

Margarida Quinta e Costa

O que é que estas palavras têm em comum?

Prevenção. Prevenção é sem dúvida a palavra forte do século XXI. Estar alerta aos sinais avisadores de cancro, prevenir as doenças de transmissão sexual, organizar-se no espaço e no tempo, contribuir para a diminuição da produção “de novo” de materiais não biodegradáveis...

Mas prevenir o quê? Prevenir como? Talvez este século venha a ser também o século da autoformação; poder decidir conscientemente a minha qualidade de vida e a dos outros que me rodeiam, familiares ou não!

Estes últimos vinte anos têm sido marcados pelo extraordinário avanço da biomedicina causando grande impacto na biologia, medicina, agricultura e indústria. As mudanças que a revolução biomédica tem introduzido na nossa sociedade afectam a nossa vida em vários aspectos: como trabalhamos, como nos alimentamos, como nos relacionamos com os indivíduos à nossa volta assim como na maneira como participamos na sociedade.

Quanto estou disposto a apostar na prevenção?

O cancro uma doença crónica, desenvolve-se durante 10 a 15 anos até se manifestar clinicamente, não é uma doença aguda que surge súbita e implacavelmente. Os câncros esporádicos são o resultado de susceptibilidades genéticas (que permitem um determinado ambiente interno) favorecidas pela acção de agentes agressores ambientais (tabaco, infecções, alimentação desadequada, vida sedentária, poluição...) (Barros, H. et al., 2004). Nos países da União Europeia, embora se verifique um aumento da incidência de cancro, a mortalidade por cancro tem vindo a diminuir, graças aos avanços da ciência mas também ao desenvolvimento de políticas de prevenção (uso de protectores solares, alimentação biológica equilibrada em legumes e fruta, deixar de fumar, etc.) e de rastreio com consequente diagnóstico precoce (citologia cervical para o cancro do colo do útero, mamografia e autopalpação para o cancro da mama, rastreio de sangue nas fezes para o cancro colo-rectal, entre outros). Em resumo, evitando a exposição a factores de risco consegue-se uma redução do risco de cancro e o diagnóstico em estádios iniciais permite o aumento da probabilidade de tratar o doente de cancro com sucesso (Boyle, P. et al., 2003). Porém, em Portugal o panorama não é animador, pois é o país da União Europeia com pior desenvolvimento desta problemática com um aumento de mais de 6% por ano de mortalidade por cancro (Barros, H. et al., 2004). Talvez estejamos a atravessar uma crise de conhecimentos no sentido da evolução-revolução de paradig-

mas científicos e no ajustamento e adequação das torrentes informativas nas nossas "visões do mundo".

Quanto estou disposto a apostar para ter qualidade de vida?

Os aditivos alimentares, que são adicionados para melhorar alguma característica dos alimentos, como a cor, a conservação, entre outras, trazem inúmeras vantagens para o produtor. Essas vantagens, de origem técnica como a durabilidade do alimento ou a possibilidade de utilizar técnicas que de outro modo alterariam as qualidades do produto (redução da espuma no engarrafamento rápido ou o isolamento da tampa dos iogurtes a frio), mas principalmente vantagens comerciais, pois aumenta as margens de lucro pela redução dos custos (introdução de fosfatos que aumentam a retenção de água na charcutaria, as qualidades organolépticas -- cores mais atractivas, aumento da quantidade de produto pela utilização de agentes de volume, ...), não traduzem vantagem para o consumidor. A nível mundial e a nível da União Europeia existem comissões (FAO-Food and Agricultural Organization, OMS-Organização Mundial de Saúde e Comité Científico da Alimentação Humana) responsáveis pela listagem dos produtos aditivos autorizados e pela avaliação da Dose Diária Admissível. Mas estes valores são determinados por estudo em animais e não em humanos; baseiam-se numa alimentação variada que não é estandardizada em todos os países e não entram em conta com efeitos cumulativos e sinérgicos. Os estudos efectuados não garantem a inocuidade dos aditivos tendo em conta a variação individual (intolerância, riscos genéticos acrescidos com predisposição para o cancro), a idade (crianças e idosos) ou estado de saúde (alergias, medicação contínua) (Voss, C, 2002).

Será que eu faço as melhores opções na escolha dos alimentos que ingiro ou preparo para a minha família ingerir?

Por outro lado, os rótulos nem sempre são claros quanto à composição do alimento e a qualidade dos alimentos depende do respeito pelos prazos de validade, mas também na manutenção das condições de conservação e de transporte (Proteste, 2003). E quem tem por hábito ler os rótulos e reclamar anomalias?

