

WHPA

World Health Professions Alliance WHPA

CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE

1 **GUIA PARA
PROFISSIONAIS DE SAÚDE**



WORLD HEALTH PROFESSIONS ALLIANCE WHPA
C/O WORLD MEDICAL ASSOCIATION
BP 63
01210 FERNEY VOLTAIRE
FRANCE

TEL.: +33 (0) 450 40 75 75
FAX: +33 (0) 450 40 59 37
E-MAIL: WHPA@WMA.NET
WWW.WHPA.ORG

Com o apoio da IFPMA



International
Federation of
Pharmaceutical
Manufacturers &
Associations

Índice

O QUE SÃO DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS?	1
O QUE É O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA?	3
QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO COMPORTAMENTAIS/ESTILO DE VIDA QUE PODEM SER ALTERADOS?	3
COMO MELHORAR OS FATORES DE RISCO COMPORTAMENTAIS/ESTILO DE VIDA?	5
QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO METABÓLICOS/FISIOLÓGICOS QUE DEVEM SER VIGIADOS REGULARMENTE?	8
COMO É QUE O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA PODE AJUDAR OS PACIENTES A ATINGIREM AS SUAS METAS DE SAÚDE?	10
INFORMAÇÕES ÚTEIS SOBRE SAÚDE	11

COMO USAR O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA

UM GUIA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

O Cartão de Melhoria da Saúde WHPA foi criado para:

1. Educar indivíduos sobre como melhorar a saúde através de mudanças positivas no comportamento e no estilo de vida.
2. Orientar as pessoas a trabalharem em conjunto com o profissional de saúde, tendo em vista a definição dos seus objetivos de saúde e o acompanhamento do seu progresso ao longo do tempo.

Para os profissionais de saúde, este guia fornece dados importantes sobre a saúde e ajuda a responder à maioria das perguntas mais frequentes:

- O que são doenças não transmissíveis?
- O que é o Cartão de Melhoria da Saúde WHPA?
- Quais são os fatores de risco comportamentais/estilo de vida que podem ser modificados?
- Quais são os principais fatores de risco metabólicos/fisiológicos que devem ser monitorizados regularmente?
- Como é que o Cartão de Melhoria da Saúde WHPA pode ajudar os pacientes e o público em geral a alcançarem os seus objetivos de saúde?

O QUE SÃO DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS?

As doenças não transmissíveis, ou doenças crónicas (DNT) - sobretudo doenças cardiovasculares, diabetes, alguns câncros e doenças respiratórias crónicas -, são uma epidemia à escala global, responsáveis por mais mortes e incapacidade que todas as outras doenças juntas. No entanto, as DNT podem ser prevenidas e reduzidas de forma significativa, através da adoção de medidas eficazes e de custo acessível.

Existem outras doenças não transmissíveis, tais como doenças orais, distúrbios mentais e artrite, que também afetam o bem-estar geral dos indivíduos. Por exemplo, existe uma forte relação entre as doenças orais e as

consequências psicossociais, fonéticas, nutricionais e educacionais, assim como outras condições sistêmicas.

Para obtermos uma redução significativa das DNT, é necessário combater os fatores que mais frequentemente influenciam o comportamento e o estilo de vida saudável: as condições em que se nasce, cresce, vive, trabalha, envelhece e a própria influência da sociedade. Para reduzir o número de pessoas com DNT, é essencial fazer uma abordagem holística que associe os fatores individuais de risco aos determinantes socioeconômicos da saúde.

FACTOS IMPORTANTES¹:

- Das 57 milhões de mortes em todo o mundo em 2008, 36 milhões, ou 63% dos casos, tiveram na sua origem as DNT, sendo que cerca de 80% das mortes causadas por estas doenças aconteceram em países de médio e baixo rendimento.
- Nos países africanos, as DNT estão a aumentar rapidamente e as previsões apontam para que ultrapassem as doenças transmissíveis, materno-infantis, perinatais e nutricionais, tornando-se a causa mais comum de morte até 2030.
- Todas as DNT podem ser prevenidas ou, se identificadas precocemente, tratadas e controladas de forma a reduzir drasticamente a incapacidade, os custos sociais e financeiros e a prolongar os anos de vida saudável.

