

## “HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS NA REGIÃO”

**Exmo. Senhor Presidente da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores,  
Senhoras e Senhores Deputados,  
Senhoras e Senhores Membros do Governo,**

As sociedades modernas e a evolução tecnológica têm promovido novos estilos de vida, induzindo inactividade física, sedentarismo e obesidade.

As mudanças sociais e económicas têm conduzido a alterações dos hábitos alimentares, prevalecendo actualmente hábitos que tendem a promover uma elevada taxa de excesso de peso e obesidade, nas diversas faixas etárias. Consequentemente, é cada vez mais crescente a existência, em idade pediátrica, de co-morbilidades associadas, tais como a diabetes e a hipertensão arterial, patologias até há alguns anos associadas apenas à idade adulta.

Segundo as estatísticas da OMS de 2004, os resultados são preocupantes e alarmantes. Cerca de 2 milhões de mortes por ano são atribuídas à inactividade física. O estilo de vida sedentário está entre as 10 principais causas de morte e incapacidade no mundo.

60 a 85% da população mundial (países desenvolvidos ou em desenvolvimento) tem um estilo de vida sedentário.

Estudos recentes da O.M.S. revelam que a esperança média de vida poderá baixar, pela primeira vez em 200 anos, já na próxima década, devido à Diabetes, resultante das elevadas percentagens de obesidade infantil existentes e elevados níveis de sedentarismo, por todo o mundo.

Portugal tem uma prevalência de participação em actividade física abaixo da média, com uma não participação em actividades acentuadas de 60%, colocando Portugal na “cauda” dos países da Comissão Europeia, com valores mais baixos de actividade física e de prática desportiva.

Segundo os estudos da OMS, as crianças portuguesas são das que menos cumprem as linhas de recomendação para a actividade física, existindo um declínio acentuado na actividade física com o avanço da idade das crianças.

A prevalência da obesidade, a nível mundial, é tão elevada que a OMS considerou esta doença como a epidemia global do século XXI.

Na Europa, estima-se que 1 em 5 crianças tem excesso de peso. E por ano, 400 mil crianças juntam-se aos já 14 milhões de crianças com excesso de peso das quais 3 milhões são obesas.

Portugal é o segundo país europeu com maior prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças. Uma preocupação em grande escala das autoridades de saúde ao nível mundial, mas sobretudo de Portugal.

Entre 1970 e 2002, o peso das crianças portuguesas aumentou mais do que a altura. Actualmente, cerca de 32% das crianças portuguesas entre os sete e os nove anos têm excesso de peso, ou sofrem mesmo de obesidade.

A obesidade é uma doença que afecta seis em cada dez portugueses e que custa ao estado, anualmente, cerca de 400 milhões de euros - dados recolhidos da Associação dos Doentes Obesos de Portugal.

Em Portugal, os custos directos da obesidade absorvem 3,5 das despesas de saúde, que se estimam em 2 a 7% das despesas em geral.

Estudo pioneiro realizado pela Direcção Regional do Desporto prova que os factores genéticos e os comportamentos parentais têm influência directa na prática da actividade física, na prevalência de riscos metabólicos e de obesidade junto de crianças e jovens nos Açores.

O Investigador José Maia da Universidade do Porto perspectiva que um terço das famílias açorianas reúna factores de risco de doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão, hiperglicémia, cuja associação é diagnosticada de Síndrome Metabólica.

Os pais, na sua maioria, não estão atentos para o excesso de peso dos filhos. Em consultas de rotina é o médico que identifica a situação, e em muitos casos, os pais menosprezam o problema e raramente respondem positivamente às recomendações feitas pelo seu médico.

O excesso de peso representa uma menor qualidade de vida para a criança que se cansa com facilidade, tem dificuldade em mexer-se e apresenta uma baixa auto-estima.

As crianças obesas tem maior risco de vir a sofrer de doenças como a diabetes nos seus dois tipos, problemas cardíacos, hipertensão, alguns tipos de cancro, acidentes vasculares cerebrais, dislipidemias, problemas osteoarticulares, depressão (baixa auto-estima) e problemas respiratórios.

**Exmo. Senhor Presidente da Assembleia Legislativa Regional dos Açores,  
Senhoras e Senhores Deputados,  
Senhoras e Senhores Membros do Governo,**

A Direcção Regional do Desporto tem desenvolvido variados projectos que, visam contribuir para o objectivo 6 do Programa do Governo – Promover o aumento dos índices globais de prática de actividades físicas e desportivas não codificadas da população em geral, claramente numa perspectiva de promoção de estilos de vida activos e saudáveis, visando também a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população açoriana.