Quando a fiscalização não é eficiente cabe ao consumidor fazer escolhas conscientes, reclamar e exigir a substituição do alimento estragado (Proteste, 2003).

Até quando pretendo ter qualidade de vida?

A poluição dos alimentos, da água e do ar estão na base de muitos problemas de saúde. Nesta sociedade de desperdício a política da redução ainda não foi completamente apreendida. O interesse económico leva ao fabrico de produtos de curta duração com funções restritas, cuja finalidade é o lixo. Os plásticos, os vidros, os solventes e detergentes, os metais e os produtos químicos da indústria e agricultura desbastam a Natureza. Cada indivíduo tem de tomar consciência que a sua atitude individual pode

mudar o mundo. Não é intransigência nem utopia querer deixar as folhas das árvores no chão para que se incluam no ciclo de decompositores e venham a permitir nova vida. O Ambiente que o Homem está a criar já começou a ser um pesadelo para a sobrevivência da própria espécie (Lancastre, M., 2002). Acima de tudo é importante que os cidadãos interiorizem que "tudo é necessário mas nada é suficiente" para manter a Terra como um planeta habitado e habitável.

Quando estou disposto a mudar o meu estilo de vida?

É necessário ter em mente que a comunicação social trivializa alguns conceitos nomeadamente no que se refere à sexualidade, sem contribuir para a formação de valores, no sentido de avaliar a dicotomia causa-efeito na prática da sexualidade. Consequentemente, na falta de formação adequada, conceitos e representações erradas são transmitidas sem o contributo da parcela científica e ética, fundamentais para o desenvolvimento do ser humano. Assim surgem uma série de problemas como a gravidez precoce ou as Doenças de Transmissão Sexual (DSTs) (Costa, M.C. et al., 2001). E o problema agrava-se se pensarmos que as mulheres, geradoras de novas gerações, têm duas vezes maior probabilidade de se infectarem com Doenças de Transmissão Sexual (DSTs) que o homem e que a eficiência da transmissão do homem para a mulher é quatro vezes maior que a da transmissão da mulher para o homem. Em geral, as mulheres têm maior risco devido a normas sociais e culturais que as tornam vulneráveis nas práticas sexuais (Elwy, A.R. et al., 2002). A sexualidade não deve ser vista separadamente, mas no contexto de Vida, incluindo relações com os parceiros, a família, o trabalho e as actividades escolares (Costa, M.C. et al., 2001).

Que limites e preocupações serão admissíveis, em termos éticos?

Encontramo-nos numa sociedade fortemente marcada pela Ciência e Tecnologia, com a evolução da genética molecular e a abertura ao cidadão comum às técnicas que permitem a avaliação das paternidades, ao diagnóstico pré-natal com a identificação de mutações em genes associados a algumas doenças, entre outros. Este avanço pressupõe que a educação científica venha a ser uma parte integrante da educação básica de todos os cidadãos (Sá, J.; Carvalho, G.S., 1997). A informação é fundamental para que possamos compreender o impacto desta tecnologia nas nossas vidas e avaliar os riscos e benefícios de tal avanço.

A minha qualidade de vida dependerá cada vez mais da minha capacidade de decisão, que só pode ser consciente se houver conhecimento.

Os órgãos de comunicação social, nomeadamente a televisão, levantam continuamente novas questões e problemas de vida que a educação escolar deveria capacitar para a resolução. Contudo, as diversas alterações ao planeamento curricular dos ensinos básico e secundário pressupõem a preparação dos professores, indiciando obrigatoriamente a

formação dos professores nessas áreas pontuais (Campos, B.P., 1996). Por exemplo, no documento intitulado Currículo Nacional do Ensino Básico-Competências Essenciais (Ministério da Educação, 2001) podemos constatar no bloco da Sustentabilidade na Terra, as competências essenciais do 3º ciclo, que apontam para a abordagem dos “custos, benefícios e riscos das inovações científicas e tecnológicas para os indivíduos, para a sociedade e para o ambiente”, continuando com “a necessidade de uma análise crítica face às questões éticas de algumas das aplicações científicas e tecnológicas” no bloco “Viver melhor na Terra”, terminando com a proposta de “discussão sobre assuntos polémicos nas sociedades actuais sobre os quais os cidadãos devem ter uma opinião fundamentada”. Se são objectivos gerais do ensino básico proporcionar aos alunos experiências que favoreçam a sua maturidade cívica e preparar os indivíduos para uma intervenção útil e responsável na sociedade, surgem dificuldades e obstáculos quando não há vivências pessoais significativas dos professores nesses domínios (Sá, J.; Carvalho, G.S., 1997). Extrapolando a opinião destes dois autores relativamente ao ensino das Ciências da Natureza no 1º ciclo, as preocupações do professor serão a consciência da necessidade de saber e a aceitação da mudança na acção docente, contrapondo o desinteresse por falta de compreensão dos fenómenos e o desconhecimento do “como” implementar essas novas metodologias (Sá, J.; Carvalho, G.S., 1997).

