

Opinião

Comentários e reações: opinio@diariocoimbra.pt

UM PAI PRESENTE. PASSADO E FUTURO



SÉRGIO VIANA
PRESIDENTE DA
DIREÇÃO REGIONAL DO CENTRO
DA ORDEM
DOS PSICÓLOGOS
PORTUGUESES

Dia 19 de Março comemora-se o Dia do Pai. Dia de celebração, mas que também pode ser de reflexão. No frenesim diário, muitas vezes o maior desafio é ser um Pai “presente”, ou seja, ser tempo de qualidade com os nossos filhos e promover boas relações familiares. Mas por onde começar?

Há 60 anos, Diana Baumrind estudou as interações entre Pais e filhos, descobrindo diferentes estilos de educação parental com características e consequências distintas no desenvolvimento das crianças. Identificou o Estilo Autoritário, caracterizado por Pais exigentes e controladores, altas expectativas e pouca flexibilidade, impondo uma disciplina rígida e exigindo obediência. Já no Estilo Permissivo os Pais eram passivos e pouco exigentes, evitando confrontos e permitindo que as crianças tomassem muitas decisões de forma autónoma, entre muito afecto, mas pouca disciplina. No estilo Negligente os Pais eram indiferentes e pouco envolvidos, com escasso apoio emocional e supervisão, sem regras claras ou envolvimento nas necessidades ou atividades das crianças.

Mas no estilo autoritativo ou democrático os Pais revelavam equilíbrio, entre expectativas elevadas e uma comunicação aberta, com regras claras, mas flexíveis e receptivos às necessidades e opiniões das crianças. Sabemos que este é o mais recomendável, promovendo crianças mais confiantes, integradas e felizes, com boas competências de resolução de problemas e na tomada de decisão.

Também sabemos que os desafios que se colocam diariamente a todos os Pais, não permitem implementá-lo facilmente, até porque também somos o resultado de um passado em que as nossas referências de paternidade eram mais conservadoras e rígidas, sendo até muitas das competências parentais delegadas à Mãe ou Educadora.

E, se delegamos, não erramos, mas também não estivemos presentes. Ser Pai também é assumir o erro, é ter dúvidas sobre se dissemos as palavras certas, se tomámos as atitudes correctas, se demos os “não” suficientes e se proporcionámos as oportunidades necessárias.

É, antes de tudo, não ver os filhos como a extensão do nosso ego, não os reduzindo à projeção dos nossos sonhos, é dar-lhes sim o espaço para serem ele próprios e empoderá-los na sua caminhada.

E se ao ler estas linhas o preocupa qual o melhor caminho para tal, o facto de o estar a fazer significa que quer dar o melhor de si, que quer ser e fazer melhor. Porque agora que somos Pais, o “quando ainda não éramos” parece longínquo e até ambíguo, porque ser Pai torna-se parte de nós. É exigente e desgastante, mas intenso e gratificante. Biológico ou não, a partir do momento em que assumimos o papel, temos a oportunidade de dar o nosso contributo para uma sociedade melhor.

Inspirados no melhor que o passado nos trouxe, as gerações atuais têm agora mais ferramentas disponíveis para educar e formar a Pessoa, cidadão e Pai do futuro. Mais consciente, mais presente, esteja onde estiver, seja quando for.

Feliz Dia do Pai! ◀

RIO ACIMA, SEM MOTOR

Inconcebível, do ponto de vista político, o inquérito autárquico que, alegadamente, se propõe colher a ‘opinião’ comunitária sobre o futuro do Jardim da Solum, aquele cuja utilização parcial pelo “kiss and ride” do jardim-escola João de Deus a Câmara Municipal garantia, de

forma reiterada, ser provisória, temporária e apenas até à entrada em funcionamento do metrobus, após o que seria restituído à sua função coletiva original. Se é para privilegiar interesses particulares, recuperem primeiro, repondo-o por inteiro, conforme prometido, o espaço verde...e depois vamos lá então falar sobre cidades sustentáveis e inteligentes!

A propósito da delirante proposta de deslocalização para Taveiro da futura gare da Alta Velocidade de Coimbra, recusava-me a acreditar, três semanas atrás, que a Soares da Costa, e cito as palavras que usei, não estivesse arrimada a instância outra que a respaldasse nos seus ínvios propósitos. A intervenção da bancada do Partido Socialista na Assembleia Muni-



ANTÓNIO CABRAL DE OLIVEIRA

pal – surpresa para quem quando nos recordamos de afirmações outrora proferidas? – em defesa do ‘poupadinho’ projeto daquele assim insolente consórcio, prova, infelizmente, a minha razão. Desditosa Coimbra...se o passado recente se repetisse no próximo futuro!

A Sala Grande dos Atos vai acolher, na respeitabilíssima vetustez que lhe é própria, a cerimónia de Doutoramento Honoris Causa, pela Universidade de Coimbra, do Rei de Espanha e do Presidente de Itália. A solicitação de Marcelo Rebelo de Sousa, a UC eleva-se, assim, cumprindo quase inquebrantável timbre, ao alto dos seus pergaminhos históricos. E não se trata, Calvão da Silva, de uma “grande honra” o Antigo Estudo Geral ter sido escolhido, tão natural e absolutamente óbvio, para a atribuição dos títulos. É antes, pelo contrário, uma enorme sublimidade para quem recebe ainda distintivo grau.