O projecto “Actividades de Promoção” foi lançado pela Direcção Regional de Desporto com o propósito de garantir a existência de oportunidades de prática regular de actividade física para todos aqueles que optam por não se integrar no desporto federado. O projecto caracteriza-se através das actividades físicas e/ou desportivas desenvolvidas por um conjunto alargado de entidades, de carácter regular, sem enquadramento competitivo.

O projecto é destinado a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos de idade.

Na época de 2006/2007 concorreram 39 entidades com 1.535 participantes, correspondendo a um apoio de 144.638,00€. Já na época de 2008/2009 concorreram 61 entidades com 2.098 participantes e um apoio governamental de 201.692,00€.

A Direcção Regional de Desporto também lançou o projecto “Açores Activo”, em 2005, com o intuito de contribuir para a inversão da situação detectada pelos estudos, cujos resultados apontaram para baixos níveis de prática regular de actividade física e elevadas taxas de excesso de peso e de obesidade, na Região Autónoma dos Açores, acima dos valores estimados para a população de Portugal Continental.

O Projecto é concretizado através de campanhas de sensibilização para a prática das actividades físicas e desportivas (outdoors, cartazes, spots televisivos, acções de formação ou promoção, marchas alusivas a acontecimentos, etc.) e apoio financeiro directo às entidades que promovam a Actividade Física e o Desporto junto da população adulta açoriana, no pressuposto de que esta responsabilidade deve envolver todos os sistemas da nossa sociedade, obrigando a uma estratégia de âmbito regional.

Os destinatários deste Projecto são subdivididos por escalões dos 18 anos aos 35 anos, dos 35 aos 65 anos e dos mais de 65 anos.

Na primeira época (2005/2006) concorreram 23 entidades, com 669 participantes e apoios da Direcção Regional do Desporto de 15.192,00€. Em 2009 concorreram 84 entidades com um total de 2.812 participantes, e com um total investido desde 2005 a 2009 de 166.680,00€.

O Governo dos Açores tem orientado os Serviços de Desporto de ilha, no sentido de colocar as instalações desportivas, sempre que possível, disponíveis para a prática de actividades físicas de pouca codificação ou de iniciativa individual como sejam o “percurso de manutenção” do Estádio João Paulo II, em Angra do Heroísmo, a reserva de pistas nas piscinas para esse efeito ou a disponibilidade de vários espaços para actividade não formais.

A requalificação do Complexo Desportivo do Lajedo, instalação que integra o Parque Desportivo de S. Miguel, além de melhorar as condições da actividade competitiva federada visou também a criação de melhores condições de acesso à prática da Actividade Física e do Desporto, à população em geral,

nomeadamente pela disponibilização de 3 novos polidesportivos (2 deles em relva sintética) contribuindo assim para a promoção de hábitos de vida saudáveis para a população do concelho de Ponta Delgada. O investimento total rondou 1.600.000,00€, mostrando assim, como é importante para este Governo a criação contínua de hábitos de vida saudáveis para os açorianos.

No âmbito do Desporto Escolar foi criado um conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objecto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres dos alunos, num regime de participação voluntário, integradas no plano de actividades da unidade orgânica e coordenadas no âmbito do sistema educativo em articulação com o sistema desportivo.

Esta iniciativa tem como objectivo: contribuir para o desenvolvimento global do aluno, respeitando as etapas de formação e os níveis de aptidão motora; fomentar o hábito e a apetência pela prática regular de actividades físicas e desportivas; proporcionar a participação dos alunos em competição formal, integrada num processo de formação adequado e orientado para a promoção dos valores desportivos; promover a confluência de projectos multidisciplinares no seio da escola e da comunidade educativa local; proporcionar o convívio entre escolas e a aproximação das comunidades onde estas se inserem.

De 2005 a 2009 dentro deste programa a Direcção Regional de Desporto já investiu cerca de 1.071.908,30€ com uma participação de 59.736 alunos açorianos em diversas iniciativas como é o caso dos Jogos Desportivos Escolares, Clubes Desportivos Escolares, *Megasprinter* e corta-mato.

Também, dentro das iniciativas da Direcção Regional de Desporto, importa salientar com relevo o Projecto Escolinhas do Desporto, que se centra numa ponte entre o movimento associativo desportivo e a escola e visa oferecer um conjunto de actividades físicas e desportivas a crianças do 1º ciclo do ensino básico, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 6 e 10-11 anos, em regime de voluntariado e após as suas actividades lectivas e com objectivos de promover a prática regular e organizada de actividades físicas e desportiva junto deste grupo etário, desenvolvendo o gosto e o hábito da prática desportiva regular e promover a iniciação desportiva.

