

NCD

NCD, sigla, que em língua inglesa, correspondente a non communicable diseases faz, agora, parte do discurso comum, em especial durante as reuniões e debates sobre problemas de saúde pública.

É verdade que as doenças crónicas não transmissíveis são motivo de grande preocupação a nível global. Compreende-se, por isso, que a Assembleia Geral da ONU tenha iniciado os trabalhos de Setembro de 2011 com um debate sobre o problema. Agendar um tema de Saúde Pública não é frequente no complicado sistema das Nações Unidas. Antes, a pandemia da SIDA tinha, igualmente, tido a atenção da Assembleia de Nova Iorque.

A Delegação Portuguesa, composta pelo Secretário de Estado Fernando Leal da Costa, pelo Presidente do INSA e pelo Signatário, apresentou aos delegados dos outros países a visão nacional sobre a transição epidemiológica, as suas relações com o envelhecimento da população e acentuou o compromisso em promover o desenvolvimento de políticas para redução da magnitude das pandemias que estas doenças constituem no seu conjunto. Reconheceu, especialmente, a importância em colocar a cooperação com outros países lusófonos como prioridade.

O Plano Nacional de Saúde 2011-2016 desenha estratégias e fixa objectivos nesse sentido. O cancro, as doenças cardio-vasculares, a diabetes e as doenças respiratórias representam epidemias que exigem medidas de controlo inadiáveis. Sabe-se muito sobre estas doenças. Está inteiramente provada a sua relação com os comportamentos e estilos de vida e estão devidamente identificados os respectivos factores de risco. As provas são claras e inquestionáveis. Impõe-se acção quer por parte dos cidadãos quer do Estado (a produção legislativa que visa controlar determinantes para a saúde pública já demonstrou a sua virtualidade).

Estas medidas visam, antes de mais, diminuir riscos que estão na origem daqueles problemas. Os especialistas de saúde pública reconhecem a necessidade urgente em fomentar a adopção de estilos de vida promotores de saúde ao longo do ciclo de vida e em todos os ambientes. O controlo daquelas epidemias assim o impõe. Se nada for feito as consequências terão reflexos negativos na vida dos cidadãos, das famílias e das comunidades. Atente-se nos quatro elementos que determinam, em grande parte, a duração e a qualidade da vida de cada cidadão:

A ALIMENTAÇÃO tem que ser equilibrada quer no plano quantitativo de calorias ingeridas quer no que se refere à composição, nomeadamente com menos açúcares, menos sal, menos gorduras trans (que se encontram, sobretudo, nas gorduras de origem industrial).

O EXERCÍCIO FÍSICO é, também, determinante principal. Reconheça-se que combater hábitos sedentários começa na infância. Os pais devem procurar impedir filhos de ficarem horas seguidas à frente de monitores de televisão ou de computador. É preciso voltar aos parques. As crianças devem andar de triciclo, trotineta ou bicicleta e fazerem exercícios com

regularidade. Adultos de todas as idades devem promover o próprio exercício (andar a pé é, quase sempre, o mais aconselhável).

A redução da exposição ao TABAGISMO é essencial, à luz do princípio que quem não fuma não deve fumar os cigarros dos outros...

O ABUSO DE ALCOOL constitui outro factor de risco evitável. Há muito trabalho a fazer nesta área, especialmente com adolescentes e jovens.

Francisco George

Lisboa, Outono de 2011

[Publicado em www.franciscogeorge.pt]