Quatro fatores de risco comuns, modificáveis, relacionados com o comportamento/estilo de vida, são amplamente responsáveis pelas más condições de saúde, pelo sofrimento e mortes prematuras associadas às DNT: alimentação desequilibrada, sedentarismo, tabagismo e abuso do consumo do álcool.

Estes fatores estão geralmente associados a quatro aspetos de risco centrais, ligados ao metabolismo e à fisiologia: hipertensão arterial, aumento da taxa de glicose no sangue, aumento da taxa de colesterol LDL e excesso de peso/obesidade que aumentam o risco de mortalidade.

Como parte das interações diárias com pacientes público em geral, médicos, dentistas, enfermeiros, farmacêuticos e fisioterapeutas têm a grande oportunidade de educarem e motivarem os pacientes a manter um estilo de vida mais saudável, evitando comportamentos de risco. Isto inclui, também, disponibilizar informação em campanhas e serviços de saúde pública que facilitem o acesso a cuidados preventivos, terapêuticos e de reabilitação.

¹ 1. Relatório sobre a condição global das doenças não transmissíveis de 2010. Genebra. Organização Mundial de Saúde, 2011.

O QUE É O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA?

A maioria das pessoas está exposta a uma multiplicidade de influências ambientais e sociais, que as deixam predispostas a adotarem comportamentos/estilos de vida não saudáveis, levando-as a uma saúde precária e ao aparecimento de DNT.

O Cartão de Melhoria da Saúde WHPA é uma ferramenta para adultos, simples universal e educacional, que permite ao indivíduo avaliar e monitorizar a sua condição atual de saúde relacionada com os fatores de risco mais comuns. O plano, também, estimula as pessoas e os seus profissionais de saúde a serem pró-ativos, tendo em vista a prevenção das DNT e as incapacidades associadas. As informações obtidas através da sua utilização podem ajudar o profissional de saúde e o seu paciente a desenvolverem intervenções específicas, de acordo com as condições relacionadas com os quatro fatores de risco comportamentais e de estilo de vida.

O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE TEM TRÊS COMPONENTES PRINCIPAIS:

1. Avaliação dos quatro fatores de risco comportamentais/estilo de vida.
2. Avaliação dos quatro fatores de risco metabólicos/fisiológicos.
3. Plano de ação e metas, direcionado aos fatores de risco comportamentais/estilo de vida e metabólicos/fisiológicos.

As possíveis consequências (-) e os passos a percorrer pelo indivíduo (+) para reduzir os fatores de risco comportamentais/estilo de vida e metabólicos/fisiológicos estão claramente descritos.

A utilização dos “símbolos expressivos”, com o código de cores do semáforo, assegura uma mensagem visual poderosa daquilo que precisa ser atingido pelo paciente como **meta**; o que é necessário melhorar como **precaução**, e o que deve ser evitado como **alto risco**.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO COMPORTAMENTAIS/ESTILO DE VIDA QUE PODEM SER ALTERADOS?

A tabela que se segue apresenta os quatro principais fatores de risco ligados ao comportamento e ao estilo de vida, com sugestões de ações para atingir metas de saúde ideais.

		 META	 PRECAUÇÃO	 ALTO RISCO	
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	—	Uma alimentação desequilibrada aumenta o risco de excesso de peso, obesidade e desenvolve doenças orais			
	+	Coma mais fruta e vegetais todos os dias e informe-se a respeito da redução da ingestão de sal e gorduras saturadas	5 porções de fruta, e vegetais por dia	Menos de 5 porções de fruta e vegetais por dia	Eu não como fruta e vegetais
ATIVIDADE FÍSICA	—	A falta de atividade física aumenta o seu risco de doenças cardiovasculares, diabetes e alguns câncros			
	+	Aumente o tempo gasto nas atividades físicas em casa e no trabalho e pratique esporte	Atividade física de pelo menos 30 minutos por dia	Atividade física inferior a 30 minutos por dia	Atividade física não faz parte da minha rotina diária
CONSUMO DE TABACO	—	O consumo de tabaco aumenta o seu risco e expõe as pessoas à sua volta ao risco de câncros, doenças pulmonares, ataques cardíacos e AVC			
	+	Pare de fumar de hoje em diante	O vício do tabaco está e sempre esteve ausente da minha vida		Sim, eu fumo
CONSUMO DE ÁLCOOL	—	O abuso do consumo do álcool aumenta o risco de doenças mentais, lesões no fígado e outras mortes associadas ao álcool			
	+	Restrinja a quantidade de álcool que bebe por dia	< 2 bebidas por dia	3 a 4 bebidas por dia	> 5 bebidas por dia ou > 5 dias por semana

O QUE PRECISO FAZER SENDO UM PROFISSIONAL DE SAÚDE?

