



PS quer comissão parlamentar de inquérito à empresa de Montenegro para “defender o regime”

SPINUMVIVA Pedro Nuno Santos acusa primeiro-ministro de fugir ao esclarecimento das dúvidas sobre a sua empresa familiar e diz que esta “é a última figura (regimental) que temos para sabermos a verdade”. O PS vai avançar com um requerimento postestativo na Assembleia da República para a abertura de um inquérito parlamentar ao caso da empresa de Luís Montenegro. O anúncio foi feito ontem pelo secretário-geral socialista após reunião do Secretariado Nacional do partido, no Largo do Rato (sede do partido), em Lisboa.

PÁG. 3



Crise Marcelo só quebra silêncio sobre Montenegro após moção de censura PÁGS. 6-7

Plano

Bruxelas estende a mão à indústria automóvel com alívio nas metas ambientais

PÁG. 16

Dia Mundial

Pandemia agravou obesidade e há novos riscos a preocupar os nutricionistas

PÁGS. 10-11

Descobertas

Obras do metro do Porto já revelaram quase 380 mil peças arqueológicas

PÁGS. 14-15

Entente

Kremlin e Trump, a mesma mensagem: “Zelensky não quer a paz”

PÁG. 19

EUA

Da contestação nas ruas aos tribunais: haverá algo capaz de travar o DOGE de Elon Musk?

PÁGS. 20-21

Opiniões de Ana Miguel dos Santos A Europa pode defender-se sozinha? Três razões pelas quais ainda precisa dos EUA

João Oliveira Censura: quem se opõe ao Governo não lhe serve de escudo Maria Manuel Leitão Marques O Licenciamento Zero PÁGS. 4-5

Pandemia agravou obesidade e há novos riscos a preocupar os nutricionistas

DIA MUNDIAL Mais de 60% da população portuguesa tem problemas de peso. Dos fármacos “milagrosos” aos influenciadores nas redes sociais, nutricionistas apontam novos fatores de preocupação que podem “comprometer a saúde no médio e no longo prazo”.

TEXTO RUI FRIAS

Os alertas têm-se sucedido: as gerações jovens atuais podem ser as primeiras a viver menos do que os seus pais. E no topo dos fatores de risco estão as doenças relacionadas com a alimentação. Desde logo, a obesidade, há muito considerada uma epidemia global pela Organização Mundial da Saúde, e que afeta hoje mais de mil milhões de pessoas (uma em cada oito) no planeta inteiro. Em Portugal, os números também preocupam: “Mais de 60% da população adulta portuguesa tem problemas de peso, obesidade ou pré-obesidade, refletindo a tendência europeia. E no caso das crianças entre 7 e 9 anos, já 45% apresentam obesidade ou pré-obesidade”, sublinha o DN Helena Real, secretária-geral da Associação Portuguesa de Nutrição.

Neste Dia Mundial da Obesidade, que hoje se assinala, há pouco para celebrar e muito trabalho a fazer para tentar inverter uma realidade que, diz a nutricionista, foi agravada pela pandemia de covid-19. Se em 2019 “começava a ver um declínio daquilo que eram os níveis de obesidade nas crianças, a pandemia de veio estragar, em certa medida, esse esforço”, tendo levado a um “ligeiro aumento dos níveis de obesidade e pré-obesidade” nessa faixa etária – a obesidade subiu dos 11,9% em 2019 para 13,5% em 2022, enquanto a pré-obesidade passou

de 29,7% para 31,9%, segundo os dados do último estudo COSI, iniciativa da OMS Europa.

“Se a estrutura escolar impulsiona uma maior regulação alimentar e de atividade física, isso regressou com os confinamentos em ambiente doméstico”, evidencia Helena Real, esperando que os próximos dados já traduzam um regresso a rotinas mais saudáveis.

