

melhor saúde + cidadania



Jovens de tantas idades

O DESAFIO DE COMBINAR A "URGÊNCIA" DE PARQUES RADICAIS COM A DE HABITAÇÃO ACESSÍVEL, DE ARTICULAR PROPOSTAS DE VOLUNTARIADO INTERGERACIONAL COM EMPREENDEDORISMO E EMPREGABILIDADE, DE ASSEGURAR EQUIDADE E PRESERVAR O PLANETA.

P. 03

**Os jovens de Valongo
e o desenvolvimento
da comunidade**

P. 08

**Plano Municipal de
Juventude - a estratégia
que nos faltava!**

P. 12

**Boost your Game:
Alimentação e os
videojogos**

P. 20

Valongo melhor saúde + cidadania

FICHA TÉCNICA / N. 9 / JANEIRO 2025

Publicação da Câmara Municipal de Valongo

Edição

Divisão de Saúde

Textos

Divisão de Saúde | Divisão de Juventude

Colaboração

Afonso Dias, Janeth Ngola, Solange Teixeira | João Teixeira Lopes – Faculdade Sociologia da Universidade do Porto | Marco Mendes – A Seita
Marcelo Vieira, Maria do Carmo Santos – ULS S. João

Projeto gráfico e paginação

Gabinete de Comunicação da CMV

Impressão

Gráfica de Paredes

Tiragem

3500 exemplares

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Jovens de tantas idades



José Manuel Ribeiro

Presidente da Câmara Municipal de Valongo

Antes de começar a folhear esta edição proponho-lhe um pequeno exercício: Tente definir o que é juventude para si. Quantas juventudes existem, e o que as caracteriza? Que papel pode ter esse tempo, essa idade que normalmente situamos entre os 15 e os 30 anos, na nossa história de vida individual e coletiva? E, já agora, quando é que deixamos de ser jovens?

Estas perguntas são as mesmas que se colocam ao poder político quando é necessário pensar e planear a governação do nosso concelho. Precisamos de atenção e capacidade de escuta para afinar a nossa intervenção e torná-la verdadeiramente eficaz na resposta a necessidades tão diferentes como são as de jovens famílias e as de estudantes do ensino secundário. O desafio de combinar a "urgência" de parques radicais com a de habitação acessível, de articular propostas de voluntariado

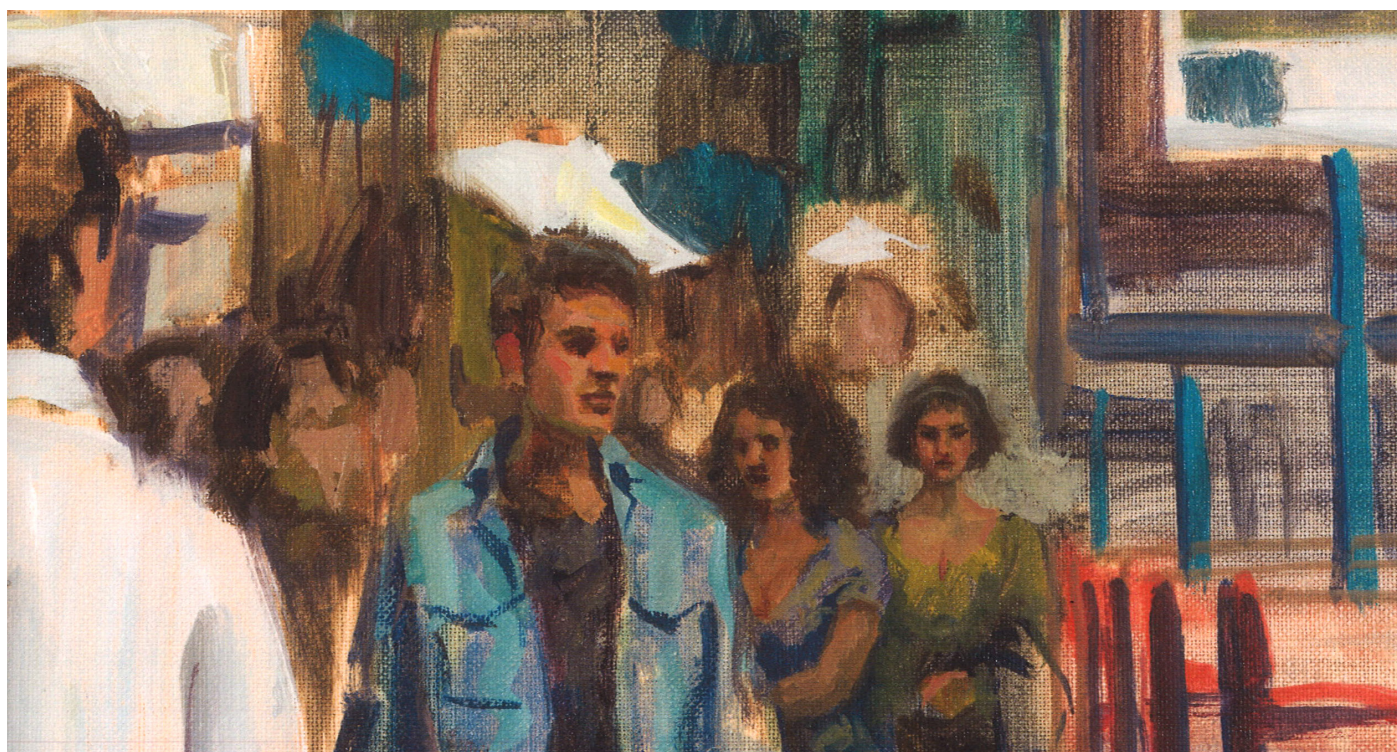
intergeracional com empreendedorismo e empregabilidade, de assegurar equidade e preservar o planeta.

Terminámos, no final de 2024, o processo de auscultação da comunidade para a definição do Plano Municipal de Juventude (PMJ). Entrámos em 2025 com um mapa que orientará a nossa intervenção nos próximos dez anos. É um período longo, que permitirá impactar toda a sociedade, reconhecendo à juventude o lugar estrutural que lhe é devido. O PMJ é um espaço de construção comum, permeável às necessárias adaptações conjunturais, sujeito a escrutínios regulares. É, em síntese, um instrumento de cidadania participativa, que exige de todas as pessoas do nosso concelho – e não apenas das mais jovens – o exercício dos seus direitos e das suas responsabilidades.

As imagens da Juventude do artista plástico Marco Mendes, que percorrem toda esta edição,

transportam-nos, sem rodeios, para a realidade do quotidiano, das escolhas, das perdas e ganhos, de quem tem 15 anos e mais. Não se trata apenas de um exercício poético e estético, mas de um diário concreto, em que um adolescente se relaciona com o mundo que o rodeia, dando-nos conta das múltiplas ligações dentro e fora do seu escalão etário. Aliás, os *Encontros com a Memória*, essencialmente da infância e juventude, são, como também lerá nas páginas desta revista, uma ferramenta fundamental para viver a 4ª idade, com mais qualidade e alegria: são o gatilho para uma velhice mais sã.

Uma dúzia de pessoas aceitou, generosamente, participar nesta edição. É, porventura, de todas as que já fizemos, a revista mais interessante na diversidade de olhares e na pluralidade de públicos, ou não fosse dedicada a essa idade mágica: a juventude.



índice

03 / Jovens de tantas idades

05 / Juventude: páginas do diário de Marco Mendes

06 / Juventude, juventudes – aqui e agora

08 / Os jovens de Valongo e o desenvolvimento da comunidade

12 / Plano Municipal de Juventude – a estratégia que nos faltava!

14 / Uma geração a 3 vozes

16 / 3 perguntas sobre saúde mental

18 / Regresso ao (passado) futuro

20 / Adolescer – Boost your Game: Alimentação e os videojogos

 UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
SÃO JOÃO

Agora a triagem
é no SNS 24
Antes de ir à urgência
ligue sempre



808 24 24 24

Faça como eu!

Cardeal D. Américo Aguiar



contactos úteis

SOS — 112
Gratuito

Qualquer emergência que
necessite de ambulância,
bombeiros ou polícia.

SNS 24
808 24 24 24

Atendimento disponível 24 horas por dia,
7 dias por semana.

