



ISPUP

INSTITUTO DE SAÚDE PÚBLICA
DA UNIVERSIDADE DO PORTO

PRESS BOOK

Entrevista - Henrique Barros - Público

Revista de Imprensa

1. As novas gerações vão viver menos que as actuais - Entrevista a Henrique de Barros, Público, 14/07/2019 1
2. "As próximas gerações vão viver menos do que as actuais", Público Online, 14/07/2019 4



SAUDE

“As novas gerações vão viver menos do que as actuais”

Henrique Barros Se tudo continuar como está, e sobretudo por causa da obesidade, a esperança de vida vai diminuir, avisa o presidente do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. “Provavelmente, isso vai acontecer já com os nossos filhos”

Entrevista Alexandra Campos

As formas actuais de comunicar, como o Instagram, vão ter um impacto muito grande na nossa saúde no futuro, nomeadamente “na depressão, na ansiedade”, antevê Henrique Barros, presidente do Conselho Nacional de Saúde e do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. O instituto, onde múltiplos estudos longitudinais, ao longo do tempo, de *coortes* (conjuntos de indivíduos que têm em comum um evento ocorrido na mesma altura) em curso já deram origem à publicação de centenas de artigos científicos e teses de doutoramento, completa hoje 13 anos. O médico enfatiza que “as condições em que nascemos influenciam fortissimamente o que nos vai acontecer na vida”.
O projecto Geração XXI é o mais conhecido por ser um trabalho pioneiro e único em Portugal. Acompanha a saúde, o crescimento e o desenvolvimento de cerca de

oito mil crianças do Grande Porto desde o seu nascimento, em 2005. O que é que avaliam concretamente?

As *coortes* de nascimento são muito poucas e a nossa é muito grande, portanto o que observamos tem uma enorme abrangência. Fazemos densitometrias, conhecemos a distribuição da gordura corporal, sabemos como estão os ossos, como estão a funcionar os pulmões e o sistema nervoso autónomo, e neste momento também estamos a cobrir aspectos mais de natureza cognitiva, a capacidade de progredir no ensino, o sucesso na aprendizagem. Depois, há outro aspecto que nos diferencia, que é o de não nos focarmos apenas nas crianças, mas também nos pais. Sabemos como é a interação entre pais e filhos, entre mães e filhos.
Uma das conclusões a que chegaram é, a propósito, muito curiosa: são as mães que castigam mais os filhos. Porquê?
A interpretação optimista é porque as mães estão mais tempo com os filhos. Agora, também verificamos que as mães que, enquanto adolescentes ou adultas, viveram situações de violência física, de

abuso, tendem a ser mais agressivas com os filhos e a optar por práticas disciplinares mais agressivas. E há mais mulheres vítimas de violência do que homens.

Destacam também a importância de os pais lerem livros aos filhos antes de dormir porque isso terá um impacto no seu desenvolvimento cognitivo. Isto não é uma espécie de determinismo?

Percebemos que, até aos seis, sete anos, os miúdos cujos pais tinham práticas educativas que incluíam a leitura de histórias mostram mais capacidade para resolver problemas e têm mais sucesso escolar. Isto não é determinismo. As condições em que nascemos influenciam fortissimamente o que nos vai acontecer no resto da vida.
Os dados do projecto Geração XXI revelam que as crianças estão mais gordas, mais altas, mais informadas mas mais dependentes.
É verdade. Mas agora estamos a olhar para outros dados: os miúdos têm todos Instagram e não têm Facebook. Eu acredito que as formas actuais de comunicar vão

ter um impacto muito grande na nossa saúde – na depressão, na ansiedade – pela violência [psicológica]. Na escola sempre houve violência, pancadaria. Mas o *bullying* que hoje existe é de outra natureza. A diferença é que para o *bullying* físico tínhamos milhares de anos de adaptação e, para o actual, apenas dez anos de treino. As patologias do futuro vão estar muito ligadas à saúde mental.
Que é o “parente pobre” da saúde em Portugal, apesar da prevalência de perturbações mentais. O que querem fazer?
O nosso sonho era, 15 anos depois, iniciar outro projecto em que a ênfase seria agora perceber a forma como as pessoas se relacionam. Mas, para começar, precisaríamos de um milhão. E o instituto vive exclusivamente da sua capacidade de angariar investimento. A universidade não transfere um cêntimo.
Tem dito que o que nos faz viver mais não é o tratamento das doenças e que, quando adoecemos, as tecnologias prolongam pouco a vida. Por que é que se investe tanto nas tecnologias e tão pouco na

prevenção?