- Faça um visto no “símbolo expressivo” de cada tópico, indicando o nível de risco atual do seu paciente.
- Realce os aspetos positivos e negativos relacionados com a alteração do estilo de vida e de comportamentos, com vista a melhorar a saúde e a prevenir as DNT do indivíduo.
- Converse com a pessoa sobre as abordagens possíveis para atingir um estilo de vida mais saudável.
- Colabore com a pessoa no desenvolvimento de um plano que ajude a medir o seu progresso. Uma vez cientes dos perigos e da necessidade de mudança, muitas pessoas compreendem que a força de vontade, por si só, não é suficiente. Necessitam de um plano e do apoio dos outros.

- Forneça cópias do Guia para Pacientes e Público em Geral e do Cartão de Melhoria da Saúde WHPA, que contém informações básicas e sugestões simples sobre o que pode ser feito para conseguir uma mudança positiva no comportamento e no estilo de vida.
- Use o Cartão de Melhoria da Saúde WHPA como uma ferramenta educacional e como início de conversa, para lembrar às pessoas que, seguindo recomendações simples, podem melhorar a saúde e o bem-estar, evitando muitas doenças crônicas e perda de funções.
- Discuta com o paciente sobre a possibilidade de participar em campanhas nacionais contra as DNT ou em programas de rastreio destes fatores de risco.

A meta fundamental é obter quatro  nos fatores de risco relacionados com o comportamento/estilo de vida. Dependendo do nível de risco atual, pode ser necessário estabelecer patamares progressivos como parte integrante do plano de ação de melhoria da saúde, que podem ser controlados em casa ou monitorizados pelo profissional de saúde.

COMO MELHORAR OS FATORES DE RISCO COMPORTAMENTAIS/ESTILO DE VIDA

RECOMENDAÇÕES PARA CONSEGUIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável fornece a energia necessária para trabalhar, desenvolver atividade física e apreciar a vida. Alguns alimentos podem reforçar a energia, estimular a memória e estabilizar o humor, reduzindo, ao mesmo tempo, o risco de doenças. Uma alimentação saudável não significa abandonar os alimentos que as pessoas mais gostam, mas implica ter conhecimentos básicos sobre os riscos associados a determinados alimentos. Os profissionais de saúde devem discutir e aconselhar as pessoas sobre as formas de conseguirem ter uma alimentação saudável, em particular no que diz respeito ao consumo de fruta, vegetais, sal, açúcar e gorduras.

RECOMENDAÇÕES PARA AUMENTAR O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

O primeiro passo é adotar um estilo de vida ativo e integrar a atividade física na rotina diária. Quanto à elaboração de recomendações para aumentar os níveis de atividade física dos indivíduos através de um programa mais estruturado, é importante entender como a atividade física pode ser medida e quais são os diferentes tipos de atividades que devem ser adequados para distintos grupos etários e condições físicas.

O termo «atividade física» não deve ser confundido com «exercício». O exercício é uma subcategoria da atividade física planeada, estruturada, repetitiva e destina-se a melhorar ou a manter, um ou mais componentes

da aptidão física. A atividade física inclui exercícios e outras práticas que envolvem o movimento do corpo e são feitas através de brincadeiras, trabalho, deslocação ativa, tarefas domésticas e atividades recreativas.

As recomendações para a atividade física são geralmente expressas em termos de frequência (quantas vezes), duração (quanto tempo) e intensidade (quanto). A intensidade é o nível de esforço, sendo descrita como atividade física de moderada a vigorosa.

- A atividade de intensidade moderada faz o coração bater mais rapidamente do que o normal e a respiração fica mais acelerada do que a normal.
- A atividade de intensidade vigorosa faz o coração bater muito mais rapidamente e a respiração fica muito mais acelerada do que a normal. Não será capaz de falar sem ter que fazer uma pausa para respirar.

