

Comunicado dos Serviços de Saúde, datado de 26 de Março de 2025

Serviços de Saúde realizaram conferência de imprensa sobre a popularização científica da gestão de peso, apelando à atenção para a importância de gerir o peso e adoptar um estilo de vida saudável

Os Serviços de Saúde realizaram na quarta-feira, dia 26, uma conferência de imprensa, intitulada “Popularizar a ciência da gestão do peso e caminhar juntos para uma vida saudável”, na qual foi exposta a situação actual do peso e a importância da sua gestão entre os residentes de Macau, com o objectivo de aumentar o conhecimento dos residentes sobre a gestão do peso e a sua capacidade de implementar um estilo de vida saudável.

Na conferência de imprensa, os representantes dos Serviços de Saúde referiram que, em articulação com a iniciativa “Acção da China Saudável (2019-2030)”, a Comissão Nacional de Saúde deu início, em Junho do ano transacto, à actividade “Ano de Gestão do Peso”, com a duração de três anos. O “Plano de Acção para Macau Saudável” do Governo da RAEM também inclui a prevenção e controlo da obesidade como um dos objectivos para 2030, promovendo o conceito de saúde de “tratamento passivo de doenças” para “prevenção proactiva de doenças”. De facto, o desenvolvimento urbano e a mudança do estilo de vida, o aumento do comportamento sedentário dos residentes, a redução da actividade física e a popularização da cultura gastronómica de “take away”, têm contribuído para o agravamento do problema do excesso de peso e da obesidade.

Considerando a variável demográfica, as estratégias e os recursos de saúde pública, as definições e os critérios relativos ao excesso de peso e à obesidade apresentam-se divergentes em todo o mundo. De acordo com os resultados do “Inquérito sobre a Saúde de Macau”, realizado uma vez em cada 10 anos, em 2016, 21,3% dos adultos com idade igual ou superior a 18 anos eram considerados como excesso de peso (Índice de Massa Corporal (IMC) - 23 a 24,9) e 30,6% como obesos (índice IMC - 25 ou mais). Em termos

globais, a percentagem de indivíduos com excesso de peso e obesidade totalizou 51,9%, representando um aumento de 5,7% em comparação com os dados de 2006. Em 2026, os Serviços de Saúde irão conduzir um novo inquérito com o objectivo de conhecer o estado de saúde dos residentes, incluindo o seu peso. No que diz respeito aos jovens, de acordo com os resultados do “Inquérito sobre o Comportamento da Saúde dos Alunos do Ensino Secundário de Macau”, realizado de cinco em cinco anos, no ano lectivo de 2022/2023, a taxa de excesso de peso e de obesidade foi de 21,7%, um ligeiro aumento de 0,5% em comparação com o inquérito anterior realizado há cinco anos. Este facto demonstra que o excesso de peso e a obesidade dos residentes de Macau têm vindo a aumentar.

O excesso de peso e a obesidade apresentam uma relação estreita com as doenças crónicas, tais como a hipertensão, a hiperglicemia, hiperlipidemia, entre outras, constituindo factores de risco significativos para as doenças cardiovasculares e vasculares cerebrais, a diabetes e alguns tipos de cancro. O excesso de peso e a obesidade podem ter um impacto profundo na saúde física e mental de pessoas de diferentes faixas etárias, incluindo a hipertensão precoce na infância, o aumento do risco de complicações durante a gravidez e o aumento da incidência de doenças crónicas nos adultos, entre outros. Por conseguinte, é necessário fomentar a consciencialização e a competência na gestão do peso entre os residentes, de modo a prevenir e controlar o excesso de peso e a obesidade. Os Serviços de Saúde recomendam quatro pontos principais para a gestão do peso baseados em evidências científicas: A medição periódica, a avaliação de registos, uma alimentação equilibrada, a prática regular de actividade física para redução do stress, o descanso regular, o estabelecimento de objectivos realistas, a redução do peso de forma científica. Os Serviços de Saúde recomendam que as pessoas com idade igual ou superior a 18 anos realizem a medição do peso com uma periodicidade mínima anual, calculando o Índice de Massa Corporal (IMC), e registando periodicamente os dados de saúde. Aconselham uma alimentação equilibrada e o aproveitamento de tempo para prática regular de actividade física, bem como um período de sono adequado e a redução da pressão. Devem ser também estabelecidos objectivos mensuráveis e realizáveis, prosseguindo de forma gradual. Por exemplo, o objectivo pode ser a redução de 0,5 a 1 kg por semana, evitando-se métodos extremos. (Para mais informações, consulte “a infografia sobre gestão científica do peso”)