Por várias razões. Uma, que se compreende, é que, quando estou doente, quero que me resolvam o problema, a minha urgência é essa, é lícito. Agora, quem tem obrigação de planear deve ser capaz de fazer compreender às sociedades que é preciso investir no longo curso. No cancro não se tem avançado muito na prevenção. A nossa capacidade de o prevenir e diminuir a morte associada tem sido pouquíssima.
Um outro estudo permitiu perceber que a demência vascular ultrapassa a que é causada por Alzheimer em Portugal, ao contrário do que acontece na maior parte dos países da Europa. Isto pode ajudar os doentes de que forma?
A demência vascular é muito mais fácil de prevenir, se tratarmos a hipertensão arterial, se mudarmos estilos de vida. Portanto, não tem o carácter quase de sentença que tem o Alzheimer na fase actual.
Hoje sabe-se tanto sobre os malefícios do tabaco e, mesmo assim, há mais mulheres a fumar em Portugal. Já alertou que dentro de dez a 15 anos irá então observar-se um pico de





O SNS vai continuar a ser atacado porque representa um negócio brutal em termos do volume financeiro que move

Henrique Barros

Presidente do Conselho Nacional da Saúde

“Há um ataque ao SNS pelas forças que nunca o quiseram”

O presidente do Conselho Nacional da Saúde, Henrique Barros, diz que os profissionais de saúde estão zangados por causa das remunerações e da falta de reconhecimento profissional, mas considera que o Serviço Nacional de Saúde (SNS) está “objectivamente melhor”.

É presidente do Conselho Nacional de Saúde desde o início do ano. O Governo já vos pediu alguma colaboração?

Sim, a ministra da Saúde pediu-nos para fazer uma proposta de como deve ser desenhado (os termos de referência, a estratégia) o novo Plano Nacional de Saúde. É um documento importante. O país precisa de uma carta de marear para os próximos anos. O plano que existe foi prolongado até 2020 e isso é já amanhã.

Mas o actual plano não foi cumprido...

O não cumprimento dos planos é uma questão relevante, deve obrigar-nos a uma grande contenção e honestidade na forma de olhar para o que propomos. **O Serviço Nacional de Saúde está melhor ou está pior?** O SNS é o esforço da sociedade para garantir a saúde dos cidadãos. Nessa medida, e avaliado pelos resultados, está objectivamente melhor. Vivemos mais tempo, temos menos doenças, as doenças são descobertas mais cedo, a proporção de pessoas curadas aumenta.

Então por que há tanta gente a dizer que está pior, que está a atravessar uma forte crise?

É preciso perguntar-lhes: diga lá o que está mal. Os profissionais de saúde ganham mal? Ganham. Então aumentem-lhes os salários. Precisamos de mais gente? Sim, mas repare, por exemplo: quem constitui as equipas de saúde pública em Portugal são médicos, quase nenhuns enfermeiros e alguns técnicos de saúde ambiental. Vá a outros países e

verá médicos, sim, mas sobretudo enfermeiros, assistentes sociais, sociólogos, nutricionistas, especialistas em comunicação. E estas equipas têm de estar no local, não na direcção tal ou tal. Se queremos que as crianças tenham educação sexual, são precisas equipas de saúde pública nas escolas. É isto que falta. Neste sentido, OK, melhore-se.

Mas admite que os profissionais de saúde estão zangados?

Estão, por duas razões, que têm que ver com remunerações e com reconhecimento profissional. Mas, por essa lógica, diria que o mesmo se passa nas universidades: não há progressão nas carreiras. [Por outro lado], o SNS tem 40 anos e, ao longo deste tempo, as tradições políticas têm sido totais: houve uma altura em que diziam “aumentem a produção”, “vamos fazer análises dentro do hospital”, outra em que diziam “vamos fazer análises fora”... e isso tudo sempre para responder a interesses. O SNS vai continuar a ser atacado porque representa um negócio brutal em termos do volume financeiro que move. O limite está numa decisão política e dos cidadãos: ou nós enquanto cidadãos entendemos que o SNS é um bem do país, e então pomos mais dinheiro, vontade e inspiração e investimos naquilo em que SNS perdeu sempre para os privados, que é a hotelaria (ter uma cama de boa qualidade, o direito de o pai assistir ao nascimento do filho), ou, como cidadãos e como país, tomamos uma opção diferente e vamos por aí. Agora, há um ataque ao SNS, nomeadamente pelas forças que nunca o quiseram. Porque não nos podemos esquecer que houve gente que votou a favor e gente que votou contra o SNS no passado. Não nos podemos esquecer também que vivemos um tempo em que os hospitais eram um lugar de morrer. Hoje, o SNS transformou-os num lugar de esperança, de continuar a viver.

tendem a sair do caminho delas. E a obesidade é isso. Os miúdos vão crescendo e não crescem na mesma estradinha, vão engordando. O que precisamos de perceber é o que está a acontecer para depois tomar medidas. A obesidade tem também que ver com o ambiente à volta das pessoas.

O ambiente obesogénico?

Exactamente. Se não houver um balde do lixo na sala, acabo por deixar o papel no chão porque não tenho onde o pôr. E com a alimentação é a mesma coisa. Não vale a pena dizer às pessoas o que devem fazer, temos é de dar as condições para que o façam. Também não conhecemos bem o impacto de muitas coisas, dos pesticidas, da forma de produzir alimentos e em que medida isto pode estar ou não relacionado com a obesidade. Há muita informação que é contestada pela indústria agro-alimentar.

Acha que a indústria alimentar tem um peso tão grande como a do tabaco?