Não deixe de realçar que caminhar é a atividade física mais comum e popular de todas. Muitas atividades, como andar de bicicleta e nadar, podem ser de intensidade moderada ou vigorosa, dependendo do nível de esforço e, também, do nível de capacidade física da pessoa.

A tabela a seguir contém recomendações gerais para diferentes grupos etários, em relação à frequência, duração e intensidade das diversas formas de atividade física e a necessidade de serem adaptadas ao nível de saúde dos indivíduos:

FAIXA ETÁRIA	FREQUÊNCIA	ATIVIDADES
Crianças/ adolescentes (5 aos 17 anos)	Diária	Pelo menos 60 minutos de intensidade moderada a vigorosa.
Adultos (18 aos 64 anos)	5 ou mais dias por semana	Pelo menos 150 minutos de intensidade moderada, ou 75 minutos de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de ambos, em sessões que durem pelo menos 10 minutos.
Idosos (65 anos e acima)	5 ou mais dias por semana	Pelo menos 150 minutos de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de ambos, em sessões que durem pelo menos 10 minutos. Se os adultos mais velhos não puderem fazer as quantidades recomendadas de atividade física devido a problemas de saúde, devem ser o mais fisicamente ativos possível dentro do limite das suas capacidades e condição física

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

TIPO DE ATIVIDADE	ATIVIDADES PARA CRIANÇAS / ADOLESCENTES
Aeróbica com moderada intensidade	Andar de bicicleta, dançar, jogos que necessitam de agarrar e lançar, trabalho doméstico e jardinagem
Aeróbica com vigorosa intensidade	Jogos ativos, como correr e perseguir, andar de bicicleta, dançar, saltar e desportos como futebol e natação
Fortalecimento muscular	Flexões, corda e subir nas árvores, exercícios abdominais, escalada de paredes
Fortalecimento dos ossos	Saltar num só pé, saltar à corda, basquetebol, futebol, corrida

Para mais informação sobre as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), orientações sobre atividade física e informações sobre a relação dose-resposta entre a frequência, duração, intensidade, tipo e quantidade total de atividade física necessária para prevenir as doenças não transmissíveis, consulte:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

RECOMENDAÇÕES PARA DEIXAR DE FUMAR

Os profissionais de saúde devem promover uma maior sensibilização para os riscos do consumo de tabaco e fornecer as informações necessárias sobre as estratégias de cessação tabágica, que podem incluir programas para deixar de fumar, linhas de ajuda, tratamentos farmacológicos e preventivos. Estas medidas aumentam as taxas de interrupção do hábito de fumar entre 15 e 20%.

RECOMENDAÇÕES PARA IMPEDIR O ABUSO DO CONSUMO DO ÁLCOOL

Recomenda-se que os profissionais de saúde consultem as diretrizes nacionais para o consumo de bebidas alcoólicas. As orientações da OMS para um consumo seguro de bebidas alcoólicas, por semana, são:

- Homens: 21 unidades de álcool
- Mulheres: 14 unidades de álcool

EM GERAL, UMA UNIDADE EQUIVALE APROXIMADAMENTE A:

- 1 pequena garrafa de cerveja de teor moderado (250 ml) ou
- 1 pequena taça de vinho de teor moderado (90ml) ou
- 1 dose (20 ml) de bebida destilada como uísque ou vodca

Para calcular o valor exato da unidade de uma bebida, veja a indicação que consta no rótulo da garrafa com a % do volume de álcool. Este valor deve

ser multiplicado pela quantidade da garrafa (expressa como fração do litro: 250 ml = 0,25 l). Uma cerveja de teor alcoólico moderado contém 4% vol. de álcool. Um vinho de teor alcoólico moderado tem 12% vol.

O Centro Internacional para Políticas do Álcool também compilou uma lista de orientações de diversos países. Esta lista inclui a entidade que as desenvolveu, recomendações para homens e mulheres, o tamanho padrão de bebida e outras observações:

<http://www.icap.org/table/internationalDrinkingGuidelines>

Os profissionais de saúde devem estar informados sobre os sinais e os sintomas relacionados com o abuso do consumo de álcool e os comportamentos de risco associados. Devem tentar motivar os indivíduos, considerados de alto risco a moderar o consumo, aconselhando também, locais onde podem receber ajuda e tratamento especializado, que pode incluir aconselhamento, utilização de medicamentos baseado em evidências e reabilitação para dependentes do álcool, assim como assistência às suas famílias.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO METABÓLICOS/ FISIOLÓGICOS QUE DEVEM SER VIGIADOS REGULARMENTE?