FARMÁCIAS
1400

Linha telefónica da Associação Nacional de Farmácias através da qual
pode encomendar e receber medicamentos em casa, 24 horas por
dia, no continente e nas ilhas.

Proteção Civil de Valongo
220 179 216
939 030 398
800 20 20 99 - Gratuito

proteccaocivil@cm-valongo.pt

Bombeiros Voluntários de Ermesinde
229 783 040

Bombeiros Voluntários de Valongo
224 219 800

Polícia Municipal
Avenida 5 de Outubro, 306 4440-503 Valongo
policiamunicipal@cm-valongo.pt

**Serviço de Informação às Vítimas de Violência
Doméstica da Comissão para a Cidadania e
Igualdade de Género**

800 202 148 – Gratuito

Atendimento disponível 24 horas por dia,
7 dias por semana.

Se não conseguir falar envie um SMS para o número
3060 ou um email para violencia@cig.gov.pt

Câmara Municipal de Valongo
Avenida 5 de Outubro, n.º 160
4440-503 Valongo
224 227 900
gabmunicipal@cm-valongo.pt

Divisão de Saúde da Câmara Municipal Valongo
Rua Conde Ferreira, 220
4440-452 Valongo
967 100 565
saude@cm-valongo.pt



visite o portal da saúde em
<http://saude.cm-valongo.pt>



Juventude: páginas do diário de Marco Mendes

Residente no Porto, Marco Mendes é professor, desenhador e artista plástico.

Nasceu em 1978 na Figueira da Foz e é a vontade de ser pintor que o leva até à Escola de Artes Decorativas Soares dos Reis, na década de 90. Mas a pintura, nomeadamente a pintura figurativa e o desenho, já não estão "na moda" por essa altura e, por isso, é no design que fará formação. É ainda nos anos 90, no Salão de BD do Porto, que descobre uma nova possibilidade de realizar o sonho adiado: a banda desenhada oferece-lhe a possibilidade do desenho, acrescentando texto.

Quem já se cruzou com o registo deste artista sabe que ele é personagem residente das suas bandas desenhadas – um bom exemplo é o Diário Rasgado – que têm como palco a cidade onde mora, continuamente manipulada pela sua psique e por uma mordaz crítica

social exercida com enorme liberdade de pensamento.

Marco Mendes foi "cronista" convidado diário do Jornal de Notícias entre junho e dezembro de 2018, com reflexões gráficas desde o quotidiano aparentemente banal do autor/personagem aos grandes acontecimentos da atualidade, tendo mais tarde reunido todas as tiras realizadas (as publicadas e as rejeitadas) no álbum Tutti-Frutti.

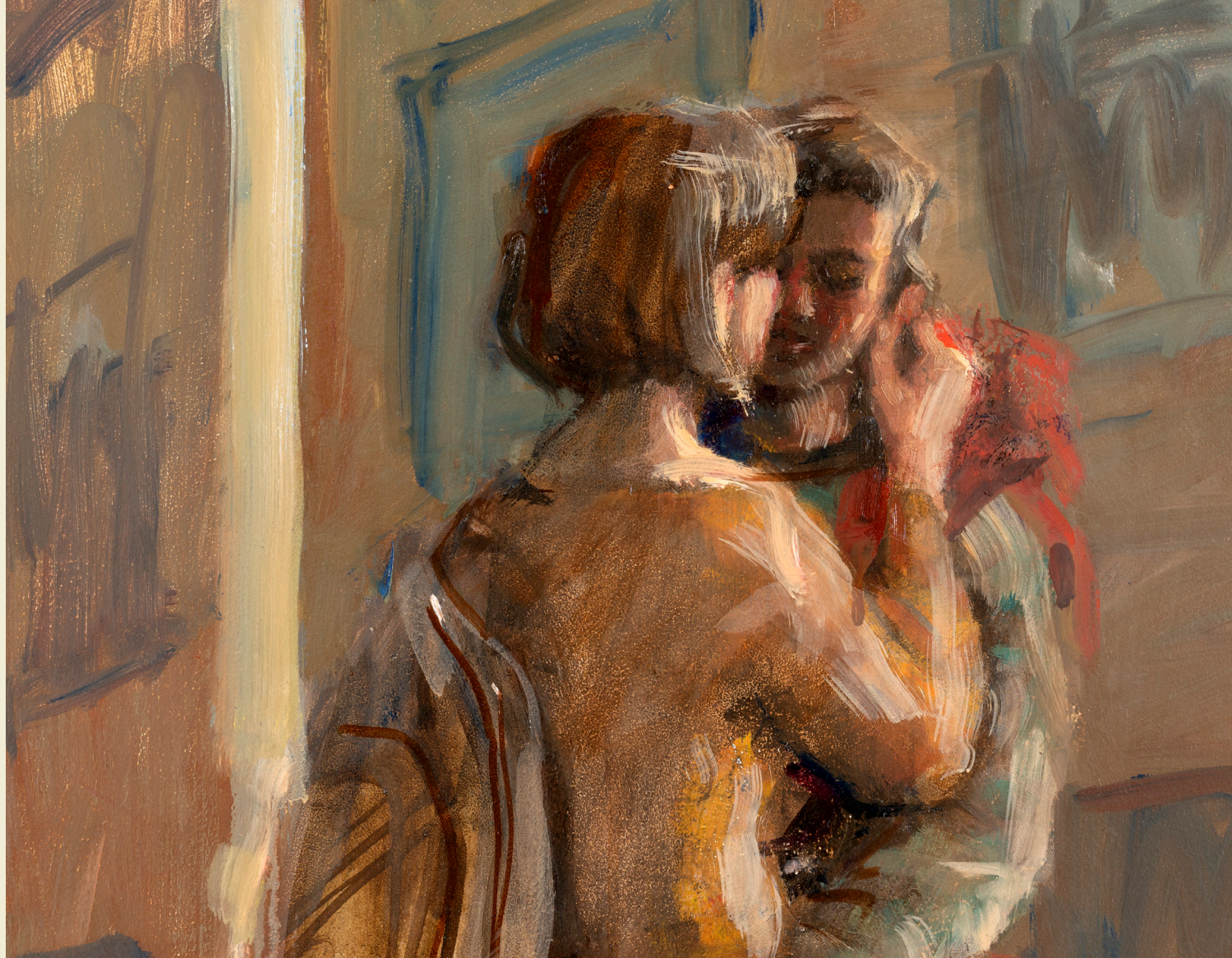
As imagens generosa e gratuitamente cedidas para esta revista são retiradas do livro Juventude, publicado por "A Seita" em 2022. Também aqui a matéria-prima é a vida do autor, uma parcela concreta dessa vida. Num exercício de memória, em viagem a um tempo simultaneamente mágico e cruel, Marco Mendes usa a pintura – o sonho de adolescência – para nos contar uma história que é só sua, mas que nos é semelhante nas dores e nas alegrias. Da liberdade

das férias aos amores, da doença aos excessos, da alegria às perdas, tudo é retratado – exatamente assim, em retrato – deixando para cada leitor a criação de palavras.

O que pode ser contemplado nesta magnífica Juventude de Marco Mendes não é, necessariamente, repetível na juventude dos anos 20 do século XXI. Não importa, por isso, fazer comparações ou avaliações. Em algum momento cada um de nós há de revisitar o seu lugar de memória, o seu lugar e património de juventude, para se encontrar consigo e com o que está para vir. Talvez com imagens, talvez com palavras.

—

Publicações de Marco Mendes
disponíveis em: www.turbina.org



Juventude, juventudes – aqui e agora

Quando falamos em juventude devemos manter uma dupla perspectiva: por um lado, referimos o que a une, como "geração social", isto é, enquanto conjunto de pessoas que foram socializadas no mesmo período histórico e que, por isso, partilham um certo número de práticas, referências, valores e imaginários. Por outro, devemos elucidar o que a fratura internamente, as suas clivagens e diferenças. Ser jovem, hoje, numa pequena e remota aldeia, no centro do Porto ou numa freguesia de Valongo, é diferente.

