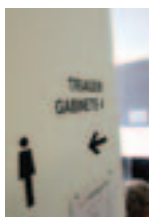
CASO DE INOVAÇÃO



UMA NOVA FORMA DE ACOLHER

Arrancou em 2013 e é um circuito de para acolher diabéticos tipo 2 que cheguem à APDP. Enquanto aguardam a primeira consulta, os utentes frequentam um plano de três meses onde lhes são transmitidas bases para o controlo da sua diabetes. Numa primeira sessão, realizam-se análises, retinografia e electrocardiograma. Tendo em conta os resultados desses exames é agendado o acto médico. O circuito integra também sessões de educação em grupo nas áreas essenciais para a gestão da doença e melhoria da compensação. Os dados recolhidos pela APDP demonstram que este modelo facilita a adesão dos doentes à terapêutica, deixando-os mais à vontade para gerir a doença e mudar comportamentos.

A FIGURA

JOÃO FILIPE RAPOSO
Director Clínico da APDP

João Filipe Raposo é o homem à frente da direcção clínica da APDP. Para o médico, têm sido dados grandes passos na terapêutica da diabetes. "É possível e continua a ser muito necessário inovar. Tem que haver uma instituição que puxe o conhecimento para a frente", defende. Não é só em termos científicos que é preciso actuar, mas também na vertente social. O médico reconhece que o isolamento ainda continua a ser uma presença forte no modo como se vive a diabetes em Portugal. "Hoje em dia, ainda é difícil as pessoas assumirem em público que têm diabetes", lamenta. Faltam embaixadores, rostos conhecidos a associarem-se à causa. Na APDP há 140 trabalhadores prontos a lutar pela causa.

REPORTAGEM

A educação não é a cura. Mas está lá perto

Esta é a associação de diabéticos mais antiga do mundo. Aqui, a idade não é um posto, mas antes um incentivo para continuar a inovar. Na APDP juntam-se várias especialidades. Para actuar antes que a doença seja mais forte.

WILSON LEDO
wilsonledo@negocios.pt
BRUNO SIMÃO
Fotografia

Chegam cheios de dúvidas. Há uma bancada de cozinha pronta para vê-los meter mãos à massa. Ou aos doces quase sem açúcar, neste caso. Esta é a Escola da Diabetes, um palacete amarelo na Rua do Sol ao Rato, em Lisboa. Aqui funciona a área de formação da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP).

Há receitas de bolo, crumble e bolachas. Para aprender e fazer cair alguns dos mitos. "A alimentação e a diabetes é sempre aquele tema complicado", diz a dietista Joana Oliveira aos 15 participantes, quase todos repetentes. Mãos à obra. Picadoras e batedeiras a funcionar.

Enquanto as sobremesas ganham forma, a conversa surge. Debatem-se rótulos, questionam-se os benefícios dos alimentos, propõem-se mudanças às receitas. Joana Oliveira está lá para lhes responder. "Falamos de alimentação saudável de uma forma mais prática", explica. É assim desde 2013.

As aulas de culinária são apenas um dos exemplos da filosofia que move a APDP: a educação terapêutica. A associação de diabéticos mais antiga do mundo – criada em 1926 - também abre as portas para quem não tem a doença. É o caso de Parveez Sacoor, que se estreia no curso de culinária. "Achei interessante pela família e por mim. Se soubesse já cá tinha vindo antes", conta. Acima de tudo, procura uma mudança de atitude.

O poder da informação

"Pensámos em aproximar as pessoas da informação. A diabetes exige uma gestão 24 horas por dia. São os cuidadores que acabam por ser os seus próprios médicos, mas temos que lhes dar os instrumentos", diz a enfermeira Ana Cristina Paiva.

É ela que está à frente do circuito de acolhimento de diabéticos tipo 2 (não dependentes de insulina) na APDP. Enquanto esperam pela primeira consulta, os utentes realizam exames e participam em sessões colectivas de esclarecimento. "A formação em grupo é muito facilitadora destas mudanças de hábitos", resume.

