

Saúde para todos. Mas de que forma?

Roberto Doglia Azambuja

A saúde está em crise no Brasil. E, quando se fala em soluções, pensa-se em mais hospitais, mais médicos, mais medicamentos. Tudo isso, embora necessário, não produz saúde, apenas trata as doenças, que são o efeito visível de algo que se passa na pessoa e que, se não for convenientemente atendido, voltará a se manifestar da mesma forma ou sob outros aspectos. Apesar do número cada vez maior de especialidades farmacêuticas específicas e de especialistas e hospitais aparelhados, as pessoas continuam a morrer por doenças e, não, naturalmente. Segundo a Organização Mundial da Saúde, das 50 milhões de mortes que ocorrem por ano no mundo, 93% se dão por doenças.

Na verdade, falhas na assistência à saúde só são responsáveis por 10% das doenças. Fatores biológicos (genética, infância, adolescência, maturidade e velhice) provocam 20%; fatores ambientais e sociais (poluição, radiações, saneamento, condições geográficas, culturais e climáticas), mais 20%; e os 50% restantes de todas as doenças têm origem no estilo de vida das pessoas.

Se não houver interferência lesiva ao seu equilíbrio natural, o corpo humano tende espontaneamente para a saúde e suas células podem funcionar de 90 a 120 anos, segundo uma pesquisa internacional com um milhão de moscas *Drosophila* cujas funções genéticas básicas são semelhantes às dos humanos. Então, o mais lógico é aplicar recursos na saúde para fortalecê-la e expandi-la e, assim, fazer a prevenção primária das doenças.

Um investimento sério e decidido do governo na produção de alimentos a base de vegetais, cereais e frutas e de sua colocação ao alcance de todos supriria as necessidades orgânicas de proteínas, carboidratos, vitaminas e sais minerais. Somente isso já acarretaria a elevação do nível de saúde do povo brasileiro. Estudo de pesquisadores americanos com 30 mil moradores de uma província muito pobre da China durante cinco anos mostrou que apenas com a mudança de elementos nutricionais pode-se melhorar o quadro de saúde de uma população. Nessa comunidade, afetada por carências de toda sorte, o índice de morte por câncer era dos mais elevados do mundo. Unicamente a administração de betacaroteno, selênio e vitamina E fez cair o risco de morte por câncer em 13% e o de morte por outras doenças em 9%. Se, além disso, os profissionais de saúde estiverem aptos a orientar as pessoas a viver, ou seja, forem capazes de persuadi-las a não fumar e

não beber, de instruí-las a manter a coluna ereta, praticar caminhadas, a controlar o estresse por meio da respiração profunda e do relaxamento, a obter os benefícios fisiológicos da meditação, a ocupar a mente só com pensamentos nutritivos e amorosos, a cultivar assuntos positivos em suas conversas, a selecionar programas de televisão e filmes com mensagens construtivas, a fazer exercícios energizantes, a rir, sorrir e dançar, poderão, pela modulação do sistema imunológico que todas essas atitudes produzem, reduzir as doenças em 50% entre as pessoas que dispõem de um nível mínimo de condições de saneamento, habitação, educação e cultura. Isso diminuirá sua frequência aos hospitais, porque elas poderão assumir a responsabilidade pela própria saúde e estarão conscientes do efeito positivo ou deletério que cada pequena atitude causa na sua vida. Por exemplo, se ninguém fumar, diminuirá a incidência de câncer na boca, no pulmão e na bexiga, de hipertensão arterial e de infartos do miocárdio e arteriosclerose, de enfisema pulmonar e bronquite crônica com todo o seu corolário de dias de traba-

lho perdidos e de gastos da Previdência com internações para terapia e operações que exigem equipamentos e especialistas caríssimos.

Aplicar dinheiro em hospitais e medicamentos não gerará saúde, não reduzirá a ocorrência de doenças e não conseguirá nunca atender a todos os que padecerão de enfermi-

dades auto-infligidas. As doenças seguirão sendo continuamente provocadas pelo modo como as pessoas levam a vida: inconscientemente agredindo seu organismo com fumo, bebidas, drogas, alimentação antinatural, pensamentos negativos e autodestrutivos, emoções reprimidas e tensão sem controle, que rompem o delicado equilíbrio psiconeuroendócrino e abrem caminho para enfermidades de toda ordem.

Cuidar dos hospitais é importantíssimo, porque as doenças antecipam a morte, mas conscientizar as pessoas e estimulá-las a expandir seus recursos naturais de cura constitui o pré-tratamento das doenças, isto é, a prevenção primária, muito mais barata e de muito maior alcance.

Para sair da crise da saúde é preciso mudar o modelo da medicina: ao invés de se ocupar prioritariamente de doenças, passar a cuidar mais da saúde para ter que tratar menos doenças.

■ Roberto Doglia Azambuja é médico do Hospital Universitário de Brasília

U *um investimento sério e decidido do governo na produção de alimentos à base de vegetais, cereais e frutas supriria as necessidades orgânicas.*