

Prefácio¹

“Comportamentos de saúde infanto-juvenis: realidades e perspectivas”

O livro ora publicado pela Escola Superior de Saúde de Viseu, organizado por Carlos Albuquerque, representa um vasto contributo para o debate sobre a influência dos comportamentos infanto-juvenis na saúde individual, familiar e coletiva.

A Saúde Pública Nova, em plena era do conhecimento, não ignora a importância dos problemas equacionados. Como se sabe, o objetivo central é prolongar a vida dos cidadãos, numa ótica de envelhecimento ativo, que abrange todo o ciclo de vida. Isto é, do nascimento ao final da vida. É neste contexto que os comportamentos de crianças em idade escolar são especialmente importantes.

A transmissão de mais informação aos cidadãos, na perspetiva de conduzir a maior aquisição de conhecimentos, tem em vista a adoção consciente de comportamentos saudáveis. É este o princípio que constitui a base daquele objetivo.

Pedagogos, psicólogos, especialistas em ciências sociais e médicos reconhecem a imensa complexidade da análise dos comportamentos em adolescentes. Temas tão oportunos como a educação sexual ou os padrões alimentares e, ainda, o perfil comportamental associado ao risco de acidentes ou, também, a obesidade ou o tabagismo, contam, com esta edição, com o apoio de textos reunidos ao estilo de coletânea de utilidade indiscutível.

São, hoje, bem conhecidas as relações causa-efeito entre certos fatores de risco e a incidência de doenças, tantas vezes evitáveis pelo próprio comportamento. Este binómio entre, por um lado, a certeza da evitabilidade e, por outro, a (meramente) aparente simplicidade das opções a serem adotadas traduz a dificuldade da mudança para estilos de vida promotores de mais saúde.

Os epidemiologistas, ao analisarem as causas de mortalidade por grupos etários, identificam os grandes problemas de saúde pública que originam doença e morte. Na adolescência e nas idades juvenis os temas abordados nos capítulos que se seguem têm particular relevância, nomeadamente no que se prende com as dimensões que envolvem os acidentes, o álcool e o abuso de substâncias.

Por outro lado, a sexualidade assume um papel relevante na formação do adolescente e dos jovens. Reconhece-se que as “curtes” são inevitáveis – já os riscos que decorrem desses contactos devem ser seguramente evitados, incluindo a prevenção da gravidez não desejada.

Os especialistas em Saúde Pública estão, igualmente, preocupados com a prevenção do excesso de peso e da obesidade, uma vez que a alimentação naquelas idades e a promoção do exercício físico são determinantes. A este propósito, sublinhe-se a importância dos menus, na Escola como em casa, com menos calorias, com menos açúcares, menos sal e menos gorduras *trans* (isto é, gorduras de origem industrial). As crianças têm de voltar aos parques infantis em

¹ Março de 2012

segurança, a andar de triciclo, de trotineta e de bicicleta. Adquirirem, desde muito cedo, hábitos de atividade física – têm de estar menos tempo à frente dos monitores de TV e dos computadores, fazerem mais ginástica em todos os graus de ensino, campeonatos inter-turmas, pingue-pongue. Ao mesmo tempo, há que controlar a publicidade nos grandes meios de comunicação social e, no que respeita à promoção da literacia, há que não ignorar a importância da leitura inteligente de rótulos. Distinguir um alimento saudável, com composição equilibrada, de um alimento inimigo da saúde é, mais do que nunca, essencial. Escola e Pais têm que conjugar esforços neste sentido. É uma questão de responsabilidade.

São inquietantes a facilidade de acesso a refrigerantes açucarados e a alimentos de má qualidade, quase sempre com altos teores de gorduras, açúcares e sal (*High Fat Sugar Salt – HFSS*). É preciso aumentar o acesso a bebedouros de água potável, para os adolescentes e jovens não serem levados a adquirir aqueles refrigerantes.

Novamente: mais informações geram mais conhecimentos e melhores opções.

Francisco George

Lisboa, março de 2012

[Publicado a 11 de março de 2014, em www.dgs.pt]