

PROMOÇÃO DA SAÚDE EM ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS: DESAFIOS E OPORTUNIDADES PARA A MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Carlos Franclim, MD, PhD^{1,2}

¹ Teaching Assistant

General & Family Medicine / Community Medicine / Preventive Medicine
Editor-in-chief of the Portuguese Journal of General and Family Medicine

² MEDCIDS | FMUP

Department of Community Medicine, Information and Health Decision Sciences (MEDCIDS)
Faculty of Medicine - University of Porto

A adolescência e o início da idade adulta representam momentos cruciais no ciclo de vida, marcados por profundas transformações físicas, emocionais e sociais. Estas fases são também períodos de vulnerabilidade, em que os comportamentos adotados podem ter repercussões duradouras na saúde e no bem-estar. A Medicina Geral e Familiar, pela sua natureza abrangente e pela proximidade com a comunidade, está numa posição privilegiada para intervir precocemente e de forma eficaz junto desta população.

A presente tese teve como objetivo explorar os determinantes de saúde e os comportamentos dos adolescentes e jovens adultos, com especial enfoque em áreas críticas como o consumo de substâncias psicoativas, a sexualidade, a ocupação e os tempos livres, as expectativas sobre os cuidados de saúde e as preferências no aconselhamento e nas fontes de informação. Procurou-se uma abordagem abrangente, que incluísse não apenas estudantes, mas também jovens em situação de vulnerabilidade social, e que considerasse o impacto do contexto comunitário de *stress* vivido durante a pandemia de COVID-19.

METODOLOGIA

Foram realizados três estudos observacionais transversais:

- **Estudo Morpheus** – de base populacional, envolveu 746 jovens do concelho de Paredes. Este estudo permitiu identificar determinantes sociodemográficos e comportamentais com impacto na saúde, como o sexo, a escolaridade, o estado civil, a condição de desemprego, a espiritualidade, a fonte de rendimento familiar e a perceção da saúde e da aparência física.

- **Estudo dos jovens institucionalizados** – avaliou as perspetivas de 571 jovens residentes em casas de acolhimento no Norte de Portugal, com foco nas suas preferências relativamente aos serviços de saúde. Este grupo revelou uma valorização significativa das características dos profissionais de saúde, especialmente no domínio da sexualidade.

- **Estudo pandemia COVID-19** – analisou as respostas de 3.898 jovens residentes em Portugal durante a pandemia, explorando preocupações, comportamentos e fontes de informação sobre saúde. Os resultados evidenciaram níveis elevados de *stress* e uma associação entre a credibilidade das fontes oficiais e o aumento da angústia.

Todos os estudos utilizaram questionários autoadministrados e análises estatísticas descritivas e multivariadas para identificar padrões e associações relevantes.

PRINCIPAIS RESULTADOS

Os dados recolhidos revelaram a presença de comportamentos não saudáveis frequentes, como inatividade física, alimentação inadequada e iniciação precoce ao consumo de tabaco e álcool. Os jovens identificaram os pais e os amigos como os principais conselheiros em temas de saúde, relegando os profissionais para um papel secundário.

Considerando os jovens institucionalizados, a relação com os profissionais de saúde foi marcada pela valorização da comunicação, especialmente em áreas sensíveis como a sexualidade.

Durante a pandemia, os jovens mostraram-se atentos às questões de saúde pública, mas também vulneráveis ao impacto emocional das medidas

adotadas. A idade, o gênero e as fontes de informação foram determinantes na forma como os jovens lidaram com o *stress* e com as medidas de prevenção. Valorizaram as informações oficiais, no entanto estas últimas foram causa de *stress*.

IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA EM MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Estes resultados têm implicações diretas na prática clínica dos médicos de família, especialmente dos internos em formação, que estão a construir a sua identidade profissional e a desenvolver competências de comunicação, empatia e abordagem centrada na pessoa.

A promoção da saúde juvenil exige mais do que conhecimento técnico. Requer escuta ativa, sensibilidade cultural, capacidade de adaptação. A consulta com um adolescente ou jovem adulto deve ser um espaço seguro, onde se possa falar abertamente sobre temas como sexualidade, consumo de substâncias, saúde mental e relações interpessoais.

A literacia em saúde continua a ser um desafio. Muitos jovens podem ainda não compreender plenamente os riscos associados a determinados comportamentos, ou ainda não se sentem confortáveis a discutir temas importantes com profissionais. Cabe ao médico de família criar pontes, desmistificar conceitos e promover o envolvimento ativo dos jovens na gestão da sua saúde.

RECOMENDAÇÕES

Com base nos dados obtidos, recomenda-se:

- Reforço da formação dos médicos internos em comunicação com adolescentes e jovens adultos, com foco em temas sensíveis e estratégias de abordagem centrada na pessoa.
- Adaptação dos serviços de saúde às necessidades dos jovens, garantindo privacidade, flexibilidade de horários e continuidade da relação médico-utente.
- Promoção de programas comunitários de educação para a saúde, que envolvam os jovens e a restante comunidade.
- Investimento em literacia em saúde - a informação deve ser adaptada, para que seja percebida como capacitação e não como fator de *stress*.
- Monitorização contínua dos padrões de comportamento e dos determinantes de saúde nesta faixa etária, para ajustar as intervenções às realidades emergentes.

CONCLUSÃO

A promoção da saúde em adolescentes e jovens adultos é um campo de intervenção essencial para a Medicina Geral e Familiar. Os médicos internos têm a oportunidade de desenvolver competências que farão a diferença na vida dos seus utentes, contribuindo para uma prática mais humanizada, eficaz e transformadora. A escuta, o respeito e a proximidade são tão importantes quanto os meios complementares de diagnóstico — e são elas que constroem pontes duradouras entre os jovens e os cuidados de saúde.