Mas se a pandemia de covid-19 já ficou para trás, há hoje outros fatores a preocupar os nutricionistas, sobretudo relacionados com modas e comportamentos. Do “inevitável” Ozempic e medicamentos similares, que apresentam resultados quase “milagrosos”, até aos influenciadores digitais que promovem dietas alimentares mágicas nas redes sociais. “Começamos por esses revolucionários fármacos inicialmente indicados para o tratamento da diabetes tipo-2, mas que se tornam

ram famosos pelo efeito de emagrecimento que tem levado a uma corrida às farmácias – só no último ano, em Portugal, venderam-se mais de 300 mil embalagens de semaglutido (princípio ativo do Ozempic) e chegou a haver rotura de stock, deixando muitos diabéticos sem acesso ao medicamento. “No passado já se verificou o mesmo com outros fármacos que na altura pareciam como sendo miraculosos”, nota a secretária-geral da Associação Portuguesa de Nutrição, que admite que este é atualmente um tema bastante popular entre quem procura ajuda médica e de nutrição. “Claro. É mais fácil deixarmos-nos tentar pela ideia de que tomar um remédio qualquer nos vai resolver o problema do que analisarmos e mudarmos aquilo que silo, muitas vezes, comportamentos de muitos anos, seja a nível alimentar ou de estilo de vida”.

Se é verdade que os medicamentos podem ter um papel positivo no controlo da obesidade, “o risco real está na ilusão de que um comprimido pode resolver um problema complexo sem a adoção de hábitos saudáveis”, refere Helena Real. A nutricionista lembra que a obesidade é, sobretudo, “uma doença de comportamento alimentar, e os fármacos, por si só, não resolvem a raiz do problema”. Pelo contrário, “podem levar à negligência de hábitos alimentares saudáveis, o que compromete a saúde no médio e

Pandemia de covid-19 levou a aumento dos níveis de obesidade e pré-obesidade.



1000

milhões Uma em cada oito pessoas no mundo são afetadas por obesidade, segundo dados de um estudo divulgado pela Organização Mundial da Saúde em 2022.

45%

Crianças O relatório COSI, da OMS Europa, revela em 2022 que quase metade das crianças em Portugal entre os 7 e os 9 anos apresentavam níveis de obesidade ou pré-obesidade.

longo prazo”, diz, lembrando que uma alimentação inadequada é fator de risco também para várias doenças crónicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e até cancro.

Numa era em que grande parte da informação é absorvida no universo digital, nas diversas redes sociais que frequentamos, outro problema que ganha cada vez maior dimensão, aponta Helena Real, é a proliferação de influenciadores que ditam tendências de dietas e hábitos alimentares para milhares de seguidores online. O problema? Nem sempre (“ou raramente, até”) essas informações são baseadas em ciência. “Comer é um ato muito complexo, e recomendar dietas sem conhecimento técnico é muito perigoso”, destaca a vice-presidente da Associação Portuguesa de Nutrição, que admite preocupação



Helena Real
Secretária-Geral da Associação Portuguesa de Nutrição



● Fármacos devem ser compartilhados?

A Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia pede a comparticipação de medicamentos como o Ozempic para tratar a obesidade e lamenta que os doentes sejam criticados quando pedem esta medicação. “É fundamental que estes fármacos sejam compartilhados para o tratamento da obesidade, com evidentes vantagens para a saúde dos indivíduos e para a sociedade no longo prazo”, apela a Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia (SPG). A sociedade médica refere-se aos “agonistas GLP1 e GIP, [que incluem o injetável Ozempic] inicialmente apenas disponibilizados para diabéticos, mas agora já com indicação para o tratamento da obesidade mesmo sem diagnóstico de diabetes”. E dá o exemplo de Itália, onde esta medicação é disponibilizada a indivíduos com índice de massa corporal superior a 27 kg/m², desde que cumpram a dieta e o exercício físico recomendados.

Foto: J. M. P. / Contrasto

Entre as diversas abordagens alimentares estudadas, a Dieta Mediterrânica continua a ser uma das mais recomendadas pelos especialistas devido aos seus benefícios para a saúde e sustentabilidade ambiental. Como explica a nutricionista, “a Dieta Mediterrânica não é um plano de restrição, mas sim um estilo de vida equilibrado, com um valor os produtos locais e respeita a sazonalidade dos alimentos.”

