

Vivendo perigosamente

05 DEZ 2002

O GLOBO

JOSÉ KOGUT

Na primeira semana de novembro, a Organização Mundial de Saúde (OMS) realizou, em Xangai, o segundo Fórum Global de Controle e Prevenção de Doenças Não-Transmissíveis. A reunião procurou estabelecer políticas de saúde comuns para combater uma série de agravos e doenças que nos atingem e que, comprovadamente, poderiam ser evitadas ou reduzidas em nossas estatísticas. A presidente da OMS, Gro Brundtland, destacou que, apesar do imenso avanço científico e tecnológico de nossa época, nunca a Humanidade viveu tão perigosamente, ao destruir rapidamente o meio ambiente ou ao adquirir hábitos de vida pouco saudáveis. É preciso alertar as populações e exigir dos governos medidas que protejam a todos, pois seremos atingidos pelos resultados de boas ou más decisões ou pela ausência das mesmas.

O Brasil encontra-se numa situação peculiar. As doenças infeccio-

sas, que já foram as principais causas de óbitos, estão sendo rapidamente substituídas pelas cardiovasculares, pelo câncer e por outras doenças degenerativas. Os grandes vilões hoje são a desnutrição, o sexo sem proteção, a hipertensão, o colesterol alto, a obesidade, o tabagismo, o consumo exagerado de álcool, a contaminação das fontes de água potável, a falta de esgoto e higiene e as partículas sólidas de fumaça que inalamos sem perceber.

Grande parte dos óbitos causados pelos fatores acima citados poderiam ser evitados com a adoção de medidas simples, mas de grande alcance. E o que recomenda a OMS? Em primeiro lugar, a proteção do meio ambiente, por exemplo, resguardando mananciais de água e tratando adequadamente dejetos e esgotos. Segundo, a mudança de hábitos alimentares, reduzindo a ingestão de gordura ani-

mal, sal e açúcar, conjugada à criação de medidas legais que obriguem os fabricantes a informar, adequadamente, a composição dos alimentos industrializados. Em terceiro lugar, a OMS recomenda hábitos saudáveis de vida, como não fumar, beber com moderação, usar preserva-

tivos ao ter relações sexuais e evitar o sedentarismo. Programas de incentivo ao aumento de atividade física e modificação de hábitos alimentares, aliados ao acesso mais rápido aos hospitais de emergência, fizeram nos últimos cinco anos com que os óbitos nas urgências cardiovasculares caíssem pela metade, segundo estatísticas americanas.

O Instituto Nacional do Câncer (Inca) tem realizado várias campanhas de prevenção do câncer, nas quais orienta a população a adotar comportamentos e medidas que comprovadamente diminuem, ao

No Brasil, medidas
simples e hábitos
mais saudáveis
poderiam evitar
muitas mortes

longo do tempo, a incidência de certos tumores. Além disso, tem divulgado pesquisas científicas que servirão de base para direcionar novos caminhos em saúde pública, como o Atlas de Mortalidade por Câncer no Brasil 1979-1999, que o Inca acaba de lançar. A publicação visa a auxiliar o planejamento de ações para prevenção e detecção precoce de câncer.

O que a OMS deseja é que essas campanhas e ações sejam associadas, envolvendo vários órgãos na saúde, de maneira a combater mais doenças e, com os mesmos recursos, alcançar um maior número de pessoas. O que fica patente, no entanto, é que nenhum governo sozinho terá meios de executar tal tarefa. É preciso que a sociedade se conscientize e adote hábitos saudáveis, construindo para si mesma uma melhor qualidade de vida, baseada nas regras apontadas pela OMS. Assim todos viveremos menos perigosamente.

JOSÉ KOGUT é vice-diretor do Instituto Nacional do Câncer.