Neste sentido, a profissão de docente, em particular, e a vida, em geral, sujeita-nos a situações de stress que segundo Mota Cardoso “é um estádio de combate” contínuo pois de um dos pratos da balança está o que sou, o que construí, mas no outro está o meio que me sujeita a novas exigências, desafios e obstáculos. Estas situações podem ser ameaçadoras da nossa estabilidade mas também são organizadoras do nosso crescimento, estimulando a aquisição de experiências e maturidade. Neste sentido, os mecanismos de adaptação às solicitações da vida podem passar pelo distanciamento do problema, numa postura que alivia a sobrecarga emocional mas não constrói nada de novo, ou pela procura de informação e confronto que levam à resolução voluntária da situação (Mota Cardoso, R., 1999). Nesta postura construtiva o professor deve alimentar a sua formação para que possa orientar os alunos na realização de actividades similares às por si realizadas (Sá, J.; Carvalho, G.S., 1997). Mas o crescimento pessoal e conseqüente melhoria da qualidade de vida é um processo muito lento porque exige decisão e tempo. Este será provavelmente o século da expressão individual. A aposta na formação permitirá uma vivência em comunidade com qualidade. Este é, sem dúvida, o desafio do século XXI. Depende de nós.

Informa-te. Previne-te.

). Por exemplo,
-Competências
r no bloco da
e apontam para
s e tecnológicas
o com "a neces-
sidades cientí-
com a proposta
s quais os cida-
do ensino básic-
uridade cívica e
riedade, surgem
ivas dos profes-
opinião destes
o ciclo, as preo-
a aceitação da
e compreensão
ovas metodolo-

ul, sujeita-nos a
abate" contínuo
no outro está o
ições podem ser
osso crescimen-
os mecanismos
o do problema,
de novo, ou pela
situação (Mota
tar a sua forma-
res às por si rea-
equente melho-
io e tempo.

formação per-
da, o desafio do

Referências bibliográficas

- Barros, H.; Lunet, N.; Sobrinho Simões, M. (2004) "Medicina Preventiva do Cancro" in www.ipatimup.pt/medprev/default.htm.
- Boyle, P. (2003) "European Code Against Cancer and scientific justification". (ECAC) Third version Ann Oncol 14:973-1005.
- Campos, B.P. (org.) (1996) "Investigação e Inovação para a qualidade das Escolas" Instituto de Inovação Educacional
- Costa, M.C.O.; Lopes, C.P.A.; Souza, R.P.; Pate B.N. (2001) "Sexuality in adolescence: development, experience and proposals for intervention" REVIEW ARTICLE, *Jornal de Pediatria* – Vol. 77, Supl.2, S217.
- Elwy A.R.; Hart, G.J.; Hawkes, S.; Petticrew, M.; (2002) "Eficácia das intervenções para prevenção das infeções sexualmente transmissíveis e pelo vírus da imunodeficiência em homens heterossexuais: uma revisão sistemática", *Archives of Internal Medicine* Vol. 162, N° 16: 1818-1830
- Lancastre, M. (2002) "A Natureza morre em silêncio", *Revista XIS* nº151, 9-10.
- Ministério da Educação: Currículo Nacional do Ensino Básico - Competências Essenciais, 2001.
- Mota Cardoso, R. (org.) 1999 "O stress na profissão Docente", Porto Editora.
- Proteste (2003) "Data de validade dos alimentos - De olho nos prazos" nº 240, 18-21.
- Sá, J. e Carvalho, G.S. (1997) *Ensino Experimental das Ciências -- Definir uma estratégia para o 1º ciclo*, Editora Correio do Minho/SM, Braga.
- Voss, C. (2002) "Veneno no seu prato? Utilidade e riscos dos aditivos alimentares" tradução Proteste, EDI DECO, Lisboa.