

APRESENTAÇÃO

A propósito das iniciativas apoiadas pela Fundação Amélia de Mello relativas às comemorações a propósito dos 150 anos do nascimento de Alfredo da Silva, foi promovido um debate com o *dean* da NOVA Medical School, Professor Jaime Branco, no contexto da parceria existente entre as nossas duas instituições.

O resultado foi ter-se apontado para a escolha de três temas, um dos quais relativo aos estilos de vida, por se considerar ser da maior importância devido aos efeitos estruturais que tem na sociedade em sentido global, ou seja, por nos atingir a todos. A procura de soluções passa muito pela educação, que constitui certamente uma das estratégias com mais potencial para se atingir bons resultados.

Quando se perspetivam as questões do envelhecimento e da nutrição, resulta evidente que se abordem os estilos de vida. Por isso, surgiu de forma lógica e natural a decisão de reunir numa única obra esse tópico, apresentando um conjunto de estudos e investigações que realçassem a importância dos comportamentos individuais, e perspetivassem pistas de atuação para o futuro. As atitudes individuais somadas umas às outras acarretam tendências gerais que precisam de ser endereçadas.

A Fundação Amélia de Mello considera que o resultado que se alcançou com a publicação da presente obra cumpre plenamente os objetivos definidos, que apontam para dar evidência aos problemas, à sua magnitude e às soluções e caminhos que é possível implementar.

Damos, por isso, os nossos parabéns a todos os autores, e em especial aos coordenadores pelo magnífico painel dos estudos aqui incluídos, os Professores Helena Calhau e Jaime Branco.

Desta obra é possível salientar a importância da nutrição e do exercício físico, bem como a necessidade de nos consciencializarmos ainda mais de que a promoção da saúde tem uma abordagem ecológica e assenta em múltiplos pilares, como a convivialidade, a equidade, a sustentabilidade e a responsabilidade global perante a sociedade, que somos todos nós.

A pandemia de Covid, ou a doença crónica, reforçam o carácter fundamental de uma atitude de prevenção da doença, e o isolamento das pessoas mais envelhecidas trouxe problemas agudos que urge resolver e combater a favor do Bem Comum.

Sendo parte ativa na busca de melhorias para a vida dos cidadãos, registamos a contribuição que se apresenta de olharmos para o conceito e as realidades ligadas ao tema como uma «medicina de estilos de vida» cujos caminhos e soluções se perspetivam neste livro.

Fundação Amélia de Mello

PREFÁCIO

Num momento em que uma pandemia, com a dimensão da Covid-19, nos aflige, pode parecer supérfluo abordarmos a importância dos estilos de vida na promoção da saúde, sobretudo dos mais idosos, e na prevenção das doenças, principalmente as crónicas e não transmissíveis.

Mas não o é, porque até nesta situação de risco infeccioso viral generalizado as atitudes e os comportamentos individuais são os maiores influenciadores e determinantes para a proteção das pessoas e das populações.

De facto, não existem hoje dúvidas de que muitos dos problemas de saúde individuais e os seus resultados, avaliados coletivamente, são determinados não apenas por comportamentos singulares – tabaco, álcool, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados, etc. –, mas também por influências socioeconómicas e ambientais.

Se alguns dos fatores de risco para doença crónica são bem conhecidos dos médicos e mesmo da população em geral, como é o caso dos hábitos alcoólicos e tabágicos, já a importância da quantidade e da qualidade do nosso sono, do ritmo nictemeral com que vivemos, do meio ambiente que nos rodeia, do estrato socioeconómico em que nos inserimos, dos vários influenciadores de saúde mental que nos afetam, da realização sexual/afetiva pessoal e da rede familiar e social em que nos integramos são menos ou nada discutidos e alguns outros, como a microbiota intestinal de cada um de nós, só agora começam a ser valorizados.

Os estilos de vida não são importantes apenas nos adultos e idosos, mas são -no sobretudo nas crianças, nos adolescentes e nos adultos jovens, quando as boas ou más opções comportamentais ocorrem mais precocemente no decurso da vida e, por isso, têm mais tempo para surtir os seus efeitos, positivos ou negativos.

Mas as escolhas de estilos ou a aceitação de realidades de vida dos progenitores, sobretudo das mães – estado nutricional, obesidade, hipertensão arterial, diabetes, tabagismo, alcoolismo, dependências várias – têm um efeito negativo na saúde das próprias, dos seus filhos e também das gerações futuras, pelo que o planeamento de uma gravidez e de uma descendência saudáveis, necessariamente preconcepcional, deve ser uma prioridade médica e social.

Todas estas realidades, associadas à evidência de que as despesas com a saúde, já hoje avultadíssimas, vão continuar a aumentar, de forma continuada e significativa, durante as próximas décadas, até níveis insuportáveis pelos orçamentos dos Estados, recomendam que as medidas relacionadas com os estilos de vida das populações sejam implementadas o quanto antes. As verbas utilizadas nas ações de saúde pública, insignificantes em comparação com as despendidas na medicina curativa, são a forte evidência da pouca atenção que esta área da medicina tem despertado nos decisores políticos.

Só uma aposta clara e inequívoca na medicina de estilos de vida poderá, a médio e longo prazo, alterar o pouco animador cenário que já hoje podemos observar e que sabemos se agravará inevitável e profundamente no futuro. Com esta obra reunimos nomes de diferentes áreas da ciência para de forma sistémica abordarem o assunto dos estilos de vida, dos quais depende a nossa saúde, traduzindo também as prioridades pedagógicas no ensino dos profissionais de saúde, para poderem lidar com um problema mundial que se vem traduzindo em sociedades com mais anos de vida efetiva das suas populações mas que, em boa medida, também têm revelado mais anos com doença, o que é evitável.

ENQUADRAMENTO DA OBRA

Estima-se que 80% das doenças crónicas possam ser prevenidas pela modificação de comportamentos relacionados com os estilos de vida, entre os quais estão a manutenção de um peso saudável, a prática de atividade física, a adesão a uma alimentação saudável, o respeito pelo ritmo circadiano, os hábitos de sono saudáveis, a gestão do *stress*, a convivialidade e a sexualidade.

A Direção-Geral da Saúde e o Ministério da Saúde reconhecem que Portugal assiste a um preocupante cenário no que se refere à prevalência das doenças crónicas não transmissíveis. Se concretizarmos no caso do excesso de peso e da obesidade, verificamos que afetam um quarto das crianças portuguesas, valor que chega a ser mais de duas vezes superior na população adulta. Estes números são resultado de um estilo de vida pouco saudável que constitui, hoje, a principal causa de morbilidade e mortalidade nas sociedades desenvolvidas, e contribui para uma menor qualidade de vida e mais custos em serviços de saúde.

Esta condição (excesso de peso/obesidade), que frequentemente é encarada como uma questão meramente estética, está na realidade associada a alterações metabólicas que justificam que o risco de doenças crónicas, como as cardiovasculares, a diabetes, o cancro, as doenças mentais (tais como a depressão), ou mesmo osteoarticulares, seja cada vez maior e mais prevalente.

Por isto, o diagnóstico e a intervenção devem envolver estratégias integradas, multidisciplinares, especializadas e articuladas, centradas sobretudo no doente e não apenas nas doenças.