

Nota sobre a redução de riscos evitáveis

A saúde dos cidadãos, das famílias e das comunidades é influenciada por riscos que podem, em grande medida, ser reduzidos. Esses riscos são, sobretudo, a alimentação incorrecta, o sedentarismo, o tabagismo (incluindo o fumo passivo) e o abuso de bebidas alcoólicas. Os comportamentos de cada cidadão são determinantes neste processo que visa, essencialmente, prolongar a vida, aumentar a esperança em viver na perspectiva da diminuição da mortalidade prematura, isto é, da que ocorre antes de tempo e que poderá ser evitada.

Atingir este grande objectivo social implica, por parte do Estado e da Sociedade a mobilização de meios, trabalho orientador e regulador. Impõe, sobretudo, mais literacia, mais participação por parte de cada cidadão.

A redução daqueles riscos será possível através da adopção de estilos promotores de saúde, de comportamentos que contribuam para conservar a saúde e prevenir doenças, nomeadamente pela:

1. Alimentação equilibrada. Apesar das dificuldades financeiras de muitas famílias é fundamental manter uma alimentação adequada em quantidade e qualidade, sem abuso de álcool, utilizando a água como bebida principal e recorrendo preferencialmente a produtos vegetais de origem nacional e da época. Também, atender ao consumo diário de sopa de hortícolas e a utilização de leguminosas como o grão e o feijão nas refeições ou para engrossar a sopa. Os ovos podem substituir a carne duas a três vezes por semana. Há que não esquecer o leite e o iogurte.
2. Promoção da prática de exercício físico. Tão importante como a alimentação, é andar a pé pelo menos 30 minutos por dia. É preciso que as crianças estejam mais tempo nos jardins, andem de triciclo, trotineta ou bicicleta, em vez de estarem horas seguidas à frente de um ecrã de televisão ou computador. Os adultos devem, por exemplo, quando possível, evitar a utilização de elevadores.
3. Preferência a espaços públicos fechados onde não se possa fumar.
4. Participação activa nos principais programas de prevenção das doenças como a vacinação, bem como pela visita regular ao médico de família.
5. Saúde sexual e reprodutiva que deve ocupar uma preocupação principal, incluindo o planeamento familiar.
6. Obtenção permanente de mais informações sobre saúde individual, familiar e colectiva no contexto de mais literacia que permita opções saudáveis.

Lisboa, Fevereiro de 2011

Francisco George

[Publicado em www.franciscogeorge.pt]