A tabela seguinte apresenta os quatro principais fatores de risco metabólicos /fisiológicos com valores para cada nível de risco.

	 META	 PRECAUÇÃO	 ALTO RISCO
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL	 18.5 a 24.9 (kg/m ²)	 25 a 29.9 (kg/m ²)	 30 ou mais elevado (kg/m ²)
AÇUCAR NO SANGUE EM JEJUM	 Mais baixo que 100mg/dl	 100 a 125 mg/dl ou tratar até atingir a meta	 126 mg/dl ou mais elevado
COLESTEROL	 Mais baixo que 200mg/dl sem tratamento	 200 a 239 mg/dl ou tratar até atingir a meta	 240 mg/dl ou mais elevado
TENSÃO ARTERIAL (TA)	 TA sistólica abaixo de 120mm Hg e TA diastólica abaixo de 80mmHg	 TA sistólica 120 a 139 mm Hg e TA diastólica de 80 a 89 mmHg	 TA sistólica 140 mmHg ou mais elevada e TA diastólica 90 mmHg ou mais elevada

ONDE,

O índice de massa corporal (IMC) é uma forma simples de avaliar o nível de gordura corporal e é calculado medindo-se o peso em quilos, dividido pelo quadrado da altura em metros quadrados.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura(m)}} = (\quad) \text{ kg/m}^2$$

O AÇÚCAR NO SANGUE EM JEJUM é determinado a partir de um exame aos níveis de glicose no plasma, através de uma amostra de sangue extraída a uma pessoa que não tenha comido ou bebido nada, a não ser água, durante pelo menos oito horas. Uma medição exata pode ser obtida usando um medidor de glicose no sangue aprovado.

O COLESTEROL SÉRICO refere-se ao nível total de colesterol encontrado na corrente sanguínea. A medição do nível de colesterol total inclui a identificação de todos os tipos, ou classes de colesterol encontrados no sistema. Os resultados de exames laboratoriais podem variar dependendo da idade, do género, do histórico de saúde, do método usado no exame e de muitos outros fatores.

A TENSÃO ARTERIAL pode ser medida usando-se um esfigmomanómetro de mercúrio ou, mais facilmente, com um medidor de tensão arterial. Escolha um aparelho que se fixe na parte superior do braço e não no pulso ou dedo. Os monitores de dedo não são precisos e os de pulso são menos confiáveis na leitura.

O PERÍMETRO ABDOMINAL é uma medição simples e conveniente, estreitamente relacionada com o IMC e com a razão entre a circunferência da cintura-anca e é um índice aproximado de massa de gordura intra-abdominal e da gordura total corporal. Além disso, as alterações na circunferência da cintura refletem as mudanças nos fatores de risco das doenças cardiovasculares e outras doenças crónicas, embora os riscos pareçam variar em diferentes populações. Existe um risco elevado de complicações metabólicas/biométricas para homens com circunferência da cintura ≥ 102 cm e em mulheres com circunferência da cintura ≥ 88 cm.

O QUE PRECISO FAZER COMO PROFISSIONAL DE SAÚDE?

- Faça um visto no “símbolo expressivo” de cada tópico, indicando o nível de risco atual da pessoa.

A meta fundamental é obter os quatro  relativos aos fatores de risco metabólicos/fisiológicos. Dependendo do nível de risco atual, pode ser

necessário estabelecer metas graduais como parte do plano de ação de melhoria da saúde, que podem ser controladas em casa, ou monitorizadas pelo profissional de saúde.

COMO É QUE O CARTÃO DE MELHORIA DA SAÚDE WHPA PODE AJUDAR OS PACIENTES A ATINGIREM AS SUAS METAS DE SAÚDE?

O plano de ação de melhoria da saúde foi incluído no Cartão de Melhoria da Saúde para que os indivíduos e seu profissional de saúde estabeleçam metas, no sentido de melhorar os fatores de risco relacionados com o comportamento/estilo de vida e também com os fatores de risco metabólicos/biométricos ao longo do tempo.