Como é diferente ser homem ou mulher ou não se identificar sequer com estas categorias. Como é distinto poder mobilizar um vasto volume de recursos económicos, culturais, políticos e sociais, ou só os possuir medianamente, ou, até, viver em situação de privação, relativa ou absoluta. Como é diverso, ainda, ser-se branco, negro ou cigano. Em suma: não nos deixemos enganar pelos epítetos do marketing ("geração x", "millenials", "geração Z"...), pois mascaram uma heterogeneidade de condições.

Contudo, se queremos enfatizar as afinidades, diria que os jovens de aqui e agora, apesar de manterem uma forte ligação com a instituição familiar, vivem-na de forma tendencialmente mais democrática, argumentando com os mais velhos quando não concordam com as suas ideias, cultivando um espaço para si (com sorte um quarto), negociando compromissos. As famílias, aliás, mesmo mantendo o modelo nuclear (casal/filhos) são hoje atravessadas por outras dinâmicas: em geral pai e mãe trabalham e dividem mais as tarefas (embora elas mantenham uma injusta sobrecarga), o que se reflete nos modelos de referência dos mais novos. Estes, entrando mais cedo na sexualidade, embora com algumas diferenças de género, que tendem a esbater-se, procedem por tentativa e erro no campo dos afetos, experimentando mais, apostando em uniões informais antes de prosseguirem uma conjugalidade



estável que pode ou não passar pelo casamento e que se sujeita à reversibilidade (separação, divórcio).

A religião, sendo ainda um fator de identificação, esmaece (embora mais nas zonas urbanas e nos meios escolarizados): católicos, os jovens "vivem" individualmente a religiosidade fora da instituição, à "sua maneira", descrendo nos dogmas, desrespeitando, até, as bases doutrinárias (são esmagadoramente a favor da sexualidade pré-conjugal, do divórcio, da contraceção, do aborto, do casamento entre pessoas do mesmo sexo, da eutanásia).

No mundo do trabalho experimentam a precariedade, as situações intermitentes e pendulares (estudos-estágios-emprego precário ou a tempo parcial-desemprego-mais estudos), embora os universitários se protejam muito mais da instabilidade e dos baixos salários (com uma destrinça, ainda assim significativa, entre

as fileiras de formação). Sendo das gerações menos afetadas pelo abandono e pelo insucesso escolares, sofrem-nos, contudo, os provenientes de meios mais pobres ou, cumulativamente, de minorias étnicas. Valorizam a satisfação no mundo laboral e a conciliação entre esferas de vida (trabalho-lazer-afetos-família), conquanto muitas vezes as duras realidades concretas o impeçam.

Presos aos écrans, saem menos de casa e diversificam pouco as práticas culturais (embora, uma vez mais, com fortes destrinças internas). São, por isso, presas fáceis da desinformação, da imersão em bolhas cognitivas, da indução à polarização e ao ódio. Contudo, em contramão, são mais favoráveis do que os pais à coexistência da diversidade. E, sem dúvida, bem mais atentos aos riscos globais trazidos pelas alterações climáticas.

Ainda assim, muitas vezes este país não é para os mais novos.

Todos os anos, várias dezenas de milhares de jovens emigram. Salários baixos (ao emigrarem conseguem passar de uma remuneração de cerca de mil euros para três mil, em média), crise na habitação, dificuldade em construir uma família. Eis, pois, o paradoxo: emigra-se porque se está farto de ser jovem e quer-se completar as transições para a vida adulta: ter um emprego estável e bem pago, uma casa própria, um projeto de família (na sua imensa diversidade de situações).

Conhecer a juventude na sua especificidade, mas também na diversidade que a caracteriza. Fugir dos rótulos, dos estigmas e dos lugares-comuns. Conhecer para compreender. E compreender para transformar, eis o desafio.

—
João Teixeira Lopes

Sociólogo, Professor da Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Os jovens de Valongo e o desenvolvimento da comunidade

É da mais elementar justiça que a todos os jovens sejam concedidas as oportunidades para a realização do seu potencial. Conhecer este grupo é essencial para que possam ser desenvolvidas políticas adequadas, que promovam a equidade, a saúde e o bem-estar dos jovens e, dessa forma, o desenvolvimento de toda a comunidade.

Numa breve análise multidimensional vamos refletir sobre 3 questões:

Estará o número de jovens a diminuir?

Qual a relevância das desigualdades socioeconómicas nos jovens?

Como podemos melhorar a saúde dos jovens?

Estará o número de jovens a diminuir?

É do conhecimento geral que na última década a população portuguesa tem diminuído e envelhecido. Será esta a realidade em Valongo?

A pirâmide etária do município de Valongo (Figura 1), construída com dados dos Censos 2011 e 2021, ilustra a diminuição dos grupos etários mais jovens (todos os grupos até aos 39 anos) e um aumento dos grupos mais velhos (dos 40 anos em diante). A diminuição dos jovens dos 15 aos 24 anos foi ligeira, na ordem dos 2,6%.

2017, o Município de Valongo apresenta um saldo migratório francamente positivo. Sendo a população imigrante constituída sobretudo por adultos jovens em idade ativa e reprodutiva, este fenómeno contraria de forma importante o envelhecimento populacional. Em 2023, 46% dos imigrantes permanentes em Portugal tinham entre os 20 e os 39 anos.

Neste âmbito, um levantamento realizado pela Câmara Municipal de Valongo em alguns estabelecimentos de educação e ensino do município, identificou 709 alunos de países extraco-

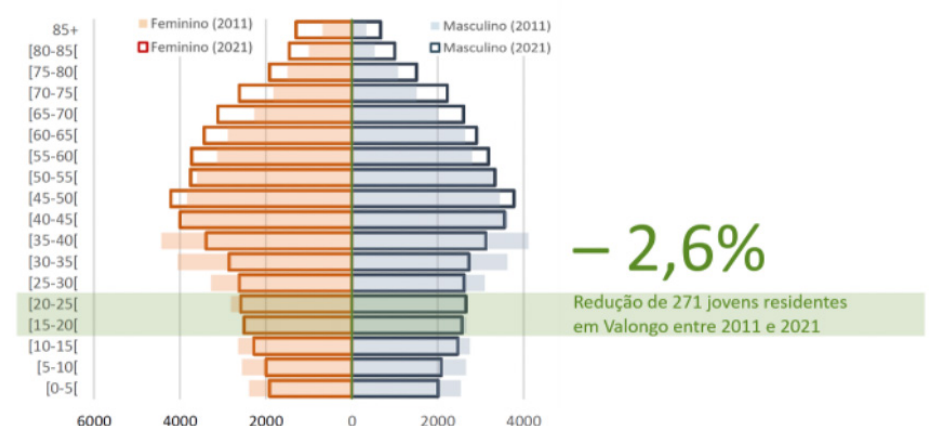


Figura 1: Pirâmide etária do município de Valongo, 2011 e 2021.

Fonte: INE, Diagnóstico de Situação de Saúde do ACES Maia/Valongo, 2023.

Nota metodológica: nesta análise são usadas fontes de dados públicas relativas aos jovens residentes em Valongo, entre os 15-24 anos. Dada a escassez de dados com qualidade para o nível municipal alguns dos indicadores referem-se aos jovens portugueses.

A estrutura demográfica de uma população é influenciada pelos nascimentos (que têm vindo a diminuir), pelos óbitos (que são cada vez mais tarde) e também pelas migrações. Desde

munitários, o que corresponde a 6,6% dos alunos que frequentam estes estabelecimentos. Pela relevância que podem assumir no equilíbrio demográfico e pela magnitude que este fenómeno

já assume, a integração destas populações de imigrantes é um desafio da maior importância para toda a comunidade.

Qual a relevância das desigualdades socioeconómicas nos jovens?

O rendimento e o nível de educação são dois importantes determinantes da saúde e bem-estar da população. As desigualdades na sua distribuição, por si só, refletem-se no nível de saúde e bem-estar, mas têm consequências sociais mais profundas.

Dados do INE mostram que o rendimento médio mensal da população residente em Valongo aumentou entre 2011 e 2020. Ainda assim, os valores mantêm-se abaixo dos valores médios para Portugal Continental, apesar de ter existido uma aproximação (Figura 2).

