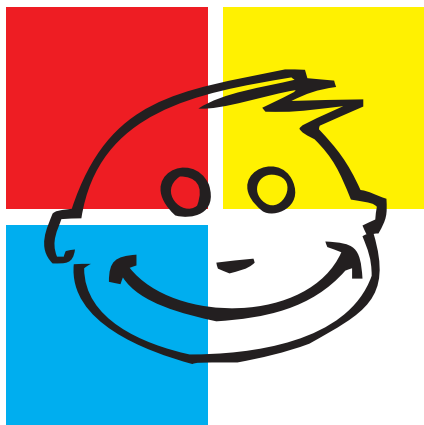


Ministério da Saúde



**A CONSTRUÇÃO
DE VIDAS MAIS
SAUDÁVEIS**

Ministério da Saúde



**A CONSTRUÇÃO
DE VIDAS MAIS
SAUDÁVEIS**

Série F. Comunicação e Educação em Saúde; n. 24

Brasília - DF
2002

© 2002. Ministério da Saúde.
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.
Tiragem: Fevereiro – 2.000 exemplares
Reimpressão – Março – 2.000 exemplares

Barjas Negri
Ministro de Estado da Saúde

Otávio Azevedo Mercadante
Secretário Executivo

Cláudio Duarte da Fonseca
Secretário de Políticas de Saúde

Elaboração, distribuição e informações
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Políticas de Saúde
Projeto de Promoção da Saúde
Av. W3 Norte SEPN 511, bloco C, edifício Bittar IV
CEP: 70750-543, Brasília – DF
Tel.: (61) 448 8289 / 448 8310
Fax: (61) 448 8311
E-mail: promocaod@saude.gov.br

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*
Catalogação na fonte
Editora MS

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto de Promoção da Saúde.

A Construção de vidas mais saudáveis / Secretaria de Políticas de Saúde, Projeto de Promoção da Saúde. – Reimpressão. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

16 p. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde; n. 24)

ISBN 85-334-0497-2

1. Promoção da Saúde. I. Brasil. Ministério da Saúde. II. Brasil. Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto de Promoção da Saúde. III. Título. IV. Série.

NLM WA 525

2002
EDITORA MS
Documentação e Informação
SIA Trecho 4, Lotes 540/610
71200-040, Brasília – DF
Fones: (61) 233 1774/2020 Fax: (61) 233 9558
E-mail: editora.ms@saude.gov.br

A CONSTRUÇÃO DE VIDAS MAIS SAUDÁVEIS ¹

A concepção de promoção da saúde, como uma perspectiva capaz de orientar as diferentes práticas no campo da saúde, vem sendo sistematizada e disseminada a partir da realização da Primeira Conferência Mundial sobre Promoção da Saúde, ocorrida em Ottawa, no Canadá, em 1986. Contudo, na história da saúde e da doença, as práticas médicas têm prevalecido e se consolidado no modelo biomédico, em que o corpo é entendido como uma máquina completa e perfeita. Essa noção de corpo autônomo, que se distingue do ambiente e de outros corpos de tal forma que se possa analisar os processos de saúde e doença, sob a ótica de seu funcionamento, caracteriza a visão biomédica mecanicista que vem desde o século XVII.

Todavia, essa visão deixa de considerar diversas outras dimensões – sociais, culturais, ecológicas, psicológicas, econômicas, religiosas – igualmente relevantes para os processos que implicam em adoecimento ou na melhoria da saúde das pessoas. A ótica da promoção da saúde possibilita que estas dimensões sejam compreendidas como condicionantes e determinantes dessa saúde.

¹ Texto elaborado pela equipe técnica da Coordenação de Promoção da Saúde, da Secretaria de Políticas de Saúde do Ministério da Saúde.

Assim, Saúde se apresenta como um conceito abrangente e positivo, que se apoia nos recursos sociais, pessoais e não somente na capacidade física ou condições biológicas das pessoas.

Sob a perspectiva da promoção da saúde, a discussão sobre a construção de vidas mais saudáveis tem ocupado cada vez mais espaço no nosso dia-a-dia. Afinal, viver bem e com saúde é um desejo de todos, mesmo que a idéia de bem viver e ter saúde não seja exatamente a mesma para todas as pessoas.

