

Comunicado dos Serviços de Saúde, de 13 de Novembro de 2024

Assinala-se o Dia Mundial da Diabetes | Os Serviços de Saúde apelam aos residentes para tomarem a iniciativa de proceder à gestão de saúde

Desde 1991, a Federação Internacional de Diabetes (FID) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiram o dia 14 de Novembro como o Dia Mundial da Diabetes, com o objectivo de chamar a atenção do mundo para a problemática da diabetes. O tema do Dia Mundial da Diabetes de 2024 a 2026 é “Diabetes e bem-estar da saúde” (*Diabetes and well-being*), esperando-se que através de cuidados de diabetes adequados e apoio à saúde física e mental dos doentes, todos os doentes diabéticos possam ter uma vida saudável.

De acordo com as estatísticas da FID, os casos de diabetes em todo o mundo atingiram 537 milhões, prevendo-se que o número poderá chegar a 783 milhões em 2045. Quanto à situação em Macau, segundo o Inquérito sobre a Saúde de Macau 2016, cerca de 20% dos idosos com idade igual ou superior a 65 anos sofrem de diabetes. Com o envelhecimento da sociedade de Macau, a taxa de incidência de doenças crónicas, como a diabetes, vai subir gradualmente e os encargos com estas doenças também vão continuar a aumentar. No entanto, a diabetes é uma doença crónica comum e controlável, o diagnóstico precoce e a gestão eficaz podem reduzir o risco de complicações.

No Plano de Acção para Macau Saudável, o Governo da RAEM propõe a prevenção da ocorrência e do desenvolvimento de doenças crónicas através da elaboração de políticas de saúde, da criação de um ambiente saudável e da prestação de apoio aos residentes na prática de comportamentos saudáveis. Os Serviços de Saúde estão a promover os indicadores de qualidade para a gestão das doenças crónicas, incluindo a regulamentação das normas para diagnóstico e das directrizes de tratamento das principais doenças crónicas, como a diabetes, hipertensão, hiperlipidemia e obesidade/excesso de peso, no sentido de implementar uma gestão normalizada das doenças

crónicas. Estão também a reforçar a formação profissional e a educação contínua dos profissionais de saúde, a fim de garantir a qualidade do diagnóstico e do tratamento, bem como prestar serviços de cuidados de saúde adequados e oportunos aos residentes. Além disso, são elaboradas as “Recomendações referentes ao rastreio das doenças crónicas mais comuns” que se recomendam que as pessoas com idade igual ou superior a 18 anos devem medir a pressão arterial e o índice de massa corporal (IMC) pelo menos uma vez por ano, e as pessoas com idade igual ou superior a 40 anos devem medir a glicose no sangue e os níveis da gordura no sangue pelo menos uma vez a cada três anos.

Os Serviços de Saúde alertam que as pessoas com história familiar de diabetes, hipertensão, colesterol elevado, obesidade ou excesso de peso, falta de exercício físico, entre outros, são mais susceptíveis de sofrer de diabetes. Apela também aos residentes para que conheçam correctamente a diabetes, cultivem hábitos alimentares saudáveis, ou seja, optem por alimentos com baixo teor de gordura, de açúcares, de sal e com alto teor em fibra, mantenham prática de exercício físico (de intensidade média durante pelo menos cinco dias por semana e durante 30 minutos ou mais), criem um estilo de vida saudável, façam exames médicos regulares, procedam activamente a uma gestão de saúde, no sentido de ser os primeiros responsáveis pela sua própria saúde.

Com o intuito de chamar a atenção dos residentes sobre a diabetes e promover uma alimentação saudável, os Serviços de Saúde realizam, entre 1 de Novembro e 31 de Dezembro do corrente ano, a actividade de partilha de vídeo, intitulada “Culinária saudável cozinhada por mim”. Todos os residentes de Macau com idade igual ou superior a 16 anos são bem-vindos a participar nesta actividade. Os participantes devem seguir os 20 vídeos pedagógicos de culinária saudável fornecidos pelos Serviços de Saúde, cozinhar pessoalmente um dos pratos e gravar o processo num vídeo de 30 a 120 segundos, posteriormente, o mesmo deve ser enviado para a plataforma social – *Health Club* no *Facebook*, juntamente com as informações necessárias. Os participantes devem partilhar publicamente os vídeos publicados após a confirmação dos Serviços de Saúde no seu próprio *Facebook* e usar o hashtag #*Health Club*. Até às 12:00 horas do dia 31 de Dezembro de 2024, os participantes que obtiverem os 10 vídeos culinários mais elogiados receberão prémios.

圖片說明：

Série de Gestão Activa da Saúde


衛生局
Serviços de Saúde

Para pessoas com idade igual ou superior a 18 anos

Para pessoas com idade igual ou superior a 40 anos

Indicações

Medição da tensão arterial e do índice de massa corporal (IMC) pelo menos uma vez por ano.

Medição da glucose e dos lípidos no sangue pelo menos uma vez de três em três anos.

**Há formas de procurar a sorte e evitar a calamidade
Há formas de controlar a doença crónica**

Contra-indicação

Esconder uma doença por receio de tratamento



Recomendações para o rastreio de doenças crónicas comuns

1. Gestão proactiva de saúde - Recomendações referentes ao rastreio das doenças crónicas mais comuns

Actividade de partilha de curta-metragem "Culinária saudável cozinhada por mim"

Os Serviços de Saúde lançaram uma actividade de partilha de curta-metragem "Culinária saudável cozinhada por mim", incentivando os residentes a cozinhar um prato saudável em casa, com o intuito de promover a saúde e reduzir o risco de contrair doenças como obesidade e diabetes. Todos os participantes têm mais oportunidades de ganhar prémios ao partilharem as suas relevantes experiências na plataforma social indicada!



Data da actividade:

1 de Novembro de 2024 (12: 00) até 31 de Dezembro de 2024 (12: 00)

Objectos:

Residentes de Macau com idade igual ou superior a 16 anos. Cada residente só pode participar nesta actividade máximo uma vez.

Meio de participação:

Os participantes devem cozinhar um dos 20 pratos saudáveis na curta-metragem, com a duração de 30 a 120 segundos, e a mesma será enviada para a Plataforma social - Health Club no Facebook, juntamente com as informações necessárias. Para mais informações, queria consultar o regulamento da actividade.

Prémios:

Até às 12:00 horas do dia 31 de Dezembro de 2024, os participantes que obtiverem os 10 vídeos culinários mais elogiados podem obter, respectivamente, electrodomésticos de cozinha e cupões de supermercado, conforme o número de pontos de elogio.

Linhas verdes: 8504 1491 ou 8504 1461.



10 pratos saudáveis ocidentais



10 pratos saudáveis chineses



Regulamento

2. Cartaz da actividade de partilha de curta-metragem “Culinária saudável cozinhada por mim”



3. Colocação de tendas nas actividades realizadas nos bairros comunitários para fornecer aos residentes o teste de glicose no sangue