O projecto Escolinhas do Desporto desenvolve-se desde o ano escolar de 2001-02 e vem mantendo um crescimento contínuo podendo afirmar-se que se trata de um projecto de grande sucesso, como indica o aumento do número de núcleos ao longo dos anos. Em 2001-2002 inscreveram-se 125 núcleos com uma média de 10 crianças por cada, e em 2009-2010 foram recebidas 452 propostas de núcleos, correspondendo a 4520 crianças para um investimento de 290.759,08€, fazendo um total de investimento desde a sua génese até 2009 de 1.617.273,70€.

A Direcção Regional do Desporto também tem colaborado nos hábitos de vida saudáveis para a Região apoiando afincadamente na investigação com temas de enorme importância na Região como são as áreas da actividade física da

população adulta dos Açores, aptidões físicas, crescimento somático das crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico da Região. Crescimento e desenvolvimento e saúde das crianças e jovens açorianos. Implicações da Educação Física e Desporto na saúde das crianças açorianas. As síndromes metabólicas e a actividade física das famílias açorianas, e respectivo combate à Síndrome metabólica.

A Direcção Regional da Saúde tem apoiado iniciativas como o Fórum Nacional da Diabetes, Promoção da Saúde Oral, Congresso de Endocrinologia e Nutrição dos Açores, Jornadas de Diabetologia, Congresso Internacional “Envelhecimento no Século XXI”, Campanha “Saber que Faz Mover”, com o intuito de aprendizagem em todas as valências relacionadas com o bem-estar e a saúde, promovendo assim os hábitos de vida saudáveis na Região.

No ano de 2009 em parceria com a Câmara Municipal da Ribeira Grande, Escola Básica e Integrada Canto da Maia e Baia Club promoveu projectos como “Circuitos Urbanos”, “Marcha do Coração”, Epicentro – Prevenção e Tratamento de Comportamentos de Risco, Dia Mundial da Diabetes, etc., e em iniciativas de formação e informação, também atribuí bolsas de estudo para formação de Técnicos de Diagnóstico e Terapêutica nas áreas de dietética e Saúde Ambiental.

**Exmo. Senhor Presidente da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores,  
Senhoras e Senhores Deputados,  
Senhoras e Senhores Membros do Governo,**

Considerando que mais de mil milhões de pessoas no mundo têm excesso de peso, e dessas, 300 milhões são obesas, estima-se que daqui a 10 anos, 50% da população mundial estará afectada por excesso de peso.

Considerando que em Portugal, segundo estudos da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade, 51,5% da população tem excesso de peso ou é obesa, e, nos Açores, 56% da população tem excesso de peso ou é obesa e 30% das crianças têm excesso de peso ou são obesas.

Considerando ainda que relativamente à alimentação existem factores de risco para a obesidade na população açoriana, já que os consumos energético-calóricos são desde muito cedo acima das quantidades recomendadas, registando-se também desequilíbrios nutricionais e alimentares que representam riscos adicionais para a doença cardiovascular, como o excesso na ingestão de alimentos ricos em colesterol, de ácidos gordos saturados e sal, e baixo consumo de ácidos gordos monoinsaturados e polinsaturados, folatos e fibras alimentares.

Assim, o Governo dos Açores criou o Projecto para prevenção e tratamento da obesidade infantil na Região, desenvolvido por um período de dois anos em todos os Centros de Saúde e Unidades de Saúde de Ilha do Serviço Regional de Saúde, coordenado pelos respectivos Conselhos de Administração em articulação com os Hospitais.

Com isto, pretende-se dotar os Centros de Saúde e as Unidades de Saúde de Ilha, por um período de dois anos, licenciados na área da nutrição. Medidas, aprovadas também pelos gestores do Programa Regional de Prevenção e Controlo da Diabetes e Luta Contra a Obesidade e pela Direcção Regional da Saúde.

Os resultados dos estudos sobre a obesidade sugerem que qualquer estratégia de intervenção para combater a obesidade infantil tem que envolver e responsabilizar, prioritariamente toda a família, a escola e os profissionais de saúde.

