



SAÚDE CARDIOVASCULAR, LEIS E OUTRAS COISAS MAIS

As doenças cardiovasculares englobam um conjunto de patologias que atingem os vasos sanguíneos e o coração, como resultado de um processo aterosclerótico insidioso, frequentemente com décadas de evolução. São a principal causa de mortalidade em todo o mundo, causando anualmente a perda de 17.9 milhões de vidas e afetando o quotidiano de mais de 550 milhões de pessoas, segundo dados recentes da Organização Mundial de Saúde.

Estes números têm vindo a assumir um perfil crescente, dado o envelhecimento da população mundial e a mudança de estilos de vida da sociedade atual, com uma maior prevalência do sedentarismo e de padrões alimentares menos saudáveis. De facto, num mundo cheio de solicitações e de imediatismo, nem sempre as escolhas tomadas, defendem o melhor interesse da saúde a longo prazo.

A esta transformação de hábitos não está alheia a faixa etária pediátrica. Os jogos da apanhada, da macaca e da cabra-cega, foram substituídos pelos atrativos desafios presentes nos *tablets* e *playstations*. A comida mediterrânea perdeu lugar para a *fast food*, tão mais prática para pais que acabaram de enfrentar um longo turno de trabalho. Por outro lado, as comemorações familiares, desde as festas de aniversário até à ceia de natal, são feitas em torno de uma mesa, com uma oferta alimentar cada vez mais recheada de uma boa dose de açúcar e gorduras trans. Isto para não falar das tão conhecidas gratificações por bom comportamento, que passaram a fazer parte da educação dos mais novos. “Se te portares bem, a

seguir vamos comer ao *MacDonald’s*”, “Se deixares fazer..., depois dou-te uma bolacha.” Quem já não ouviu em ambiente de consulta?

A todo este cenário, não veio ajudar uma pandemia, que obrigou a um confinamento forçado das nossas crianças e adolescentes. O tempo de ecrã disparou. O caminhar para a escola foi substituído pelo sentar em uma secretária, em frente de um computador, para ter

mais uma aula *online*. Os desportos de equipa foram trocados pelas mensagens em grupos de *whatsapp*. E a tristeza do isolamento social foi muitas vezes compensada com a libertação de endorfinas proporcionada pelos alimentos açucarados.

Urge inverter o panorama descrito. É fundamental recuperarmos, sem saudosismos, o que houve de bom no passado para prevenção cardiovascular. Mas

também ter a coragem de romper padrões culturais que sabemos serem prejudiciais.

Nova legislação tem ajudado a criar princípios orientadores. Em 2007, a lei nº 37, aprovou uma série de normas para protecção dos cidadãos da exposição involuntária ao fumo do tabaco. Essas medidas foram reforçadas *a posteriori* pela Lei nº 109 de 2015, procurando-se em ambos os documentos também alicerçar as condições para a redução da procura e cessação do consumo tabágico. Uma ida a um espaço público fechado deixou de implicar uma exposição passiva indesejável da população pediátrica ao fumo do cigarro. A venda de produtos com nicotina deixou de ser permitida a menores

Vamos então permitir às nossas crianças, recuperar o gosto pela atividade física e contacto com a natureza. (...)

Vamos ensiná-las a refletir, a desacelerar e sobretudo a saberem fazer boas escolhas para um futuro saudável e afastado de doenças cardiovasculares.

de 18 anos, ficando os estabelecimentos (inclusive a televida e *internet*) obrigados a pedir documento comprovativo de idade. Novas advertências alertando para os malefícios do tabaco, incluindo as cardiovasculares, passaram a configurar na rotulagem destes produtos.

