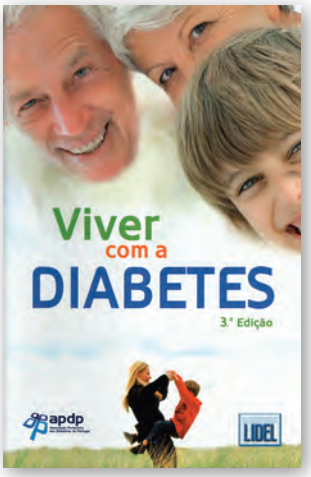
mia (TG>200mg/dl); 64,4%, 74,3% e 39,5% para a hipertensão.
As próximas duas regiões, Algarve e Alentejo, serão avaliadas em 2014. Prevê-se que no primeiro semestre de 2015 sejam divulgados os resultados finais deste estudo com a determinação das prevalências nacionais dos fatores de risco vascular.

## CONCLUSÕES

A identificação e o conhecimento do controlo dos fatores de risco é uma medida fundamental para as autoridades de saúde poderem agir adequadamente a fim de reduzir o risco de doença vascular na população e poderem implementar medidas de promoção de saúde adequadas. As baixas taxas de controlo dos fatores de risco, especialmente da hipertensão e da DM, o número cada vez maior de fumadores, especialmente mulheres, e o aumento do número de pessoas com excesso de peso e obesidade, são um problema sério de saúde pública que precisa de intervenção através de políticas de saúde locais e nacionais. Iniciativas de educação para a saúde poderiam ser benéficas na redução do risco vascular da população uma vez que a maioria dos fatores de risco são modificáveis, sendo que a motivação e auto controlo da população em risco tem um papel importante na redução do seu risco vascular.
Esperamos com este estudo contribuir para produzir evidência científica para a decisão em saúde pública, nomeadamente para melhor definir estratégias na área da prevenção cérebro e cardiovascular.

*Correspondência:*
Mafalda Bourbon
E-mail: m.bourbon@gmail.com

Books · Livros




## VIVER COM A DIABETES (3ª edição)

Autor ▸ APDP (Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal)
Editor ▸ Lidel (www.lidel.pt) (ISBN: 978-972-757-926-6)

« Esta notável obra será com certeza de grande utilidade tanto para os que sofrem de diabetes como para os seus familiares, que pretendam melhorar o controlo da sua diabetes.
A Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal foi a primeira associação no mundo que, preocupando-se com os problemas que as pessoas com diabetes tinham de enfrentar, implementou estratégias de forma a ajudá-las a perceberem as exigências do seu tratamento, assim como a aceitarem psicologicamente o fardo da convivência com a sua doença.
Foi em 1924 que o Dr. Ernesto Roma se deslocou a Boston, onde, trabalhando com Richard Cabot e Elliot Joslin, participou no desenvolvimento das primeiras investigações clínicas posteriores à descoberta da insulina. Mais tarde, em 1926, fundou a APDP, onde a insulina, a hormona da vida, era distribuída a todos os carenciados que dela necessitavam.
Esta iniciativa pessoal foi seguida também por um enorme interesse na educação da pessoa com diabetes. Esta publicação é mais outro exemplo que ilustra a preocupação dos médicos, enfermeiros e dietistas para ajudar as pessoas a lidarem com a sua diabetes.
A diabetes pode ser definida de várias maneiras. Uma delas, é a definição médica – muito açúcar e insulina a menos. Mas, além desta, existem outras definições. A diabetes é doença que obriga os doentes e os seus familiares a suportar uma pesada carga psicológica, que poderá tornar-se difícil de gerir em várias fases da vida – nas crianças, quando representa um pesado fardo para os pais; nos adolescentes, quando existe uma maior necessidade de autonomia; durante uma gravidez, quando o controlo do açúcar no sangue da mulher é vital para o bom desenvolvimento do feto; na vida profissional, quando pode transformar-se num problema social; nos idosos, que poderão ter de enfrentar as complicações tardias da diabetes –, contribuindo para um aumento do seu *stress*.
Ter um completo conhecimento da diabetes não é suficiente. A responsabilidade e a motivação do doente e dos seus familiares são outro desafio a enfrentar. Este livro é, por consequência, uma ferramenta da maior utilidade para se adquirir conhecimentos, exemplos práticos e sentido de autocontrolo.
Dados epidemiológicos recentes mostram-nos o impressionante aumento da diabetes *mellitus* em todos os países e, neste século XXI, já se fala da pandemia da diabetes. Esta pode ser considerada a doença do estilo de vida moderno – falta de exercicio físico, aumento do *stress*, maus hábitos alimentares. As autoridades ligadas à saúde têm, também elas, de lídar com este problema de saúde pública e este livro pode desempenhar um papel muito importante ajudando a corrigir esta tendência. Mais do que isso, deve funcionar como um elo de ligação entre os doentes e seus familiares e a equipa de prestação de cuidados de saúde. Compartilhar as dificuldades, aprender em conjunto, controlar a doença, irá melhorar definitivamente a qualidade de vida de todos aqueles a quem ele se destina.
Permitam-me que felicite os seus autores por esta iniciativa e espero firmemente que este livro venha a ser utilizado tanto pelos doentes como pelos profissionais de saúde. O grande valor desta publicação está em estimular a discussão entre o doente e a equipa de saúde.

***(do Prefácio do Prof. Jean-Philippe Assal, Director da Divisão de Educação Terapêutica para Doenças Crónicas, Centro Colaborador da OMS, Departamento de Medicina Interna, Hospital Universitário de Genebra, Suiça)***