A indústria alimentar tem mais peso do que a *big pharma* [multinacionais farmacêuticas] e a indústria do tabaco. Mas da comida todos nós precisamos. Temos de nos entender com a indústria alimentar. Voltando ao cigarro, estamos a enfrentar um problema grave, a indústria do tabaco está a mudar de estratégia. No início não se sabia o mal que o tabaco fazia.

Mas, depois de se perceber que fazia mal, há um historial de actuação que é verdadeiramente criminoso. E quando agora a indústria vem dizer “vamos usar o tabaco aquecido como forma de redução de danos”, isto não é sério. **Ser pobre é mesmo um factor de risco para tudo?**

Os mais pobres morrem mais cedo e têm mais doenças. Se pegarmos em dois indivíduos que fumam, que são gordos, o pobre está mais tramado do que o rico. Sendo pobre, tenho menos acesso [a cuidados de saúde], mas entretanto já adoeci mais. Pensa-se até que a pobreza nas fases iniciais da vida pode ter um papel muito importante mesmo que depois a pessoa enriqueça.

acamos@publico.pt



Os mais pobres morrem mais cedo e têm mais doenças. Se pegarmos em dois indivíduos que fumam, que são gordos, o pobre está mais tramado do que o rico

cancro do pulmão nas mulheres.

Sim, isso vai acontecer, porque o processo patológico que dá origem aos tumores começa anos antes. Hoje sabemos que, se as pessoas deixassem de fumar, o número de anos que passaríamos a viver aumentaria brutalmente. Estamos a falar de uma dezena de anos e sem nenhum custo.

O ISPUP tem centrado a investigação sobretudo na área da epidemiologia a partir do momento do nascimento. Porquê?

Nós pomos a ênfase na necessidade de garantir um começo saudável de vida. Isto tem uma lógica. Temos um capital de saúde como temos um capital de dinheiro num banco. Quanto maior for a reserva, maior é a nossa capacidade de não atingir os pontos críticos, as linhas vermelhas. Nalguns países, nomeadamente em Inglaterra, já se está a registar uma desaceleração da esperança de vida, ou seja, as próximas gerações, se tudo continuar como está, devido à obesidade sobretudo, vão viver menos do que as actuais. E isso vai acontecer também em Portugal. Provavelmente, isso vai acontecer já com os nossos filhos.

Mas a obesidade está a diminuir em Portugal, segundo apontam estudos mais recentes.

Há dados de estudos nas escolas que indicam que estará a haver uma diminuição. Mas têm de ser vistos com cuidado. Os nossos estudos e outros mostram inequivocamente que as pessoas



Público
P

Apollo 11
Os 50 anos
do homem
na Lua
P2

Portugal é líder da Europa do Sul em inovação

Com a entrada do Norte e Centro, pela primeira vez há três regiões no pelotão da frente da inovação europeia. Portugal ultrapassa Espanha e Itália **Economia, 14/15**



Descarga suspeita no Douro investigada

A Polícia Marítima está em campo. A qualidade da água no rio “tem-se deteriorado de forma alarmante” **p10/11**

“As novas gerações vão viver menos que as actuais”

Henrique de Barros, presidente do Conselho Nacional da Saúde, diz em entrevista ao PÚBLICO que a obesidade pode inverter a esperança de vida **p2/3**



Lei do lobbying arrisca-se a ficar pelo caminho depois do veto

Rio já disse que não discute o assunto antes das eleições. Sem o PSD, a lei vetada por Marcelo chumba **p32**

Direito de Resposta de Vítor Constâncio

“Banco de Portugal mandou travar crédito do Finibanco em 2010”, publicado a 12 de Julho **p15**

"As próximas gerações vão viver menos do que as actuais"

Tipo Meio: Internet Data Publicação: 14/07/2019
Meio: Público Online Autores: Alexandra Campos

URL: <http://www.pt.cision.com/s/?l=828fff1>

Se tudo continuar como está, e sobretudo por causa da obesidade, a esperança de vida vai diminuir, avisa Henrique Barros, presidente do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. "Provavelmente, isso vai acontecer já com os nossos filhos".

Foto

Henrique Barros

Manuel Roberto

As formas actuais de comunicar, como o Instagram, vão ter um impacto muito grande na nossa saúde no futuro, nomeadamente "na depressão, na ansiedade", antevê Henrique Barros, presidente do Conselho Nacional de Saúde e do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP). O instituto, onde os múltiplos estudos longitudinais, ao longo do tempo, de coortes (conjuntos de indivíduos que têm em comum um evento ocorrido na mesma altura) em curso já deram origem à publicação de centenas de artigos científicos e várias teses de doutoramento, completa este domingo 13 anos. O médico e investigador enfatiza que "as condições em que nascemos influenciam fortissimamente o que nos vai acontecer no resto da vida". Por isso é que no ISPUP se põe "a ênfase na necessidade de garantir um começo saudável de vida". "Temos um capital de saúde como temos um capital de dinheiro num banco. Quanto maior for a nossa reserva, maior é a nossa capacidade de não atingir os pontos críticos, as linhas vermelhas", diz.

Alexandra Campos