No que diz respeito à alimentação, um importante passo foi alcançado com a implementação do Programa Nacional para Promoção de Alimentação Saudável (PNPAS) em 2012, como parte integrante dos programas de saúde prioritários do plano nacional de Saúde. Nos seus mais de dez anos de atividade, este programa fomentou uma série de iniciativas benéficas. A Dieta Mediterrânea foi elevada a Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO (2013). Um imposto especial de consumo para bebidas açucaradas foi criado (2017), tornando Portugal um dos primeiros países a nível mundial a tentar debelar os efeitos nefastos associados à sobreingestão de açúcar. As crianças deixaram de ser alvo fácil para o marketing com poucos princípios éticos, graças à Lei n.º 30/2019 de 23 de Abril. Com ela, introduziu-se restrições à publicidade para menores de 16 anos, de géneros alimentícios e bebidas que contenham elevado valor energético, teor de sal, açúcar, e gorduras. Ainda em 2019, foi alcançado um acordo com a indústria alimentar e de distribuição, para a reformulação de mais de 2000 produtos alimentares (ex. batatas fritas, leites achocolatados, cereais de pequeno-almoço, pizzas, refrigerantes, néctares...), reduzindo o seu teor em açúcar, sal e gorduras trans. Em 2021, normas foram estabelecidas para a elaboração das ementas escolares, sendo a restante oferta alimentar, quer nos bufetes da escola, quer nas máquinas de venda automática também regulamentada (Despacho n.º 8127/2021). A par deste esforço legislativo, múltiplas campanhas de sensibilização da opinião pública foram entretanto promovidas: “Juntos contra o sal” (2017); “Água – a nova Mega-bebida”(2018); “Açúcar escondido nos alimentos” (2018); “ Comer melhor, uma receita para a vida” (2019). Ferramentas de informação e formação foram também disponibilizadas. As “Linhas de Orientação para Profissionais e Educadores – uma alimentação saudável entre os 0 e os 6 anos” foram publicadas em 2019, criando um elemento de apoio indispensável para quem direta ou indiretamente influi na

alimentação pediátrica. Um outro documento incontornável na educação alimentar é o “Referencial de Educação para a Saúde”, que fornece linhas pedagógicas para o ensino de temas de saúde nas escolas, nos diferentes níveis de ensino. Resultado de uma colaboração do Ministério de Educação e da Direção Geral de Saúde, este referencial é muito abrangente, envolvendo também outros aspetos da promoção da saúde cardiovascular, como a atividade física e o evitar de comportamentos aditivos. Em 2021, foi lançado pelo PNPAS, um manual dirigido especificamente aos profissionais de saúde dos Cuidados de Saúde Primários, que beneficiando da sua proximidade com as famílias portuguesas, estariam numa posição privilegiada para pôr em prática o “Aconselhamento Breve para a Alimentação Saudável nos Cuidados de Saúde Primários”.

O Programa Nacional de Promoção da Atividade Física tem-se igualmente empenhado na sua missão, com a fomentação do desporto escolar e com a promoção da literacia relativamente a estilos de vida fisicamente ativos. Infografias dirigidas à população infantil e juvenil, com recomendações de exercício físico, foram divulgadas. Os profissionais de saúde têm vindo a ser cada vez mais capacitados para promover a atividade física, nomeadamente através de cursos *online* gratuitos e de ferramentas digitais de aconselhamento.

Muito trabalho tem vindo a ser feito, como foi descrito, mas um longo caminho ainda falta percorrer. Hábitos e comportamentos demoram a ser modificados e requerem um esforço conjunto de instituições, pais, educadores e profissionais de saúde. Tem-se como vantagem, no caso das crianças, o seu olhar de curiosidade, e a sua abertura e capacidade de adaptação à novidade.

Vamos então permitir às nossas crianças, recuperar o gosto pela atividade física e contacto com a natureza. Vamos voltar aos cozinhados mediterrâneos das nossas avós e vamos aprender como colectivo, a confraternizar partilhando alimentos saudáveis. Vamos ensinar às nossas crianças como é gratificante trocar tempo de ecrã por uma caminhada com um amigo. Vamos ensiná-las a refletir, a desacelerar e sobretudo a saberem fazer boas escolhas para um futuro saudável e afastado de doenças cardiovasculares.

Paula Martins

Assistente Hospitalar Graduada de Cardiologia Pediátrica
Serviço de Cardiologia Pediátrica, HP-CHUC
Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
Correspondência: paula_mrtms@yahoo.com