

## Contributo para o Plano Regional de Saúde 2030

**Entidade:** Instituição

**Resumo/Descritor:** Implementar um projeto de 'Blue Zone' nos Açores

Criação de bases de dados

Integração na Estratégia RIS3

Consolidação de Parcerias Transversais

Participação em Consórcios de Investigação

Capacitação para Suporte à Investigação e Formação em Saúde

Melhoria da saúde geral da população

Redução dos custos de saúde associados a doenças crónicas

Aumento da coesão social

**Texto:**

### “Introdução e Contexto

As 'Blue Zones' são regiões geográficas onde se verifica uma concentração significativamente alta de centenários, e onde as populações vivem vidas mais longas e saudáveis do que a média mundial. Estas zonas foram identificadas através de um estudo demográfico e epidemiológico, que mapeou áreas globais com alta prevalência de longevidade excepcional.

Regiões como a ilha de Okinawa no Japão, a península de Nicoya na Costa Rica, e Loma Linda na Califórnia são exemplos onde as comunidades têm práticas comuns que contribuem para a sua notável longevidade. Estas práticas incluem uma dieta rica em alimentos vegetais, atividade física regular, forte integração social e estratégias de redução de stress.

Estudos realizados nestas áreas demonstraram que a adoção desses estilos de vida pode reduzir a incidência de doenças crónicas, como as cardiovasculares, o cancro e o diabetes tipo 2, melhorar a saúde mental e aumentar a esperança média de vida.

Implementar um projeto de 'Blue Zone' nos Açores poderia trazer benefícios semelhantes, adaptando os princípios comprovados das 'Blue Zones' à realidade cultural e social açoriana.

A implementação deste projeto ofereceria igualmente uma plataforma única para a promoção de um estilo de vida saudável e serviria de base para a definição de políticas públicas mais focadas na prevenção de doenças e na promoção do bem-estar, alinhando-se com as estratégias de saúde pública do Plano Regional de Saúde 2030 (PRS 2030) que destaca a importância da inovação e da prevenção de doenças e com a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável da ONU enfatizando a promoção da saúde e bem-estar (ODS3), a redução das desigualdades (ODS 10) e a sustentabilidade das comunidades (ODS11).

**Sermos a primeira Região a implementar um projeto de 'Blue Zone' em Portugal** não só colocaria os Açores na liderança da promoção da saúde pública na Europa, mas também como um exemplo notável de literacia em saúde. A adoção deste modelo nas comunidades açorianas permitiria não apenas uma transformação na saúde e bem-estar locais, mas também educaria a população sobre a importância de hábitos de vida saudáveis. Essa literacia em saúde é um dos pilares fundamentais das 'Blue Zones' onde o conhecimento e a compreensão dos princípios de um estilo de vida saudável são disseminados através de programas comunitários e iniciativas educacionais. Esta liderança poderia atrair atenção internacional, pesquisa e investimento, estabelecendo os Açores como um centro de excelência em saúde e bem-estar. A experiência dos Açores serviria de inspiração para outras regiões do país adaptarem iniciativas semelhantes, impulsionando o turismo de saúde e bem-estar e promovendo melhorias substanciais na qualidade de vida através de uma comunidade mais informada e proativa em questões de saúde.

### **Alinhamento com Estratégias de Investigação e Inovação**

O projeto 'Blue Zone' pode dinamizar o acesso a dados de saúde, apoiando a investigação na Região Autónoma dos Açores (RAA) por meio da:

- **Criação de bases de dados** acessíveis e seguras, facilitando estudos sobre longevidade e saúde preventiva;

- **Integração na Estratégia RIS3**, contribuindo para a especialização inteligente em saúde na RAA. Este projeto poderá servir como um laboratório vivo para inovação em saúde, permitindo o desenvolvimento e teste de novas tecnologias, práticas de saúde e modelos de cuidados que podem ser escalonados e adaptados globalmente;
- **Consolidação de Parcerias Transversais** entre os setores da saúde, académico e empresarial. Essas parcerias serão essenciais para a transposição de inovações da teoria para a prática, garantindo que os avanços realizados através do projeto tenham um impacto tangível na saúde da população açoriana.
- **Participação em Consórcios de Investigação** nacionais e internacionais. Essa colaboração será importante para trocar conhecimentos, explorar financiamentos e expandir o impacto das inovações desenvolvidas na região.
- **Capacitação para Suporte à Investigação e Formação em Saúde** com conhecimentos e competências avançadas, tanto em pesquisa quanto em formação em saúde, fortalecendo a infraestrutura local e a capacidade de pesquisa.

### Impacto Antecipado e Experiências de outras Regiões

Exemplos de outras 'Blue Zones' demonstram melhorias na esperança média de vida e reduções significativas em doenças crónicas. A adoção deste projeto nos Açores poderá resultar em:

- **Melhoria da saúde geral da população** pela redução nas taxas de mortalidade por doenças crónicas; aumento da esperança de vida da população; melhorias na saúde mental e no bem-estar geral;
- **Redução dos custos de saúde associados a doenças crónicas**. A título de exemplo, em Albert Lea, Minnesota, um projeto de Blue Zone resultou numa economia estimada de 40% nos custos médicos dos empregadores.
- **Aumento da coesão social** e do bem-estar comunitário.

### Nota Final

Embora não seja uma especialista na área da saúde, apresento esta proposta como um contributo sincero e considerado, que acredito estar em plena harmonia com os objetivos delineados no Plano Regional de Saúde 2030 atualmente em discussão pública. Esta

proposta reflete uma estratégia inovadora e sustentável destinada a enriquecer a saúde e a qualidade de vida dos açorianos, apoiando-se em modelos globais comprovadamente bem-sucedidos. Confio que esta ideia poderá inspirar soluções práticas e eficazes para os desafios de saúde pública que enfrentamos na nossa região. Finalizo a minha proposta dando a palavra a Mahatma Gandhi “**Saúde é a verdadeira riqueza e não pedaços de ouro e prata**”.