À imagem do que acontece em Portugal Continental, o nível de educação em Valongo tem vindo a aumentar globalmente em todas as freguesias do Município (Figura 3). A proporção de indivíduos com ensino superior na freguesia de Valongo é igual à registada em Portugal Continental (17,4%). No entanto, a média do Município apresenta um valor inferior (15,2%), sendo interessante verificar a grande variabilidade entre as freguesias do Município.

O aumento do rendimento mensal e dos níveis educacionais na última década são fatores positivos, mas a melhoria absoluta não significa que o aumento seja equitativamente distribuído pela população.

Uma das medidas que nos permite sintetizar a desigualdade na distribuição dos rendimentos é o Coeficiente de Gini, que varia entre 0 e 100%, em que 0 corresponde à completa igualdade e 100% à completa desigualdade. Considerando os rendimentos brutos, por agregado fiscal, em 2022,

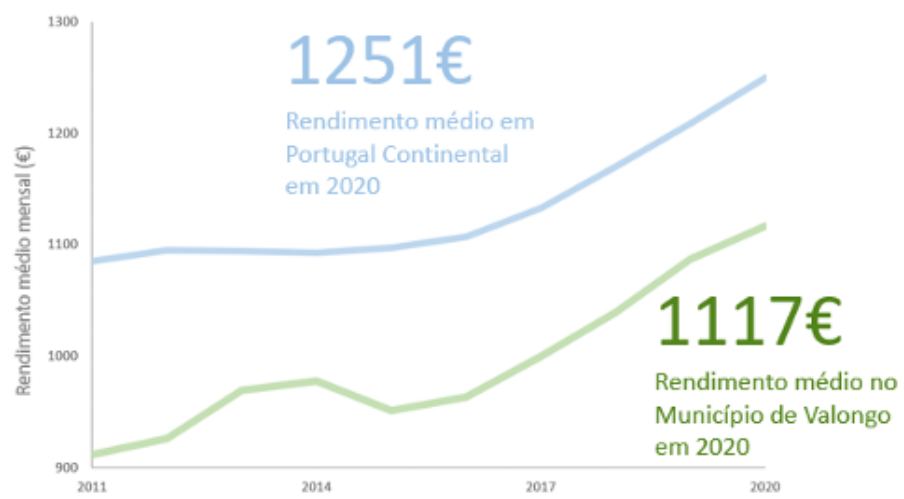


Figura 2: Rendimento médio mensal (€) da população residente em Valongo.

Fonte: INE, Unidade de Saúde Pública, ULS São João.

Valongo apresentou valores do Coeficiente de Gini inferiores aos de Portugal Continental, o que corresponde a uma distribuição menos assimétrica do rendimento bruto na população de Valongo.

O risco de pobreza é uma outra forma de olhar para as desigualdades, focando naqueles que vivem em situação de maior vulnerabilidade por pobreza monetária. Para isso, usou-se a taxa de risco de pobreza, definida como a proporção da população cujo rendimento do agregado familiar

se encontra abaixo da linha de pobreza (definida como 60% do rendimento mediano por adulto equivalente, considerado o limite mínimo para atender às necessidades básicas de uma família).

Nos últimos anos, Portugal tem vindo a registar um decréscimo gradual do número de pessoas com risco de pobreza que, no entanto, ainda abrangia 16,6% da população em 2023. A situação é particularmente preocupante se considerarmos o grupo das crianças e jovens, com valores

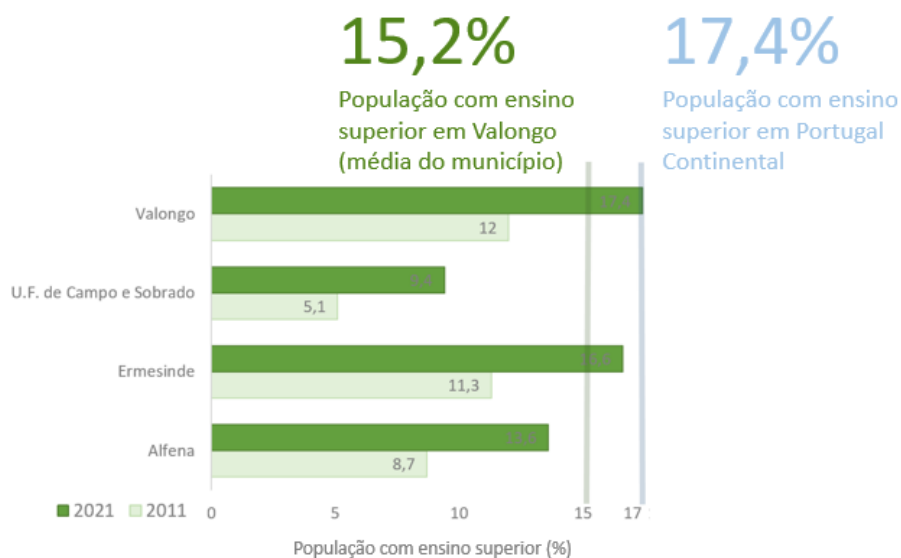


Figura 3: Proporção (%) da população com ensino superior residente nas freguesias de Valongo, 2011 e 2021.

Fonte: INE, Unidade de Saúde Pública, ULS São João.

Cerca de 1 em cada 6 crianças e jovens

em risco de pobreza em Portugal (2023)

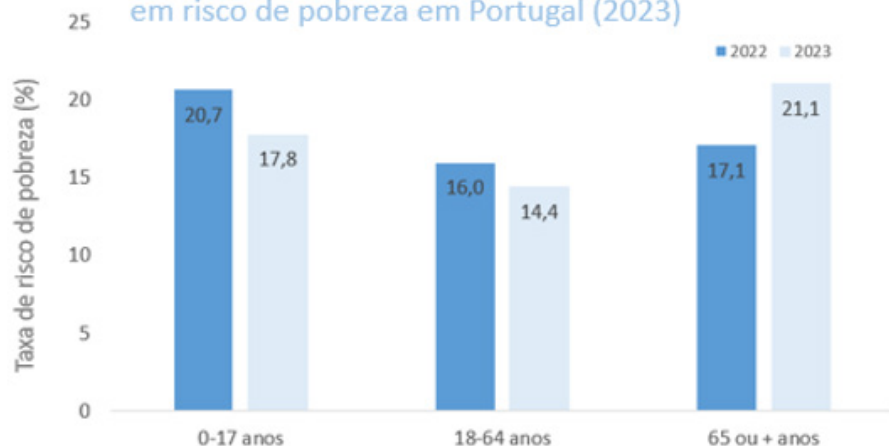


Figura 4: Taxa de risco de pobreza (%) em Portugal, 2023.

Fonte: INE, Unidade de Saúde Pública, ULS São João.
Pirâmide etária do município de Valongo, 2011 e 2021.

de 17,8%, o que corresponde a mais do que uma em cada seis crianças em risco de pobreza em Portugal (Figura 4). Se não considerássemos as transferências sociais para os agregados com crianças e jovens, este valor subiria para 26,5%, o que corresponde a mais do que uma em cada quatro crianças.

A pobreza e a baixa escolaridade dos agregados familiares com crianças e jovens geram mecanismos de transmissão intergeracional da pobreza. Portugal foi considerado um dos países com menor mobilidade social da OCDE em 2018. É necessário, em média, cinco gerações para

os descendentes de uma família que pertença às 10% mais pobres atingirem o rendimento mediano. A aposta em políticas que promovam a educação e o aumento dos rendimentos das famílias com crianças e jovens pode ajudar a equilibrar a balança, diminuindo a "transmissão" das desvantagens de geração em geração e contribuindo para uma sociedade com menos desigualdade.

Como podemos melhorar a saúde dos jovens?

De acordo com a declaração do Conselho da Juventude da Organização Mundial da Saúde de 2024, a promoção do acesso aos

cuidados de saúde e a literacia em saúde, nomeadamente sobre comportamentos de saúde, são aspetos fundamentais para melhorar a saúde dos jovens e atenuar as iniquidades na sociedade.

