

Mónica Pereira

Socióloga

Instituto de Administração da Saúde e
Assuntos Sociais, IP-RAMUnidade Operacional de Intervenção
em Comportamentos Aditivos e Depen-
dências - UCAD

O dia a dia

Por que não?! Todos nós gostamos de nos evadir, de fugir ao stress do dia-a-dia, que nos preenche desde o amanhecer ao anoitecer, com as obrigações que nos são “impostas” enquanto adultos responsáveis e socialmente integrados.

Praticar a atividade profissional e todas as responsabilidades que nos são intrínsecas, cumprir horários, gerir as atividades domésticas, tratar das crianças, levá-las à escola e às atividades desportivas ou culturais, acompanhar o seu desenvolvimento escolar, todos os dias, cansa.

Enfim, desdobramo-nos em mil e uma atividades e sempre com o intuito de desempenhar bem os diferentes papéis sociais que nos são incumbidos, e que a comunidade à qual pertencemos assim o exige, através de um conjunto de normas, regras e valores que nos são transmitidos, pelas diferentes instituições pertencentes à comunidade onde vivemos.

“Da panóplia de atividades que existem ao nosso redor podemos, simplesmente, escolher ficar em casa, ler um livro, ver um filme, praticar desporto, passear, passar um fim-de-semana noutro local, viajar, conviver com familiares ou amigos.

Por isso, é legítimo querermos encontrar uma fuga que nos permita recarregar “baterias”, afastar-nos dos horários e rotinas diárias e da pressão que nos assola, para cumprir devidamente as responsabilidades sociais!

Da panóplia de atividades que existem ao nosso redor podemos, simplesmente, escolher ficar em casa, ler um livro, ver um filme, praticar desporto, passear, passar um fim-de-semana noutro local, viajar, conviver com familiares ou amigos.

Pensamos sempre em atividades saudáveis e prazerosas que nos ajudem a revigorar, a reparar energias para, depois, enfrentarmos mais uma semana ou temporada de trabalho com determinação e vigor.

E os jovens? Que formas de evasão encontram à pressão exercida sobre eles diariamente, quer seja na esfera familiar, na esfera escolar ou na sociedade em geral? Como é que praticam a sua liberdade de escolha? Quais são os seus interesses, os seus sonhos e projetos de vida?

Desde muito cedo são incuti-

das muitas responsabilidades às crianças e aos jovens. Quer seja ao nível escolar ou académico, quer seja pela própria família, são-lhes transmitidos valores e muitas vezes impostas exigências para que trabalhem no sentido do sucesso, como resposta à sociedade que se configura cada vez mais competitiva e onde só os melhores terão um lugar...

A fuga a esta pressão exercida diariamente sobre eles terá de ser encontrada no equilíbrio entre as solicitações que lhes são colocadas pelas diferentes instituições e o uso adequado dos seus tempos livres.

A prática desportiva, a participação em atividades recreativas ou culturais e o envolvimento em ações de caráter social, como o voluntariado, representam boas escolhas que se traduzem em novas aprendizagens, novos conhecimentos e, acima de tudo, contribuem para a formação da criança e do jovem enquanto cidadãos responsáveis, capazes de estabelecer objetivos para o que querem para a sua vida e escolher viver em liberdade! **JM**

Sandra Faias

Coordenadora da Unidade de Gastren-
terologia do Hospital Lusíadas LisboaAlimentos conservados em sal
podem causar cancro no estômago

Ocancro no estômago afeta duas vezes mais homens do que mulheres e é mais comum nos países em que a alimentação é rica em alimentos fumados ou conservados através do sal.

Pensa-se que a ingestão desses alimentos possa ter um papel importante no desenvolvimento do cancro no estômago, que tem vindo a diminuir de forma global nas últimas décadas, possivelmente devido à cada vez maior preservação dos alimentos através do frio (re-

frigeração e congelamento), mais concretamente pela disseminação da utilização do frigorífico. A melhoria das condições sanitárias e a consequente redução da infeção pela bactéria *Helicobacter pylori* foi também determinante.

“O cancro gástrico resulta de uma complexa combinação, entre fatores ambientais e genéticos. Nos fatores ambientais conta-se a dieta com o recurso excessivo a alimentos ricos em sal, nomeadamente fumados e conservas e a infeção pela bac-

téria *Helicobacter pylori*, presente em águas contaminadas por exemplo”, esclarece Sandra Faias, Coordenadora da Unidade de Gastrenterologia do Hospital Lusíadas Lisboa.

Os principais sintomas do cancro no estômago são a dor persistente, náuseas, vômitos, enfartamento persistente, falta de apetite e emagrecimento. Quando existem sintomas, os tumores apresentam-se habitualmente em fase avançada e o prognóstico é reservado, com uma sobrevivência de cerca de

30% aos 5 anos. Assim, a prevenção é uma das principais armas contra este cancro.

E recomenda: “Para prevenir este tipo de cancro é importante ter cuidados alimentares. Deve-se aumentar o consumo de frutas e vegetais frescos, limitar o consumo de sal, evitando alimentos enlatados e fumados. Os indivíduos com antecedentes familiares de cancro gástrico devem fazer a pesquisa da infeção pelo *Helicobacter pylori* e eliminar a bactéria com anti-bióticos se ela estiver presente.

Além disso, se detetada a presença de metaplasia de tipo intestinal nas biópsias do estômago, é recomendado fazer endoscopias de vigilância com regularidade, para deteção precoce de lesões neoplásicas do estômago.”

O cancro gástrico é o terceiro mais frequente e o terceiro com maior mortalidade em Portugal. O nosso país conta com o maior número de mortes por cancro no estômago da União Europeia, e ocupa o sexto lugar a nível mundial. **JM**