PLANO DE AÇÃO DE MELHORIA DA SAÚDE

O meu compromisso		A minha meta
A minha ação		
A ação do profissional de saúde		Data alvo:

O **meu compromisso** refere-se à meta que o profissional de saúde e o paciente/indivíduo desejam que este atinja numa data-alvo, tais como reduzir o peso, a tensão arterial e/ou o consumo de tabaco.

A **minha ação** refere-se à tarefa que o paciente ou o indivíduo concordou em cumprir sozinho (tal como caminhar para o trabalho em vez de usar transportes públicos, ou reduzir a quantidade de bebidas alcoólicas ingeridas por semana).

A **ação do profissional de saúde** acontece quando o médico dentista, o médico, o enfermeiro, o farmacêutico ou o fisioterapeuta, podem recomendar exames de diagnóstico disponíveis, ou indicar um centro de saúde ou outro profissional. É, também, quando o profissional de saúde pode prescrever intervenções específicas (como uma verificação do colesterol total num laboratório local, ou indicar um hospital para outras avaliações, tal como a verificação da tensão arterial ao longo de um mês).

INFORMAÇÕES ÚTEIS SOBRE SAÚDE

As informações a seguir foram obtidas na Organização Mundial de Saúde e podem ser úteis aos profissionais de saúde quando contactam com os pacientes e o público em geral.

Intervenções mais eficazes deveriam ser feitas junto da população através da implementação e execução de políticas relacionadas ou não com a saúde, que influenciam a dieta, a atividade física, o consumo de tabaco e o abuso do consumo do álcool. No entanto, torna-se fundamental que uma abordagem multidisciplinar e culturalmente relevante seja colocada em prática pelos profissionais de saúde a fim de capacitarem efetivamente todos os indivíduos a assumirem a responsabilidade pela sua própria saúde.

ALIMENTAÇÃO

Pelo menos 2,8 milhões de adultos morrem por ano por estarem acima do seu peso ou obesos. Além disso, 44% dos casos de diabetes, 23% dos casos de ataques cardíacos isquémicos e entre 7% a 41% de certos tipos de cancro, são atribuídos ao excesso de peso e à obesidade.

O excesso de peso, a obesidade e as doenças não transmissíveis relacionadas podem ser amplamente evitadas. Comunidades de apoio e ambientes favoráveis são determinantes no ajustamento das preferências das pessoas, fazendo com que a escolha de uma alimentação mais saudável e a prática de atividade física regular, sejam naturalmente uma opção mais fácil, evitando-se, assim, a obesidade.

ATIVIDADE FÍSICA

A falta de atividade física foi identificada como o quarto fator de risco, representando 6% da mortalidade a nível mundial. É, também, considerada a principal causa, aproximadamente 21 a 25%, dos casos de cancro da mama e do cólon, 27% dos casos de diabetes e aproximadamente 30% dos casos de doença cardíaca isquémica.

CONSUMO DE TABACO

Cerca de 6 milhões de pessoas morrem anualmente devido ao consumo de tabaco, quer de forma direta, enquanto fumadores ativos, tabaco, quer de forma indireta, como fumadores passivos. Em 2020, este número chegará aos 7,5 milhões, elevando para 10% o total de mortes. Estima-se que fumar cause 71% dos cancros de pulmão, 42% das doenças respiratórias crónicas e cerca de 10% das doenças cardiovasculares.

O recurso ao aconselhamento e à utilização da terapia de substituição de nicotina (TSN) podem mais que duplicar as hipóteses de sucesso das

pessoas que pretendem deixar de fumar. Desde 2009, a TSN passou a estar na Lista de Medicinas Essenciais da OMS.

CONSUMO ABUSIVO DE ÁLCOOL

Aproximadamente 2,3 milhões de pessoas morrem por ano, devido ao consumo excessivo de álcool, o que representa cerca de 3,8% do total de mortes em todo o mundo. Mais de metade destas mortes ocorre a partir das DNT, incluindo cancros, doenças cardiovasculares e cirrose hepática.

Dois dimensões relacionadas, mas separadas do ato de beber, determinam, em grande parte, o impacto do consumo de álcool nas doenças e lesões: o volume total do álcool consumido e o padrão de consumo. Sendo assim, uma ampla gama de padrões de consumo de álcool, desde a ingestão ocasional em quantidades de risco, até ao consumo exagerado diário, geram problemas de saúde pública, de segurança e sociais significativos, em praticamente todos os países.

Membros WHPA



Com o apoio da IFPMA