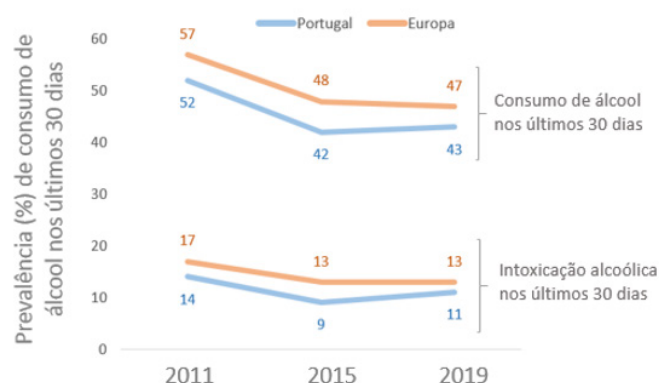
Em novembro de 2024, os Cuidados de Saúde Primários da ULS São João registavam cerca de 350 mil utentes inscritos, mais de 95% dos quais com Médico de Família atribuído. Cerca de 35 mil destes utentes são jovens entre os 15-24 anos. Contudo, apesar de constituírem 10% do total de utentes, apenas utilizaram 5% das consultas realizadas, sendo um dos grupos etários com menor utilização dos Cuidados de Saúde Primários.

Esta menor utilização leva à subnotificação (menor registo) de doenças e de outros dados de interesse, por exemplo, os relacionados com comportamentos de saúde, limitando a capacidade de produzir estimativas válidas para este grupo etário.

Segundo dados do Inquérito Nacional de Saúde de 2019, 25,9% dos jovens portugueses entre os 18 e os 24 anos apresentavam excesso de peso ou obesidade, o que representa um aumento de 2,6 pontos percentuais em relação a 2014.

O Inquérito Escolar Europeu sobre Álcool e Outras Drogas (ESPAD) de 2019, realizado aos jovens de 15-16 anos, de 35 países europeus indica que em Portugal, nos últimos 30 dias, 43% dos jovens consumiu álcool, o que representa um aumento de 1 ponto percentual em relação a 2015, e 11% teve uma intoxicação alcoólica, o que representa um aumento de 2 pontos percentuais em relação a 2015 (figura 5).

Apesar de Portugal apresentar valores inferiores à média europeia, a magnitude deste comportamento de risco é considerável e a evolução nos últimos anos reflete, porventura, alguma falta de reconhecimento da sua importância.



11%
dos jovens em Portugal tiveram uma intoxicação alcoólica nos últimos 30 dias

Figura 5: Prevalência (%) de álcool nos últimos 30 dias por jovens de 15-16 anos, em Portugal e na Europa, 2011-2019.

Fonte: ESPAD, Unidade de Saúde Pública, ULS São João.

O que acontece nos jovens de Valongo?

Uma grande parte dos dados com qualidade existentes para este grupo etário, sobretudo os relacionados com saúde e comportamentos, provêm de inquéritos nacionais ou internacionais, com representatividade para o país, mas não para os municípios. São importantes para refletirmos sobre a evolução dos

problemas, mas não representam as realidades dos diferentes locais do país, que podem ser muito diferentes.

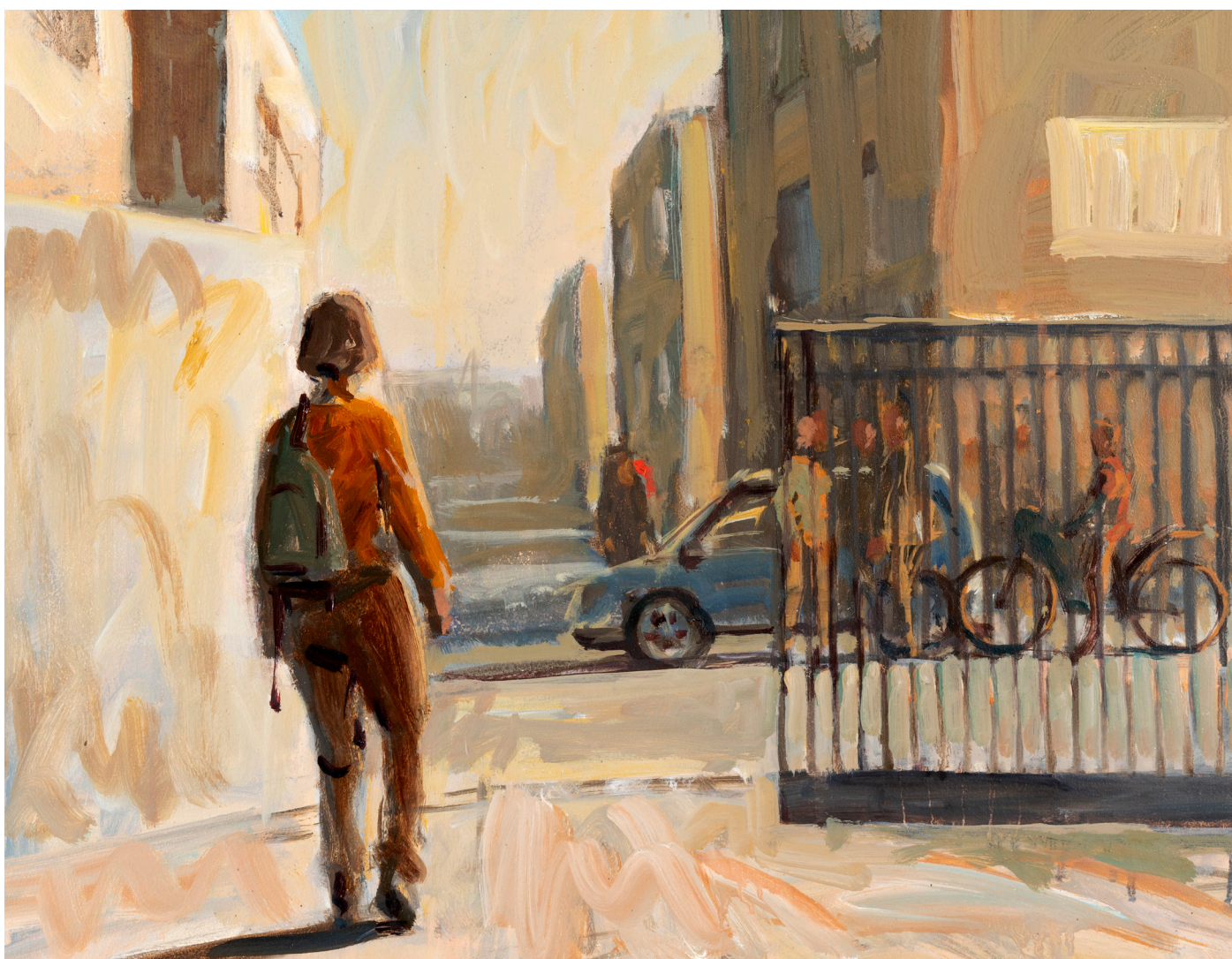
A par da importância da abordagem das desigualdades sociais e dos comportamentos de saúde nos jovens, investindo sobretudo nos grupos mais vulneráveis, uma das mensagens mais importantes desta análise é a necessidade de mais e melhor

informação relacionada com saúde e comportamentos de saúde, para este grupo etário e para o município.

— **Hugo Marcelo Vieira**

Médico de Saúde Pública
Unidade de Saúde Pública

— ULS São João



"Apenas quando os jovens forem incluídos de forma significativa e equitativa, poderemos concretizar todo o nosso potencial e contribuir para o desenvolvimento das nossas comunidades."

Traduzido de "World Health Organization Youth Council – Youth declaration on creating healthy societies. October 2024"

Plano Municipal de Juventude

— a estratégia
que nos faltava!



O Município de Valongo reconhece que apostar na juventude é apostar no seu próprio presente e futuro e, como tal, procura criar condições para que as necessidades, preocupações e interesses da juventude sejam visíveis em todas as políticas e ações do território.

A Divisão de Juventude tem vindo, ao longo dos anos, a desenvolver políticas locais que promovem o envolvimento ativo e a participação das pessoas jovens na vida social, cultural e cidadã do concelho, como é o caso do Orçamento Participativo Jovem (OPJV), Programas Erasmus + ou, mais recentemente, a Rede Informal de Associações de Estudantes, incentivando projetos e iniciativas com uma liderança juvenil.

