

## Declaração de Milão 2015 - Conselho de Pacientes - GEAA

### **GESTÃO DE PESO** - Numa perspectiva social

a estigmatização das pessoas obesas aumenta diariamente. A pesquisa mostra que o estigma leva à vergonha, que por sua vez leva ao stresse e é assim que uma série de fatores de risco e doenças crónicas aparecem, as mesmas doenças que muitas vezes estão relacionados com a obesidade.

Se for apenas o corpo a exigir atenção, pode-se conseguir perder peso temporariamente, através de dieta. Fazer dieta é um processo que envolve nutrir o corpo faminto, restringindo tanto a quantidade como a qualidade dos alimentos, o que é uma contradição, pois a comida é a maior contribuição individual para a saúde!

Mas não é só o corpo! É uma pessoa que está a pedir ajuda. Pode não ser a perda de peso que a pessoa pede, mas em qualquer caso, o doente necessita sempre de reconhecimento e respeito. A medicina tem conhecimento das doenças e respectivo tratamento, enquanto o doente tem a experiência de viver com a doença. Uma abordagem significativa seria estabelecer uma colaboração baseada na confiança entre cuidador e doente.

A crença de que "basta perder peso e você será feliz" não tem fundamento na realidade. Para muitos de nós que tivemos uma longa experiência de obesidade, muitas vezes desde a infância, não é só o peso que muda, há também um impacto sobre a própria personalidade. Nada nos serve - roupas, sapatos e até mesmo a vida social pode ser afetada. Você mudou e às vezes pode até ser visto como uma ameaça à sua volta e também para a sua família. Sem apoio à mudança, existe um alto risco de "fracasso".

É muito importante reconhecer que essa pessoa em particular, o dono desse corpo, é o único que pode desenvolver e manter uma relação com ele mesmo. Para aqueles indivíduos que desenvolveram uma identidade como uma pessoa obesa, é importante ver isso como uma condição crónica. A Obesidade não

desaparece; ela estará sempre lá, qualquer que seja o tamanho ou o peso com que se fica.

## **O desafio para a sociedade**

A necessidade de cuidados de saúde muda ao longo do ciclo de vida. Intervenções como a dieta controlada ou cirurgia bariátrica, incluindo a cirurgia estética, devem estar disponíveis, como outros cuidados de saúde para comorbidades e complicações que podem ocorrer. Os serviços sociais devem estar disponíveis sem restrições em torno do cuidado e tratamento da obesidade. As pessoas precisam do apoio de profissionais de saúde para construir a sua força, este será solicitado intensamente no início, mas também será necessário que responda numa base de longo prazo, talvez para o resto da sua vida. Quando a obesidade é considerada uma doença crónica, com todas as suas consequências, reconhece-se que há também uma necessidade de construir e manter um sistema de suporte de longo prazo em torno do indivíduo, que inclui redes de profissionais competentes que podem ajudar, redes de familiares e amigos, e redes de pessoas com experiência idêntica. Os doentes devem ser envolvidos nos processos de investigação, gestão e desenvolvimento relacionados com a obesidade em toda a sociedade. Isto inclui o desenvolvimento de acordos de parceria que respondem de perto às necessidades dos indivíduos e da comunidade.

É muito difícil construir força pessoal se se está permanentemente a ser confrontado com mensagens sobre” como indigno você é, ou com você é horrível, etc. Para ter acesso a partes importantes da sociedade, não pode estar rodeado de pessoas que prejudicam a sua saúde, dirigindo-lhe essas mensagens. Não só é errado como é uma situação muito difícil de se aceitar.

Deve dar-se toda a importância à eliminação do estigma do peso que existe hoje na sociedade, e mais importante ainda, eliminar o preconceito do peso dentro do próprio sistema de saúde.

O ênfase na perda de peso aumenta o estigma sobre a obesidade e em pessoas obesas que escolhem diferentes estratégias de a

enfrentar, que incluem a aceitação de peso. Devemos confiar no auto-conhecimento e remover a nuvem de estigma para que as pessoas possam desfrutar de caminhar, dançar, comer bem - alimentos nutritivos e saudáveis, dormir e ficar liberto do stress diário e da vergonha socialmente ordenada.

Todos esses fatores são fundamentais para a saúde e bem-estar e devem ser o foco para qualquer sistema de apoio.

A obesidade é um problema multi-factorial numa sociedade em rápida mudança. Os indivíduos são vulneráveis a alterações na produção de alimentos, processamento e comercialização e também, às mudanças no trabalho físico e no transporte. Muitas dessas mudanças estão ligadas à obesidade. É necessário perceber se a obesidade em si é uma doença ou um sintoma de uma sociedade doente. Devemos, portanto, também olhar para fora e agir sobre as mudanças na sociedade em geral, bem como para os indivíduos.

#### PONTOS DE ACÇÃO

**Queremos respeito.** Os doentes queixam-se que frequentemente não são tratados com respeito. Isto tem origem no fraco conhecimento sobre a doença, mesmo entre os obesos, sobre o carácter crónico, e sobre o fato de que, para algumas pessoas, não há nenhuma cura para o aspecto visível da doença.

**Queremos aceitação.** As pessoas obesas são membros dignos das nossas sociedades e a todos os níveis devem ser protegidos de abusos. Isso poderia ajudar a criar o respeito que agora falta. Precisamos de uma campanha de respeito entre os políticos, trabalhadores da saúde, ciência, media e da própria população obesa.

**Queremos o reconhecimento.** Precisamos do reconhecimento de que a obesidade é incurável no sentido de que não se pode fazer com que uma pessoa deixe de ser obeso. Considera-se que 90% dos doentes tratados com sucesso permanecem visivelmente obesos. Perceber-se que, mesmo com grande perda de peso, e por

mais óbvio que seja o aspecto exterior, esta identidade vai estar lá para o resto da vida! Precisamos olhar para a obesidade como uma questão social crónica e um problema social interminável.

**Queremos um fim à estigmatização.** A falta de respeito aumenta a estigmatização, que por via da separação e assédio moral, leva à discriminação num nível pessoal, nacional e internacional pelos meios de comunicação, pares sociais, pesquisadores, profissionais de saúde, pelos responsáveis das escolas, e por todos aqueles que governam as cidades e os países. Precisamos de um plano de acção para combater a estigmatização por toda a sociedade.

**Queremos uma discussão imparcial.** Não queremos as partes interessadas e influentes, - a indústria, os média, a economia, as companhias de seguros, os governos - a evitar discussões, tornando o problema cada vez menos transparente. O dinheiro torna-se assim um problema mais importante do que o bem-estar dos pacientes

Queremos responsabilidade compartilhada. Embora a sociedade como um todo ainda não tenha sido capaz de desenvolver uma cura bem sucedida, tratamentos ou programas de saúde, a culpa por esta falha incide exclusivamente nos doentes.

Precisamos de reconhecimento de que cientistas, médicos, gestores e legisladores fazem parte deste processo. Devemos trabalhar juntos para obter progressos. O sucesso exige um esforço conjunto. Nós falhamos juntos e continuaremos a tentar juntos.