Os nutricionistas devem fazer acompanhamentos junto das famílias, promovendo os bons hábitos alimentares. Devem também intervir em certas aulas ou disciplinas onde seja abordado o tema Alimentação Saudável. A divulgação institucional de conselhos úteis e informações sobre uma vida saudável, nomeadamente sobre o valor do exercício físico e as consequências positivas no corpo e na mente das pessoas, decorrentes da prática de uma alimentação equilibrada, é igualmente um objectivo a perseguir.

A contratação de nutricionistas para os Centros de Saúde da Região, para a prevenção da obesidade infantil, em articulação com o Programa Regional de Prevenção e Controlo de Diabetes e Luta Contra a Obesidade, é sem dúvida uma iniciativa de enorme importância na promoção de hábitos de vida saudáveis para a Região.

As cantinas escolares com maior controlo no fornecimento aos alunos de alimentos saudáveis, já implementado na Região pelo Estatuto do Aluno dos Ensinos Básico e Secundário pelo Decreto Legislativo Regional 18/2007/A de 19 de Julho, merecem uma continuada vigilância e respectivos melhoramentos em prol da saúde dos nossos alunos.

A Diabetes constitui um dos problemas de saúde pública de elevada magnitude, sendo previsível que constitua, uma das principais causas de morbilidade e incapacidade total ou parcial durante o séc. XXI. O Programa Regional de Controlo da Diabetes foi contemplado pela primeira vez no Plano Regional de Saúde de 1989, tendo sido actualizado e melhorado no Plano que se lhe seguiu com o horizonte temporal 1995-1999.

Em 2000 a Região Autónoma dos Açores aderiu ao Programa de Controlo de Gestão Integrada da Diabetes Mellitus, entrando em vigor, na Região, o “Guia do Diabético”, como elemento responsabilizador do alcance de objectivos terapêuticos da pessoa com diabetes e da sua ligação aos profissionais de saúde, através da facilitação da troca de informação. Veio promover, ainda, a definição de objectivos e métodos de tratamento, dando a conhecer ao doente as suas responsabilidades, direitos e deveres. O “Guia do Diabético”, actualmente Guia da Pessoa com Diabetes, veio permitir, também, registar o número de diabéticos em tratamento nas unidades de saúde da Região, com a criação de uma base de dados especificamente para o efeito. Em Maio de

2009, encontravam-se registados na Direcção Regional da Saúde 15.880 diabéticos.

O 4.º Inquérito Nacional de Saúde 2005/2006 revelou que a diabetes é a quinta doença crónica a afectar a população da Região Autónoma dos Açores, com uma prevalência de 6,7%, factor que justifica a continuidade deste Programa.

O mesmo inquérito revelou que 18,4% da população com 18 anos ou mais regista excesso de peso e 20% OBESIDADE. Dados recolhidos na Região revelam que 51,4% das mulheres têm excesso de peso/obesidade e os homens 60,6%.

Relativamente às crianças, o estudo Crescimento e Desenvolvimento de Crianças e Jovens Açorianos revela que dos 6 aos 10 anos, 33,1% tem excesso de peso/obesidade (11,6% são obesos e 21,5% tem excesso de peso), sendo a situação ainda mais grave no coorte das crianças dos 10 anos aos 13 anos com um total de 39,7%, com excesso de peso/obesidade.

Na origem desta situação parecem estar comportamentos alimentares inadequados, associados a níveis reduzidos de actividade física.

Pelo Despacho n.º850/2006, de 16 de Agosto foi criado o Programa Regional de Prevenção e Controlo da Diabetes e Luta Contra a Obesidade, por estas patologias estarem associadas e para rentabilizar os recursos humanos existentes na Região.

O aumento da incidência da obesidade e a morbilidade e mortalidades associadas e os elevados custos que determinam constituem, deste modo, um motivo para a tomada de medidas de promoção da saúde e prevenção da doença a este nível vinculando-se, assim, a Região aos principais fundamentos definidos na Carta Europeia de Luta Contra a Obesidade, subscrita pelos Estados-Membros Europeus da Organização Mundial da Saúde, entre os quais Portugal.

O Programa Regional de Prevenção e Controlo da Diabetes e Luta Contra a Obesidade deve ser implementado numa óptica de intercepção e complementaridade com o Programa Regional de Prevenção e Controlo das Doenças Cérebro-cardiovasculares, o Programa de Saúde Escolar e Saúde Infanto-Juvenil e o Programa Regional de Prevenção e Controlo das Doenças Oncológicas, visando prevenir o excesso de peso e a obesidade em todos os grupos etários da população. Combatendo a obesidade actua-se noutras frentes, nomeadamente na diabetes do tipo 1 e 2, na doença cardíaca coronária, hipertensão arterial, acidentes vasculares cerebrais, nalguns tipos de cancro, dislipidemias e nas doenças osteoarticulares, entre outras.