A elaboração do Plano Municipal de Juventude de Valongo (PMJ) não poderia ser feita de forma diferente pelo que, durante nove meses, jovens, organizações públicas e privadas, instituições educativas e muitas outras entidades que desempenham um papel crucial na vida do nosso tecido juvenil colaboraram na construção de uma estratégia que, acreditamos, reflete as necessidades e aspirações reais da juventude de Valongo.

Uma construção participada

A metodologia adotada focou-se na colaboração e na inclusão de diversas perspetivas, assegurando uma abordagem holística e abrangente. Recorreu-se a um leque variado de instrumentos para recolher dados quantitativos e qualitativos, incluindo a observação direta, pesquisa documental, grupos focais e auscultações com vários intervenientes jovens ou com propriedade sobre os diferentes temas. Quisemos garantir integração, mas, também, coerência, envolvendo cerca de

meia centena de representantes de entidades locais e regionais e mais de um milhar de jovens. Só assim se poderia assegurar que as vozes da juventude eram ouvidas e consideradas.

O que preocupa a Juventude?

A consulta realizada para a elaboração do PMJ destacou 3 dimensões transversais onde se podem identificar 7 áreas estratégicas para intervenção.

Nesta consulta alargada junto da comunidade juvenil sobressaíram as preocupações com a Educação e Formação, o Emprego e Empreendedorismo e, igualmente relevante, a Cidadania e Participação.

A preparação para a vida ativa, uma escola pedagogicamente mais adaptada às necessidades e recursos contemporâneos e a relação mais estreita com o mundo do trabalho foram referências recorrentes nas sessões de trabalho. A criação de oportunidades de contacto com experiências de trabalho ao longo do percurso académico, bem como, a conciliação entre a vida académica e a experiência de trabalho são preocupações e propostas de algumas faixas etárias.

No que diz respeito à participação cívica, a ocupação em atividades de voluntariado e o maior envolvimento na tomada de decisões – com as pessoas que decidem e nos momentos de decisão – são aspetos bastante focados nos diferentes momentos de consulta. As relações e interações com diferentes grupos populacionais – migrantes e pessoas idosas – revelam que a juventude do nosso concelho se quer envolver e ser reconhecida como parte ativa, e não apenas como "recetora" de atividades.

PMJ 24/34

Enquanto documento estratégico, o PMJ reflete o compromisso do Executivo Camarário e de todas as entidades com responsabilidade em matéria de juventude, em responder efetivamente às necessidades e aspirações da juventude de Valongo, com uma forte preocupação no diálogo e cooperação entre gerações.

Com um período de vigência definido a 10 anos (2024–2034), o PMJ terá planos de ação bienais, assegurando que de dois anos em dois anos são implementadas e avaliadas medidas que concretizam cada um dos objetivos definidos. Esta planificação será, naturalmente, resultado de um diálogo contínuo e de ações concertadas, assegurando que a execução da estratégia se mantém coerente e alinhada com o PMJ. Este documento dirige-se a pessoas que trabalham com jovens, mas, também, a pessoas jovens. Queremos que umas e outras se apropriem deste plano e que o vejam como uma oportunidade para desenvolverem todo o seu potencial e assumirem o seu papel na construção de um concelho de Valongo mais inclusivo, justo e vibrante.



Uma geração a



vozes
vozes
vozes

A pergunta

“O que é a juventude?”
foi o ponto de partida.

Sendo um conceito estabelecido socialmente, ter entre 15 e 30 anos parece não bastar para uma definição exata. Por isso cada participante foi atribuindo camadas de significado, acrescentando esperança, energia, criatividade, disponibilidade para novos desafios e alguma imaturidade à caracterização.

Família

Para este grupo, “família” é uma instituição que não sai de moda e tem enorme importância na construção da personalidade de cada indivíduo. O Afonso tem 18 anos, está no 1º ano do curso de Direito. Suzanense de alma e coração, não tem uma imagem idílica da família. Vê-a como um espaço importante e dinâmico, de construção e interação onde as virtudes e defeitos de cada membro têm de se ajustar.

Solange, também natural de Valongo, é a mais velha do grupo, tem 25 anos e é mãe de duas crianças (4 e 5 anos). Para além das 4 pessoas da sua casa, os restantes membros da família – pai, mãe e outros familiares – são um apoio fundamental para que possa assegurar às filhas um futuro mais seguro num mundo que, reconhece, é desafiante a muitos níveis. “A família por vezes limita-te, mas é o lugar onde nos formamos. A família molda a pessoa que vamos ser”.

Janeth tem 15 anos, natural de

Angola, chegou a Portugal há 9 meses com mais duas irmãs, e mora em Valongo “por acaso”. Se nos primeiros meses a expectativa era voltar para o seu país, hoje reconhece que se sente bem no Concelho e que aqui encontra muitas oportunidades para realizar os seus sonhos. Culturalmente identifica muitas diferenças no estatuto que é dado às pessoas adultas da família e não só, o que se traduz numa forma de trato e diálogo distintos daqueles que são comuns em colegas de escola. Reconhece que para si o “respeito aos mais velhos, sejam familiares, professores ou funcionários é uma coisa que nem se questiona. É só de bom senso!”.

Sonhos

Pedimos a cada jovem que nos dissesse quem seria em 2035. Daqui a 10 anos Solange quer ter a sua casa, voltar a estudar Literatura, curso que abandonou, e progredir na sua carreira profissional. Quer vencer a ansiedade, característica que tem sido muitas vezes um obstáculo para alcançar

Reunimos três jovens com fases de vida e percursos distintos para conversarmos sobre o presente e o futuro com algumas referências ao passado.

Da conversa, que durou quase duas horas, fica um pequeno resumo que nos pode ajudar a conhecer facetas da geração jovem de Valongo.

os seus objetivos. Assume que não deseja emigrar, mas o assunto já foi colocado, mais que uma vez, em cima da mesa: "Quando se é mãe, ou pai, muda tudo! A minha prioridade hoje são elas. Eu já imaginei tudo, o quarto que vão ter, como vai ser. Imaginei tudo para elas... não para mim. Quero dar-lhes o melhor para que possam ser o que quiserem."

Afonso espera daqui a 10 anos ter a sua "nova" família e estar na carreira da magistratura. "É como eu imagino, mas não sei... Para já estou a gostar do curso, depois não sei... eu sou um bocado stressado, preocupo-me. Penso que se me aplicar posso conseguir, acho que tenho capacidade..." Quando pensa no percurso académico feito até hoje não tem dúvidas: "A escola não nos prepara para a vida real, e mesmo na universidade só somos treinados para aquele tema específico". Solange concorda e destaca o choque que existe entre a saída do ensino secundário e a entrada no mundo do trabalho. "Eu tive sorte, a minha mãe apoiou-me e ensinou-me muitas coisas. Mas não devia ser assim, há muitas coisas que podíamos aprender na escola!"

Já Janeth sente que ainda é cedo para imaginar um futuro tão concreto. Quer continuar a aprender, a ler, a lidar com pessoas. O seu maior desejo é viver em paz, com tranquilidade. Também reconhece que a escola poderia ter uma dimensão mais prática, mas não deixa de destacar positivamente o acompanhamento que é dado quando se trata de pensar

no futuro. "A orientação vocacional é mesmo importante, há professores preocupados em ajudar, mas também devemos saber que teremos tempo para escolher e que é possível depois mudar... Isso é uma coisa boa que encontrei aqui: Há muito mais opções!"

Planeta e Ambiente

Sendo as questões climáticas uma preocupação habitualmente atribuída às gerações mais jovens, quisemos perceber se este era um tópico relevante para o grupo.

"A mim preocupa-me mesmo muito!" – diz Solange. "Há 10 anos eu queria integrar um grupo de voluntariado que fosse limpar os oceanos. Agora já não tenho esse sonho, mas o tema continua a ser importante, e penso no impacto que isso vai ter para as minhas filhas! As alterações climáticas são mesmo uma realidade!" O jovem estudante universitário também refere a sustentabilidade ambiental como uma falha da sociedade para com a juventude. "Era preciso que fossem tomadas verdadeiras medidas ambientais, e não políticas a fazer de conta que se diminui a pegada do carbono". Os transportes públicos, ou a mobilidade suave, são uma das vias que precisaria ser muito mais explorada. "A hora de ponta é um caos. E é ali que se percebe a falta de civismo. Era preciso ter uma resposta melhor para motivar a utilização destes meios de deslocação desde cedo!"