A empreitada do Metro Mondego fez ‘ponte’ no passado fim de semana no que respeita aos trabalhos na Solum. O que se

compreende quando atentamos que a obra não está nada, mesmo nada atrasada em relação aos prazos – permanentemente reiterados, desde há anos sempre adiados – da entrada em operação do metrobus. Mas era carnaval, ninguém leva a mal. De entre as suas múltiplas atividades – gosto também dos esforços empreendidos na defesa e recuperação da lampreia na bacia do Mondego –, apreciei especialmente o plano estratégico de instalação de parcelas de gestão de combustíveis com que a CIM Região de Coimbra (por fim uma aposta oficial não na multiplicação de viaturas, mas na correção do nosso coberto florestal) se propõe contribuir para o minimizar dos entretanto designados fogos rurais.

Agora que ‘Inês é morta’, é que a Universidade considera ser ultrajante, se diz desrespeitada por o metrobus a deixar de fora nos seus percursos; vêm aí, lamentável sobretudo pelos dependentes dos transportes públicos, mais três dias de greve nos SMTUC; este fim de semana, no mercado D. Pedro V, vamos, não beber mais (como alguns quase puritanamente receiam), mas melhor cerveja artesanal; anunciada no Porto, e tudo, temos a Feira do Queijo em Oliveira do Hospital; e hoje, como em todos os dias, a minha imensa homenagem às Mulheres. ◀

OBESIDADE – UMA DOENÇA MARGINALIZADA?

A obesidade é, e será, um problema central de saúde pública global. Estima-se que em Portugal 1 em 4 adultos tem

obesidade. No passado dia 4 assinalou-se o Dia Mundial da Obesidade, oportunidade para refletimos sobre os números, as opiniões dos especialistas e as estratégias das instituições sobre esta doença. Será que a população em geral dá relevância significativa a esta doença? Será que as pessoas entendem que para além de uma doença esta patologia é fator de risco para outras 200, entre as quais, doenças osteoarticulares, oncológicas, cardiovasculares, diabetes? A perda de qualidade de vida das pessoas com obesidade é marcante, mas é muito silenciosa, mal compreendida e as pessoas muitas vezes só procuram ajuda em situações extremas: quando já não conseguem fazer tarefas simples sem se cansarem, quando perdem a capacidade de se calçarem ou mesmo de fazer a sua higiene. Será que os profissionais de saúde valorizam o aumento de peso orientando e informando os seus doentes de quais as alternativas terapêuticas, sejam elas de estilo de vida, farmacológicas ou cirúrgicas? Será que se sensibiliza os



MARIA JOÃO CAMPOS
NUTRICIONISTA
CLÍNICA 2119N

doentes para a necessidade de prevenir o aumento de peso? Sinto que os médicos têm tantas outras condições clínicas agudas para avaliar que, nem sempre, valorizam o suficiente o aumento de peso. Esta situação acarreta dois problemas graves: 1. Não sensibilizamos os doentes para a importância de uma alimentação saudável, como determinante essencial da

prevenção do desenvolvimento de várias doenças; 2. A não valorização da obesidade como doença, não oferece aos doentes todas as terapêuticas disponíveis. A obesidade é o segundo fator de risco que mais contribui para a perda de anos de vida saudáveis em Portugal. Tem também um impacto económico relevante, com os seus custos a representarem 10% da despesa total em saúde. Cada 1€ investido na prevenção da Obesidade promove um retorno de até 6€. Portugal aderiu ao programa da OMS, WHO Acceleration Plan do STOP Obesity, comprometendo-se a implementar medidas de prevenção e controlo de obesidade. A DGS, a este propósito, publicou o Roteiro de Ação para acelerar a Prevenção e controlo da obesidade que vale a pena ler. A gestão do peso é muito complexa. Por um lado, recorde-

mo-nos que comer é vital. E escolher bem os alimentos é essencial para termos mais qualidade de vida em todo as faixas etárias. Mas a alimentação também tem um aspeto social e cultural que não podemos esquecer e que deve ser enquadrado na nossa vida de forma adequada. Controle o seu peso com alguma frequência e não desvalorize aumentos de peso repentinos ou graduais (as causas podem ser diversas e têm que ser identificadas). Se o aumento de peso acontecer procure ajuda com o seu médico de família ou com um nutricionista. Se a obesidade estiver instalada tem que atuar e poderá precisar de uma intervenção multidisciplinar com nutricionista, psicólogo, médico e também profissional da atividade física. Não sabe por onde começar? Escolha o profissional que lhe cria mais empatia e ele dará a orientação adequada. Felizmente, as opções para tratamento da obesidade são agora mais diversificadas. Os novos fármacos são uma alternativa eficaz e promissora, mas têm que ser acompanhados por um plano alimentar que permita ao doente comer de forma nutricionalmente adequada e por um plano de treino e por orientação psicológica, quando a fome é emocional. A obesidade é uma doença que não se resolve com a máxima “Feche a boca e mexa-se mais.” Previna esta doença e intervenha com consistência e rigor. ◀