De resto, salienta Helena Real, o combate à obesidade passa, sobretudo, “pela promoção da literacia em alimentação e saúde”, incluindo, por exemplo, “contextos de nutrição nos programas escolares, especialmente nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AECs)”.

Além disso, a secretária-geral da APN lembra a importância de “incentivar políticas públicas que favoreçam uma alimentação sustentável”, como a fiscalidade positiva. “O IVA zero para produtos alimentares saudáveis é um exemplo de uma estratégia que já mostrou bons resultados”, conclui, realçando que a obesidade é também uma das doenças que mais refletem as “desigualdades socioeconómicas”.

“O risco real está na ilusão de que um comprimido pode resolver um problema complexo sem a adoção de hábitos saudáveis.”

“O IVA zero para produtos alimentares saudáveis é um exemplo de uma estratégia que já mostrou bons resultados.”

em relação ao impacto crescente da “desinformação sobre alimentação e saúde”.

Entre os “mitos mais prejudiciais” que importa desmentar estão “as dietas radicais, que incentivam a eliminação total de grupos alimentares”, e os chamados alimentos “milagrosos”, promovidos como “soluções infalíveis para emagrecer ou curar doenças”. “O perigo está no facto de muitas pessoas seguirem essas recomendações sem avaliar se são adequadas para o seu próprio organismo. Não é porque um influenciador perdeu peso com uma determinada dieta que essa estratégia funcionará para toda a gente”, diz Helena Real, sublinhando que “este alerta é essencial, pois cada organismo responde de forma diferente, e uma dieta mal orientada pode levar a deficiências nutricionais graves”.

Ministério e sindicatos chegam a acordo sobre mobilidade por doença

EDUCAÇÃO Distância mínima entre escola de origem e morada de residência baixa de 20 para 15 km.

TEXTO **RUI FRIAS**

Após nova jornada negocial, o Ministério da Educação e Ciência e Inovação anunciou ontem ter chegado a acordo com sindicatos representativos dos professores sobre o regime de mobilidade por doença.

Em declarações aos jornalistas, o ministro Fernando Alexandre sublinhou que as partes envolvidas estão prontas para iniciar o processo legislativo “muito rapidamente”. O acordo, segundo o ministro, está alinhavado, faltando só a assinatura formal, depois de o executivo concluir “pequenas alterações” acordadas nas negociações de ontem.

Esta nova proposta do governo AD inclui algumas mudanças significativas, como a redução, de 20 para 15 quilómetros, da distância mínima entre a escola de origem e a morada de residência ou do prestador de cuidados de saúde. Além disso, o novo regime prevê que os professores com doenças incapacitantes possam ter mais vagas disponíveis para se transferirem de escola, com a alocação das vagas a ser definida pela Direção-Geral da Administração Escolar, em vez de depender das disciplinas com maior necessidade de docentes.

Outro ponto importante é a inclusão dos professores com pais com doenças incapacitantes, que serão novamente contemplados pelo regime, desde que integrem o mesmo agregado familiar - uma concessão do Governo, que reuçou assim na intenção de excluir estes professores do regime de mobilidade.

Recorde-se que as regras em vigor, que permitem aos docentes com doenças incapacitantes mudar de escola, haviam sido introduzidas pelo governo PS em 2022 e deviam ter sido alvo de revisão em 2024.

“O que conseguimos alcançar, ao fim de três reuniões e dois meses de negociação, foi o primeiro ponto que estava incluído no protocolo negocial para a revisão do Estatuto da Carreira Docente e é um bom ponto de partida”, considerou o ministro, citado pela agência Lusa.

A nova legislação deverá entrar em vigor no próximo ano letivo. Agora, nas negociações entre ministério e sindicatos para a revisão do Estatuto da Carreira Docente, seguir-se-ão, sem calendário definido, outras questões como o recrutamento, ingresso na carreira, condições de trabalho e avaliação de desempenho.



Ministro da Educação, Fernando Alexandre.

Foto: J. M. P. / Contrasto