Quando falamos da produção de alimentos, os três reconhecem que a agricultura é uma área esquecida que nem sequer faz parte das opções da população mais jovem. "Eu associo agricultura a uma coisa que fazia com o meu avô, em criança, e que ainda hoje gosto. Mas é mais para relaxar e estar com ele e assim..." refere Afonso. Solange confirma essa visão arcaica e desajustada da agricultura: "Pensamos em enxada, no nosso jardim... Mas é errado! Porque para produzir comida para tanta gente, as explorações de hoje são enormes, com grande maquinaria. Mas nós não nos interessamos por isso... e comemos coisas que nem sabemos bem o que são, como são produzidas, que vêm de longe e que prejudicam o planeta!"

Cidadania

Esta reflexão conjunta, durante quase duas horas, deixou clara a oportunidade de o poder político dedicar atenção às questões e opiniões deste grupo populacional tão diversificado, incluindo-o regularmente nos processos de análise e decisão da vida pública.

Já no final da conversa pedimos que deixassem uma mensagem para os seus pares. A intervenção e participação cívica foi a tônica dominante. "Nós, os jovens, temos que abandonar atitudes passivas ou de mera reclamação" resumiu Janeth, alertando para a necessidade de uma colaboração efetiva na mudança do que identificam como menos bom.



Maria do Carmo Santos

Diretora do Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência da ULSS João. Com atividade clínica ligada ao concelho de Valongo, formação em Terapia Familiar e dedicada à área dos quadros de Perturbação do Espectro do Autismo.

Devemos à COVID-19 uma significativa “desdramatização” das questões da saúde mental – prevenção, diagnóstico e tratamento em caso de doença. Mas a pandemia também nos trouxe muitas dores, muitas cicatrizes e muitas incertezas.

As questões mentais e psicológicas com que crianças e jovens se deparam hoje são muito diferentes de há 20 anos? Que adultos iremos ser? Pedimos à Dr^a Maria do Carmo Santos, pedopsiquiatra experiente, que nos ajudasse a compreender alguns aspetos da saúde mental da juventude.

É vulgar ouvirmos docentes e responsáveis da área da educação referirem-se às crianças e jovens da pandemia (que viveram os confinamentos) como uma geração “marcada”, associando situações de fragilidade mental, psicológica e emocional à vivência daquele período. Isto é mesmo assim?

Apesar de não haver evidências de aumento de quadros graves de patologia mental, está comprovado em muitos estudos que houve um aumento de sintomas ansiosos com níveis elevados de stress, de depressão, insónia e consumo de substâncias nos jovens. Estes problemas estão claramente associados à experiência de uma situação geradora de medo e de isolamento social, e às interrupções das rotinas. Ainda se está a tentar compreender o impacto da pandemia pela Covid-19, a longo prazo, na saúde mental. Por isso, sim, pode falar-se de uma geração de crianças e jovens que conheceram e viveram um evento marcante e único nas suas vidas. Ainda hoje temos jovens que relatam a origem dos seus problemas de saúde mental no período da pandemia.

1.2.3
perguntas
sobre saúde mental

A especialista responde

O que há de diferente nas pessoas jovens de hoje? Há novas doenças ou estamos mais "disponíveis" para ver sintomas que não conhecíamos, não valorizávamos e não tratávamos?

Talvez os dois aspetos coexistam na avaliação que podemos fazer acerca dos problemas de saúde mental dos jovens. Por um lado, é inegável que pais e técnicos dedicam mais atenção e os próprios jovens procuram mais ajuda, por efeito de uma sensibilização durante a pandemia para os problemas emocionais. Por outro lado, constata-se que, comparativamente há 20 anos atrás, certos problemas aumentaram como os comportamentos autolesivos (habitualmente mais conhecidos como cortes feitos por lâminas em várias partes do corpo), os problemas do comportamento alimentar (sintomas de anorexia ou de bulimia) e as "crises" de ansiedade são mais frequentes. Há também mais ansiedade com as atividades e o rendimento escolar, com a incerteza com o percurso académico e profissional, por sua vez ligada a expectativas mais elevadas e maior receio do fracasso.

Outra área que também propicia ao aparecimento de sintomas depressivos e ansiosos é a da socialização e, sobretudo, o relacionamento com os colegas e amigos. A utilização das redes sociais veio facilitar e, ao mesmo tempo, amplificar e potencializar a ocorrência de problemas e conflitos. Ser ignorado num comentário durante uma conversa de grupo, ou alvo de injúrias

ou comentários depreciativos, de forma repetida, pode ter um efeito muito prejudicial no desenvolvimento de um jovem, afetar a sua autoestima e autoconfiança, e contribuir para o aparecimento de problemas de saúde mental. As redes sociais são também um canal comum para o bullying, em relação ao qual nem sempre os jovens o reconhecem e pedem ajuda.

Os quadros de perturbações do espectro do autismo são, também, mais frequentes, porque os critérios se alargaram e há cada vez mais capacidade de reconhecer ou suspeitar o diagnóstico.

Quais são os grandes cuidados que se podem sugerir às famílias para robustecer a saúde mental das suas crianças e jovens? Como se previne a doença mental?

Pais, escolas e comunidade poderão, de forma colaborativa, ter ações que podem ajudar a que os jovens tenham uma melhor saúde mental. Segundo o último estudo HBCS da OMS de 2022, uma parte importante dos adolescentes portugueses não gosta da escola (30,3%), e sente muita pressão e stress com os trabalhos escolares e avaliações. Houve um agravamento da infelicidade e dos comportamentos de automutilação, bem como um uso problemático das redes sociais e de jogos. Com efeito, isto constata-se no trabalho dos técnicos de saúde mental e nos adolescentes que, em pleno mês de agosto, começam a sentir-se preocupados e a sofrer com a aproximação do ano letivo! Penso que este panorama

deveria ser refletido, de modo a tornar a escola um lugar de oportunidades e atrativa para a diversidade dos alunos.

Em relação aos pais, todos sabemos que têm um papel fundamental para o seu desenvolvimento. Há coisas importantes que promovem um crescimento mais harmonioso, e podemos aprender com o País que ocupa hoje o primeiro lugar no ranking europeu de adolescentes com um estilo de vida saudável, a Islândia:

- a participação, três ou quatro vezes por semana, em atividades organizadas, sobretudo desportivas;
- o maior tempo que passam com os pais durante a semana;
- a limitação nas horas de sair à noite (até aos 16 anos).

Acrescentaria o adiar do acesso ao telemóvel a crianças, e criar hábitos de um uso moderado junto de adolescentes e, se possível, acordar com eles períodos do dia livres de telemóvel como, por exemplo, refeições, momentos de estudo e no deitar. Os pais deveriam ter um estilo de se relacionar com os filhos em que deveriam evitar a crítica frequente ou a hiperproteção, mas estarem bastante envolvidos nos assuntos dos filhos.

Prevenir a doença mental pressupõe criar formas de promover a saúde mental e, neste aspeto, seria fundamental incorporar estratégias de saúde pública para poder minorar os efeitos de longo prazo da Covid-19 na saúde mental de crianças e jovens.



Regresso ao (passado) futuro

A juventude, essa etapa efervescente da vida que parece eterna enquanto a vivemos, torna-se um refúgio precioso na velhice. Ao revisitar memórias da juventude reavivamos momentos de força, energia e alegria. Para muitas pessoas esse "regresso" é um bálsamo para a alma e um impulso para encarar o futuro com otimismo.

Mas o que é a memória? No âmbito neurológico e psicológico, memória é a capacidade de codificar, armazenar e recuperar informações. Ela estrutura quem somos, conecta-nos ao nosso passado e orienta as nossas escolhas futuras. No entanto, a memória é vulnerável. O envelhecimento e as doenças neurodegenerativas, como as demências*, podem ameaçar essa preciosa ligação ao que fomos (e ao que poderíamos ter sido).