No que diz respeito ao apoio comunitário, os Serviços de Saúde mobilizaram activamente a participação comunitária, criando um ambiente de apoio social. A promoção dos programas “comunidade saudável”, “empresa saudável” e “escola saudável”, visa reforçar a cooperação com as associações, empresas e escolas para integrar as medidas de saúde na vida dos residentes, nos locais de trabalho e nas escolas. Além disso, é expandida a rede de “Restaurantes Saudáveis” para criar um ambiente de alimentação saudável, tendo sido colaborado com os outros serviços públicos do Governo na definição de políticas favoráveis à prática desportiva pelos residentes, como a construção de instalações recreativas e de sistemas pedonais. Em simultâneo, são desenvolvidos vários trabalhos para aumentar a consciencialização e a capacidade de gestão activa da saúde dos residentes, incluindo o alargamento e a optimização contínua do programa “A minha saúde depende de mim”, a instalação de postos de autoexame gratuitos para facilitar a verificação da pressão arterial e do peso aos residentes, entre outros. São incentivados os residentes a aproveitar a função de gestão de saúde “A minha saúde 2.0”, na qual a situação geral da saúde, o mapa das tendências de saúde, a gestão do peso, entre outros serviços, auxiliam os residentes no registo e gestão dos seus dados de saúde. Adicionalmente, é criada uma base de dados sobre especialistas em ciências da saúde, para realização de palestras e *workshops* regulares sobre gestão de peso, que visam a transmissão de consciência, conhecimentos relevantes e métodos de gestão de saúde aos residentes.

Em contrapartida, para otimizar o apoio aos residentes na gestão do peso, os Serviços de Saúde têm disponibilizado serviços gratuitos de gestão de peso ao longo de todo o ciclo de vida, abrangendo a totalidade de população. Os centros de saúde comunitários fornecem orientações de saúde personalizadas, gratuitas e abrangentes, destinadas às crianças, grávidas e adultos, sendo também fornecidas aos residentes com necessidades sugestões sobre a gestão do peso científico em diferentes áreas e de forma personalizada em conjunto com nutricionistas e psicoterapeutas, entre outros. Os doentes com obesidade grave ou com comorbidade de obesidade podem ser encaminhados para a Consulta Externa de Gestão de Peso do Serviço de Medicina Interna do Centro Hospitalar Conde de São Januário para avaliação e tratamento mais pormenorizado, sendo os planos de tratamento fornecidos

pelas equipas médicas multidisciplinares. Além disso, o Complexo de Cuidados de Saúde das Ilhas – Centro Médico de Macau do *Peking Union Medical College Hospital*, disponibiliza igualmente serviços especializados de nutrição clínica.

Os Serviços de Saúde destacam a importância da continuidade da promoção da colaboração entre o Governo, as comunidades e os residentes, para conter o aumento das taxas de obesidade antes de 2030. Através de popularização de estilos de vida saudáveis, é evitado que as doenças crónicas ocorram desde a origem, para concretizar a melhoria da qualidade de saúde de toda a população.

Estiveram presentes na conferência de imprensa a chefe da Divisão de Promoção da Saúde do Centro de Prevenção e Controlo da Doença dos Serviços de Saúde, Wong Weng Man, a directora do Centro de Saúde da Areia Preta, Chou Mei Fong, e a médica do Serviço de Medicina Interna do Centro Hospitalar Conde de São Januário, Monica Cristina Pon Nunes.

Foto 1: Conferência de imprensa intitulada “Popularizar a ciência da gestão do peso e caminhar juntos para uma vida saudável” realizada pelos Serviços de Saúde



Foto 2: A chefe de divisão Wong Weng Man apresentou na conferência de imprensa a estratégia de gestão de peso de Macau



Foto 3: A directora Chou Mei Fong explica o impacto do excesso de peso e obesidade na saúde



Foto 4: Dra. Monica Cristina Pon Nunes



Foto 5: Os Serviços de Saúde instalaram tendas durante a realização das actividades, prestando aos participantes serviços de consulta sobre o controlo de peso



Foto 6: Palestra sobre a gestão do peso organizada pelos Serviços de Saúde para aumentar o conhecimento dos residentes sobre a gestão do peso

