

Programa tenta mudar maus hábitos

Brasil Saudável vai combater tabagismo e orientar população para reduzir doenças que matam 400 mil por ano

Os brasileiros precisam adotar hábitos de vida mais saudáveis. Anualmente, mais de 40% das mortes registradas no País ocorrem por causa das chamadas doenças não transmissíveis, como infarto, derrame cerebral, enfisema, câncer e diabetes. Essas são as principais causas de internação e óbito. Só em 2003, significaram mais de 400 mil mortes e, a cada ano, custam ao Brasil cerca de R\$ 11 bilhões em consultas, internações e cirurgias (incluindo transplantes).

Mas o dado mais importante é que essas doenças, em

grande parte, podem ser evitadas: basta mudar de hábitos. É por isso que o Ministério da Saúde lançou ontem o Projeto Brasil Saudável, com objetivo de estimular a população a adotar modos de vida diferentes, com ênfase na atividade física, na reeducação alimentar e no controle do tabagismo.

O Brasil Saudável envolve um conjunto de ações como campanhas publicitárias (em rádios, TVs, outdoors, revistas e jornais) - convocando a população a mudar seus hábitos - e implantação de 230 núcleos para a prática de ativi-

dades físicas em todas as capitais do País até 2006.

O programa também está inserido no contexto da Campanha do Bom Exemplo: Essa Moda Pega, coordenada pela Secretaria de Comunicação da Presidência da República.

ATIVIDADES FÍSICAS - Uma das principais ações do Brasil Saudável será a implantação, com investimento de R\$ 8,7 milhões do Ministério da Saúde, de 230 Núcleos de Atividades Físicas até 2006, em todas as capitais do País. Essas unidades terão duas funções principais: a primeira é servir

como uma "academia popular", onde os frequentadores terão acesso gratuito a orientações de professores de educação física e monitores na prática de exercícios físicos. Terão também "espaço adequado e equipamentos como bastões e colchonetes, além de atendimento e orientação oferecidos por nutricionistas. Serão instalados quiosques destinados à avaliação física e nutricional dos frequentadores.

Outra função dos núcleos é servir de apoio físico e técnico às equipes do Programa Saúde da Família. Cada unidade

atenderá entre oito e dez equipes, orientando atividades físicas já implantadas como caminhadas, dança de salão e ginástica. Calcula-se que a ação de cada núcleo de atividades físicas terá impacto na vida de 30 mil a 40 mil pessoas - ao todo, poderão ser mais de 8 milhões de brasileiros beneficiados.

O Ministério da Saúde vai liberar R\$ 38 mil para construção, compra e instalação de equipamentos, como barras de alongamento e pranchas de abdominais, e aquisição de acessórios, como aparelhos de som, para cada Nú-

cleo de Atividade Física. Os núcleos podem ser instalados em praças ou qualquer local público escolhido pelas prefeituras ou ainda nos Núcleos de Atenção Integral na Saúde da Família - centrais de apoio que serão implantadas até o fim de 2005.

Estão previstos sete núcleos nas capitais com população entre 500 mil e 1 milhão de pessoas; dez, para as metrópoles com número de habitantes entre 1 milhão e 2 milhões; e 15 núcleos, para as capitais com população superior a 2 milhões de habitantes. (Agência Saúde)

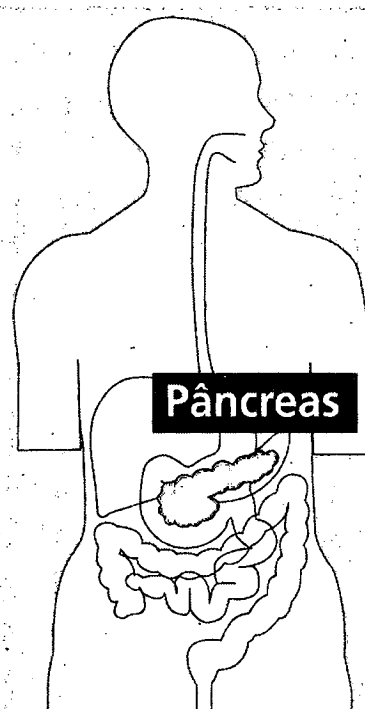
VIDA COM QUALIDADE

O que é diabetes

Alteração do metabolismo provocada pela falta de insulina ou devido a incapacidade pancreática de produzi-la, o que leva à hiperglicemia (elevação das taxas de açúcar no sangue)

Sintomas comuns do diabetes

- Sede excessiva
- Fome exagerada
- Muita vontade de urinar
- Falta de energia
- Peso nas pernas
- Visão turva
- Emagrecimento acelerado
- Dificuldade de cicatrização



Por que o exercício físico orientado melhora a qualidade de vida do diabético?

- Fortalece o coração, músculos e vasos sanguíneos
- Aumenta a capacidade cardio-respiratória
- Melhora o controle da capacidade cardio-respiratória
- Auxilia na redução das taxas de colesterol e triglicerídeos
- Auxilia no equilíbrio do peso corporal
- Melhora do sistema digestivo
- Diminui a incidência de angiopatias (doenças do aparelho vascular)
- Aumenta a resistência imunológica

70mil

diabéticos vivem no Distrito Federal e mais de quatro mil são do Tipo 1

50%

da população brasileira não sabe que sofre do diabetes Tipo 2

7,6%

da população maior de 30 anos têm diabetes Tipo 2

Tipos de diabetes

Tipo 1
de rara incidência, aparece na infância e adolescência

Tipo 2
é mais comum entre obesos e maiores de 60 anos

Tipo 3
de incidência rara, surge por herança genética ou relacionada a outras doenças, como câncer de pâncreas

Tipo 4
também de rara incidência e aparece durante a gestação

Como manter o equilíbrio

- Alimentação saudável
- Atividade física orientada
- Medicação quando necessária
- Educação e informação sobre a própria situação