Cuidar da memória é, por isso, um exercício de saúde. Estimular a mente através de atividades, interações sociais e o reviver de histórias pessoais não é apenas benéfico para a cognição, mas também, para o bem-estar emocional. É aqui que a juventude, mesmo que distante no tempo, assume um papel de "alimento do futuro". Regressar às lembranças de juventude – ainda que muitas vezes duras ou não tão felizes – permite às pessoas mais velhas sentirem-se novamente vigorosas, reencontrarem as suas aspirações e reconstituírem,

ainda que por instantes, os caminhos que as moldaram.

O projeto *Encontros com a Memória***, criado pela Câmara Municipal de Valongo, materializa essa ponte entre passado e futuro. Estruturado em sessões mensais que percorrem o Concelho, este programa não só promove a socialização entre pares, reduzindo o isolamento, como também estimula a memória ao abordar temas que evocam vivências pessoais e coletivas. Cada encontro é um espaço de partilha, onde histórias se entrelaçam e criam novas conexões, fortalecendo o sentido de pertença e comunidade.

Uma abordagem retrospectiva e prospetiva é essencial neste enquadramento. Reviver momentos de juventude não significa apenas nostalgia; é uma forma de redescobrir a energia que ainda pulsa dentro de nós. Como escreveu Primo Levi, "as memórias são o tesouro do espírito e um refúgio contra a adversidade". Assim, ao mergulharmos no que fomos, encontramos forças para continuar a ser.

Nos *Encontros com a Memória*, cada participante pode recontar a sua história, estimulando a mente e o coração. A ciência confirma: recordar ativa circuitos cerebrais que podem proteger contra o declínio cognitivo. Mas há mais: estas sessões tornam-se verdadeiros momentos de reencontro humano, uma celebração da vida vivida e da que ainda está por viver.

A juventude é, sem dúvida, um reduto de alegria que podemos visitar para nos revitalizarmos. E, ao partilhar essas recordações, criamos pontes que nos levam para além do tempo. Afinal recordar, do latim *recordari*, significa voltar a passar pelo coração: "quando regresso ao que podia ter sido, sou-o novamente um bocadinho".

Participar nos *Encontros com a Memória* é mais do que um exercício de memória; é um ato de cuidado com a saúde mental e emocional, uma celebração do que nos confere humanidade. Fica o convite a experimentar, a redescobrir e a continuar a construir o futuro com as memórias que o passado nos oferece. Porque a juventude, mesmo que vivida há muito, é sempre presente em quem a recorda.

—
Vanessa Ribeiro

Psicóloga

Divisão de Saúde — C.M. Valongo

* A demência ocorre principalmente em pessoas com mais de 65 anos. No entanto, a demência é uma perturbação e não é uma parte do envelhecimento normal. Saiba mais em: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/demencia/>

** <https://saude.cm-valongo.pt/projetos/comunidade-cuidadora/galeria>

Boost your Game: Alime

O pico da evolução no mundo tecnológico ocorreu inquestionavelmente neste século e os videogames emergiram como um dos pilares da cultura jovem contemporânea. Este universo, que abrange desde entretenimento casual (gaming) até os exigentes esports, transformou-se numa das indústrias mais lucrativas a nível global. Em 2023, mais de 3,2 mil milhões de pessoas jogavam videogames, com o segmento jovem a constituir uma parcela significativa desse número. O período da juventude é classificado, segundo a Organização Mundial de Saúde, como a idade compreendida entre os 10 e os 24 anos, com a adolescência a situar-se entre os 10 e os 19 anos. Esta é uma fase do ciclo de vida marcada por um acelerado crescimento e desenvolvimento, o que aumenta a vulnerabilidade a fatores externos, dada a menor capacidade de autorregulação. Neste contexto, os videogames desempenham um papel central na socialização, lazer e, para alguns jovens, já representam um caminho profissional em ascensão.

Saúde e Performance

Os desportos eletrónicos exigem elevados níveis de concentração, rapidez de raciocínio e tempos de reação reduzidos, características que colocam a saúde como um fator determinante para a performance. Assim, estratégias que integrem uma alimentação saudável, atividade física regular e hábitos de sono adequados tornam-se essenciais para a melhoria do desempenho. Da perspetiva alimentar, estudos indicam que os alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas e refeições *fast food* são opções frequentemente escolhidas durante as longas sessões de jogo, em detrimento de escolhas mais saudáveis. Embora os hábitos alimentares destes *gamers* sejam comparáveis à média da população, o consumo de *fast food* e de bebidas energéticas correlaciona-se positivamente com o tempo dedicado aos videogames. Jovens que têm baixos níveis de atividade física, possuem maior propensão ao desenvolvimento de fatores de risco para doenças cardiovasculares e para terem piores resultados de peso corpo-

ral. Quanto à falta de sono, esta compromete o desempenho, aumenta o cansaço visual e influencia o estado emocional. Embora os riscos associados aos videogames sejam reais, é importante lembrar, como afirmou Paracelso, que "a dose faz o tóxico", ou seja, a prática dos videogames, mesmo de forma profissionalizada, não é intrinsecamente prejudicial, desde que equilibrada com hábitos de vida saudáveis.

Alimentação na competição online

A alimentação desempenha um papel central nesse equilíbrio e não deve ser subestimada. Uma alimentação equilibrada começa com a criação de horários regulares para as refeições, evitando que estas sejam substituídas por snacks pouco nutritivos e com elevada densidade calórica, durante os momentos dos jogos. Para maximizar o desempenho nos desportos eletrónicos, recomenda-se um consumo adequado de proteínas (carnes brancas, pescado, ovos e leguminosas), fruta, produtos hortícolas e frutos oleaginosos (ex.: noz e

ADOLESCER

Alimentação e os videojogos

amêndoa), tal como é preconizado na Roda da Alimentação Mediterrânica. Um consumo equilibrado e variado dos alimentos mencionados garante um aporte ideal das vitaminas B6, B9, B12, tiamina (B1) e niacina (B3) e dos minerais, selénio, zinco, fósforo e magnésio. As gorduras saudáveis, provenientes de fontes ricas em ómega-3 e ómega-6, demonstraram benefícios específicos para as exigências cognitivas das competições online. Por outro lado, é crucial reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados e de snacks açucarados, que podem causar oscilações nos níveis de glicose sanguínea e afetar a concentração mental. A hidratação é igualmente fundamental, sendo que o consumo de água ou infusões sem açúcar deve ser privilegiado. Pelo oposto, as bebidas energéticas caracterizadas por apresentarem elevadas doses de cafeína estimulam o sistema nervoso e cardiovascular e deverão ser evitadas,

dado que os jovens apresentam menor capacidade para tolerarem as quantidades e os efeitos da cafeína em comparação com os adultos. O consumo de bebidas com cafeína (ex.: café, refrigerantes como cola ou guaraná) deve ocorrer, preferencialmente, a partir dos 18 anos.

A adoção de hábitos alimentares ajustados às características individuais e aos próprios objetivos de competição eletrónica, podem materializar-se numa vantagem competitiva e aumentar a probabilidade de vitória, quer no jogo virtual quer na vida real. A juventude contemporânea tem a oportunidade de

crescer e de se desenvolver num mundo de infinitas possibilidades, onde os videojogos ocupam um espaço cada vez mais significativo. Com responsabilidade e autoconsciência é possível aproveitar os benefícios que o universo eletrónico oferece, sem o comprometimento do nosso bem mais preciso: a saúde.

— **Catarina Barbosa**

Nutricionista

Divisão de Saúde — C.M. Valongo





Ler antes de usar

O recurso a terapias para prevenir ou tratar situações do domínio psicológico ou emocional é altamente recomendado. Conhecer os "princípios ativos", as posologias e os efeitos secundários de todas as terapêuticas é uma prática aconselhável e que pode ajudar a alcançar melhores resultados.



ENCONTROS COM A MEMÓRIA

Estilos sem Idade: chitas e cabelos

26 fevereiro • Fórum Cultural de Ermesinde

Mães... e pais também!

26 março • Centro Cultural de Alfena

Conversas novas
sobre temas de sempre.

15h00 às 17h00

ENTRADA LIVRE
lotação limitada

Mais informações: 967 100 565
saude@cm-valongo.pt

VaLongo
Serras do Porto

f i in y
www.cm-valongo.pt

www.saude.cm-valongo.pt
fb.me/MelhorSaudeMaisCidadania