As estratégias definidas pela Direcção Regional da Saúde e outras Direcções Regionais promovem os hábitos de vida saudáveis através das seguintes acções:

- Divulgar os critérios de classificação da Obesidade Infantil por todos os médicos, enfermeiros, nutricionistas e dietistas do Serviço Regional de Saúde;

- Rastrear as crianças do 5º ano de escolaridade, com obesidade infantil, obtendo indicadores a fim de monitorizar padrões e tendências alimentares;
- Colaborar com a Plataforma contra a Obesidade na divulgação da Carta Europeia de Combate à Obesidade e da Carta Portuguesa de Combate à Obesidade, aquando da sua criação;
- Desenvolver, em todos os Centros de Saúde/Unidades de Saúde de Ilha, equipas multidisciplinares que incluam, entre outros, médicos, nutricionistas, dietistas e enfermeiros;
- Continuar a promover cursos de formação de formadores em alimentação saudável, nutrição e actividade física, dirigidos a médicos, enfermeiros, nutricionistas, psicólogos e encarregados de educação, em colaboração com a Plataforma Nacional Contra a Obesidade, criando condições para que os pais e encarregados de educação sejam bons modelos para as nossas crianças;
- Promover, em concertação com a Direcção Regional da Educação e Formação, programas de educação para a saúde e estilos de vida saudáveis nas escolas públicas;
- Regulamentar, em articulação com a tutela da Educação, a disponibilidade de alimentos com elevado teor de calorias, sal, açúcar e gorduras (saturadas e trans) nas cantinas/bares das escolas, nos serviços públicos, ATL's e nas empresas;
- Promover, em parceria, com a Direcção Regional do Desporto, programas para a promoção da prática desportiva e de estilos de vida saudáveis nas escolas públicas;
- Propor junto da restauração colectiva, eventualmente em colaboração com as Câmaras de Comércio, Escolas de Hotelaria e Câmaras Municipais, um "menu saudável";
- Propor junto da restauração colectiva, eventualmente em colaboração com as Câmaras de Comércio, Escolas de Hotelaria e Câmaras Municipais mini-cursos de culinária saudável;
- Propor à Universidade dos Açores a integração nos currículos das Escolas de Enfermagem de um módulo sobre obesidade e estilos de vida saudável;
- Sensibilizar a indústria alimentar para o cumprimento da regulamentação do teor de sal e pão.
- Criar projectos "Natureza em Movimento", que consistiria em organizar actividades desportivas, tendo em conta as potencialidades naturais das Regiões em que as escolas estejam inseridas, com verbas necessárias para estas actividades, cedidas por uma parceria entre o Governo e as Autarquias e a dinâmica interna das escolas. Aproveitando assim, os investimentos feitos ao longo dos últimos anos por parte da Secretaria Regional da Agricultura e Florestas no melhoramento de infra-estruturas, equipando-as com mobiliário destinado à actividade física com circuitos de manutenção, promovendo hábitos de vida saudáveis e saúde pública, potenciando o uso e divulgando as áreas de recreio florestal. Como é o exemplo das Reservas Florestais de recreio do Pinhal da Paz (Ponta Delgada), de S. João (Pico), dos Viveiros de Nordeste e do Cinzeiro da Pedreira de Nordeste. E também por parte das Secretarias Regionais da Economia e do Ambiente, os investimentos na conservação e manutenção dos trilhos pedestres existentes na Região.



- Aproveitar e incentivar a iniciativa da parceria entre a Secretaria Regional da Agricultura e Florestas e a Secretaria Regional da Educação e Formação, da implementação de forma gratuita a distribuição de fruta nas escolas criando assim hábitos alimentares saudáveis no meio escolar.

Importa referir que a promoção de estilos de vida saudáveis é transversal a todos os programas regionais específicos que integram o Plano Regional de Saúde.

O sedentarismo de uma população constitui um “problema transversal” da sociedade e de cada indivíduo, sendo necessários os próprios indivíduos, terem consciência da necessidade de mudar o dia-a-dia, criando hábitos de vida saudáveis, incluindo uma dieta saudável e prática contínua da actividade física. Não basta os investimentos do Governo, não basta os incentivos proporcionados, é necessário criar-se modelos de vida dentro das nossas casas, pois é aí que começa a verdadeira educação e desenvolvimento de cada um de nós.

Tenho dito,

Horta, Sala das Sessões, 16 de Junho de 2010

Carlos Mendonça