

Crianças no ensino básico “trabalham” 70 horas por semana

Antonieta Guerreiro **Autor**

Deputada à Assembleia da República

“*Vamos ter crianças com grandes falhanços. Hoje temos crianças hiperestimuladas que estão nas escolas das 8 da manhã às 8 da noite, dormem pouco, comem mal e fazem pouco exercício físico, serão futuros doentes de certeza*”, refere Teresa Paiva, investigadora e especialista em Consulta do Sono na primeira de cinco audições colectivas do Grupo de Trabalho de Educação para a Saúde, designadas por “Chá de Saúde”.

Este foi um Grupo de Trabalho criado no âmbito das Comissões Parlamentares de Saúde e de Educação e Ciência da XI Legislatura. A primeira audição teve lugar na biblioteca da Assembleia da República, perante quase meia centena de participantes tendo a mesma sido presidida pelo deputado Luiz Fagundes Duarte, presidente da Comissão de Educação.

Carlos Mascarenhas, enfermeiro especialista em Saúde Materna e Obstetrícia do Hospital de S. Teotónio de Viseu, onde é responsável pela implementação do programa “Hospital Amigo dos Bebés” focou a importância do aleitamento materno em detrimento do leite em pó com os custos que os mesmos acarretam para o orçamento familiar, que ultrapassam os 800 euros mensais – “*mais do dobro do salário mínimo nacional*”, disse.

Para além da importância da

actividade desportiva no nosso dia-a-dia, Luís Bom, professor na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, coordenador dos Programas Nacionais de Educação Física, sem “*papas na língua*” diz que “*os culpados do sedentarismo e desta crise em que vivemos são os cês... o cadeirão, o colchão, o computador, a comida, os cremes, os crocantes e os croquetes, a casa que habitamos geralmente em formato de caixas e a camuflagem da gordura com as cintas e as roupas*”.

Os participantes ficaram a saber através de Hélder Bértolo, professor universitário, investigador e consultor da União dos Profissionais de Óptica e Optometristas Portugueses, que “*a UPOOP está disponível para participar em rastreios nas escolas e que entre as várias doenças oculares que podem ser detectadas está o glaucoma, sendo a prevenção e o rastreio muito importantes para a redução do peso do SNS no Orçamento Estado bem como para a diminuição das listas de espera*”.

Ao nível da alimentação, o professor Pedro Moreira, professor universitário e investigador da Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto, acusa “*o consumo excessivo de sal e de bebidas alcoólicas como o principal factor de mortalidade*”. Segundo o especialista, “*a nossa*

exposição à alimentação começa ao nível fetal e é importante que as grávidas tenham muita atenção ao que comem e a que as escolas devem ser amigas da alimentação”. As recomendações foram as de sempre: “*deve-se começar o dia a comer bem e isto é tão mais importante quanto maior a exposição ao exterior, pois a alimentação fora de casa nem sempre é nossa amiga*”. Terminou a sua intervenção abordando “*a relação directa entre a ausência do consumo de sopa e obesidade e elogiou o consumo regular de fruta e de peixe ao almoço e ao jantar*”.

Fernando Arrobas, médico dentista, alertou para a prevenção da saúde oral, uma área onde “*os pediatras têm de estar atentos, mas os pais e os professores também; e que havendo cada vez mais a síndrome de desdentados totais, a saúde oral é tão importante nas crianças como nos idosos*”. Disse ainda que “*é importante que haja uma intervenção interdisciplinar na medida em que o ranger de dentes e dores musculares nos músculos mastigatórios são evidentes em períodos coincidentes com maior stress*”. Segundo Teresa Paiva, “*havendo 99 doenças de*



sono, estas crianças vão ser doentes no futuro. Quem não dorme, não faz exercício e come mal irá ser doente, seguramente. É preciso impor limites nas escolas, pois há crianças que trabalham 70 horas. Daqui decorre que estas crianças são potenciais doentes no futuro, o que significa um aumento de custos, a médio e longo prazo, para o SNS”.

Em jeito de balanço considero que esta primeira audição colectiva foi muito importante e superou as expectativas, tendo sido também uma forma de optimizarmos tempo e recursos, pois tínhamos cerca de 30 entidades para ouvir. Mais importante do que legislar é sensibilizar as pessoas para a prevenção de doenças e antes de legislar é preciso saber o que está a ser feito pelas autarquias, pelas escolas, pelas ARS e pelas Direcções Regionais de Educação. Por isso, neste grupo de trabalho quisemos ser, mais do que legislador, um facilitador de processos e amplificador de boas práticas ao nível da Educação para a Saúde.

Outro trabalho efectuado, com menos visibilidade, foi o inquérito a todas as Câmaras Muni-

cipais do País (continentais e insulares) sobre o que está a ser feito ao nível da Educação para a Saúde. Responderam 309 autarquias, número muito considerável. Ficaram por analisar detalhadamente as respostas. Espero que os próximos presidentes das Comissões Parlamentares de Saúde e de Educação dêem continuidade a este projecto que pelas contingências políticas ficou a meio. A Educação para a Saúde é algo que só dará os seus frutos se formos perseverantes e se todos os dias fizermos sempre um bocadinho mais. Também aqui as políticas de juventude e a promoção de actividades físicas farão a diferença pois o futuro é dos jovens.

Se todos formos menos ao médico, se todos fizermos menos análises, menos radiografias, menos TAC, em suma, menos exames de diagnóstico complementares, se comprarmos menos medicamentos, todos pagaremos menos em impostos que vão ajudar a manter a sustentabilidade do SNS.

Se todos colaborarmos será possível que todos venhamos a pagar um pouco menos para ter boa Saúde e boa qualidade de vida, mas para isso o preço a pagar é diário, porque todos os dias temos de nos reeducar para a Saúde e todos os dias temos de renovar esses votos de perseverança... Haja Saúde!

Sites

Sugestões

www.jointcommission.org



Na área dos cuidados de saúde, a JCAHO é sinónimo de qualidade há mais de 50 anos. Trata-se de um nome que simboliza a excelência, a experiência e o profissionalismo.

Como organização independente e sem fins lucrativos, a JCAHO tornou-se líder mundial na acreditação de organizações de saúde. Mantém continuamente elevados padrões de qualidade para todos os tipos de organizações de saúde, oferecendo uma resposta flexível e personalizada e adaptando cada organização às exigências do seu próprio negócio.

www.msp-riskconsulting.com



O site MPS Risk Consulting tem como objectivo ajudar os profissionais de saúde a evitar incidentes que ponham em causa a integridade dos pacientes, incentivando a compreensão dos riscos da prática clínica e o que se deve fazer para os evitar. A equipa do MPS Risk Consulting é especialista em Risco Clínico e oferece apoio em variados aspectos desta área, trabalhando em conjunto com uma seguradora especializada na cobertura de seguros dos profissionais de saúde no Reino Unido: A Medical Protection Society.