Assim, actua-se mais cedo para se resolver o problema. No fundo, dotam-se os doentes de capacidades para gerir melhor a sua diabetes. O que se trabalha é a maneira

IV Edição do Prémio Saúde Sustentável

Uma iniciativa do Negócios em parceria com a Sanofi.

A APDP juntou-se à Gulbenkian para traçar uma meta: prevenir 50 mil casos de diabetes em cinco anos. "Com o crescimento que a diabetes tem neste momento, se não fizermos nada, não vamos conseguir tratar este número de pessoas. É uma epidemia, uma pandemia mesmo", posiciona João Filipe Raposo. O esforço será feito pela prevenção, com a promoção de hábitos de vida saudáveis.

37

POUPANÇA

Um estudo da APDP demonstra que os doentes acompanhados custam menos 37% do que numa estrutura pública equivalente.

como a pessoa vê a doença e a gere, o modo como "se sente mais capaz de lidar com ela".

Por ano, entram na APDP cerca de 15 mil pessoas com diabetes tipo 2. Só chegam à associação os casos de má compensação ou que revelem já a existência de complicações. "Quando vêm para cá, a situação é para ser melhorada ou equilibrada, e depois o utente deve voltar para os cuidados de saúde primário", explica o director clínico João Filipe Raposo.

É uma abordagem diferente da que é seguida com os cerca de 3.800 diabéticos tipo 1 (dependentes de insulina) que são seguidos na APDP durante todo o ciclo da sua doença. Os princípios educativos, esses, são os mesmos.

Sandra Ferreira descobriu que tinha diabetes aos 22 anos. Ao princípio foi complicado assimilar a mudança, mas o tempo ajudou-a. "É o conjunto todo [insulina, alimentação e exercício físico] que nos ajuda a regular as glicémias (níveis de açúcar no sangue). Ao fim de quinze anos já se controla a diabetes, mas nunca se acerta na totalidade", confessa. Por isso mesmo, mantém-se a vontade de aprender.

Números pouco doces

Existem mais de um milhão de portugueses com diabetes. Desse total, 30% desconhecem que têm a doença. "O ritmo de crescimento da diabetes continua muito acelerado. O sistema de saúde tem de encontrar essas 300 mil pessoas que andam por aí e tentar travar o crescimento. É um desafio tremendo", aponta João Filipe Raposo.

Por dia, em média, são diagnosticados 160 novos casos. Mas há ainda muito por fazer. "Continuamos a gastar muito dinheiro no tratamento das complicações tardias. Temos de começar a actuar antes de terem diabetes", acrescenta. Para o director clínico da APDP, seria mais benéfico realocar esses fundos para a prevenção e educação terapêutica.

"O Estado paga as consultas [na APDP]. Para toda a formação de pessoas com diabetes e cuidadores não há nenhum tipo de apoio público. Temos de ir buscar e angariar fundos por outras vias", explica.

Do outro lado, há uma sociedade que continua a culpar os diabéticos pela sua condição. "A diabetes é um problema da nossa sociedade como tal", relembra o médico. É dela que advêm os hábitos que, muitas vezes, justificam o surgimento da doença. É tempo de acabar com eles. Pela educação, é a certeza da APDP. ■

"O ritmo de crescimento da diabetes continua muito acelerado. O sistema de saúde tem de encontrar essas 300 mil pessoas [diabéticas sem o saberem] que andam por aí e tentar travar o crescimento. É um desafio tremendo."

JOÃO RAPOSO
Director Clínico APDP

Pensámos em aproximar as pessoas da informação. A diabetes exige uma gestão 24 horas por dia. São os cuidadores que acabam por ser os seus próprios médicos, mas temos que lhes dar os instrumentos.

ANA CRISTINA PAIVA
Enfermeira APDP

É o conjunto todo [insulina, alimentação e exercício físico] que nos ajuda a regular as glicémias. Ao fim de quinze anos já se controla a diabetes, mas nunca se acerta na totalidade.

SANDRA FERREIRA
Diabética Tipo 1