Mas sabemos que nossa vida, da mesma forma que a nossa saúde, é construída diariamente, seja por nós mesmos, seja pelas contingências e condições que nos são impostas, oferecidas ou conquistadas. Se é assim, como pensar em construir uma vida saudável, se ela implica em ter saúde e viver bem?

Ter uma vida saudável é mais do que ter um corpo saudável. Entender vida saudável como estando limitada a um corpo são é como acreditar que ter saúde é não estar doente. Sabemos que essa idéia de saúde associada exclusivamente ao corpo foi, durante muito tempo, a noção sobre a qual a medicina moderna mais se apoiou, para propor suas ações e as suas modalidades de intervenção.

No entanto, essa concepção foi incapaz de explicar as muitas formas de adoecer e de manter-se saudável. Existem inúmeras razões que estão mais relacionadas ao modo de viver de cada um, que se apóiam na cultura, nas crenças e nos valores que são compartilhados coletivamente. Essa combinação de aspectos individuais e coletivos, associada a outros fatores de diferentes naturezas, como é o caso das reações emocionais provocadas pelo enfrentamento de determinadas situações, ou mesmo da compreensão que se tem da própria vida, ajuda a compor um quadro demonstrativo do quanto é complexo pensar a saúde e falar de um modo de viver saudável.

A defesa de hábitos saudáveis, como é o caso da prática de exercícios físicos e da alimentação, vem se traduzindo na preocupação exagerada com o preparo físico e com o consumo de alimentos industrializados, produzindo uma verdadeira onda de adoração ao corpo, com predomínio de um objetivo mais estético do que saudável. Esse movimento tem sido uma forte barreira à adoção de um posicionamento mais positivo com relação às possibilidades de viver melhor e com saúde.

Existem evidências da relação entre alguns hábitos, a qualidade de vida e a melhoria da saúde das pessoas,

como, por exemplo, a prática da atividade física regular na maior parte dos dias (se possível, todos), de intensidade moderada (ou leve), pelo menos durante 30 minutos – que podem ser divididos em sessões de 10 minutos. Estudos científicos comprovam que a incorporação dessa prática reduz a incidência de algumas doenças cardiovasculares importantes. Essas evidências tornam-se ainda mais relevantes quando sabemos que, somente no Sistema Único de Saúde (SUS), as doenças cardiovasculares são responsáveis por 1.150.000 internações/ano, com um custo aproximado de R\$ 475 milhões.

Da mesma forma, a falta de atividade física associada a dietas inadequadas, ao tabagismo, ao álcool e a outras drogas são determinantes na ocorrência e progressão das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), em especial hipertensão e diabetes. A cada ano, mais de dois milhões de pessoas morrem em todo o mundo devido a problemas de saúde atribuídos ao sedentarismo.

No Brasil, assim como em outros países em desenvolvimento, calcula-se que mais de 60% dos adultos que vivem em áreas urbanas não estão envolvidos em um nível adequado de atividade física. Dados do censo 2000 indicam que 80% da população brasileira vive em cidades

associadas ao sedentarismo. As mulheres, os idosos, os indivíduos de baixo nível socioeconômico e as pessoas portadoras de deficiências estão entre os grupos da população que apresentam níveis baixos de atividade física. Além disso, o crescimento da obesidade entre pessoas jovens e a diminuição de programas de educação física em escolas apresentam-se como uma tendência alarmante em nível mundial.

Experiências desenvolvidas em outros países e em municípios brasileiros indicam que o sucesso da promoção da atividade física está no estabelecimento de parcerias entre o governo, organizações não-governamentais e setores da sociedade civil local. Sob a perspectiva da promoção da saúde, integrar a atividade física na vida diária não depende somente da vontade de cada indivíduo. Nos grandes centros, onde o indivíduo passa mais de uma hora preso em engarrafamentos de trânsito, onde a escalada de violência leva as pessoas a evitarem espaços públicos, é importante a criação de ambientes favoráveis à atividade física, seguros e acessíveis a todos, especialmente aos portadores de deficiências. Para isso, são necessárias políticas públicas e o apoio dos governos locais. Por outro lado, é preciso sensibilizar as pessoas quanto a relação positiva entre a atividade física e a qualidade de vida; assim, elas serão capazes de agir de forma proativa em

relação à manutenção de sua saúde. E isso requer o envolvimento dos serviços de saúde, das escolas, das lideranças comunitárias e demais organizações sociais.

As doenças não transmissíveis que possuem relação com os hábitos alimentares assumem, cada vez mais, importância no processo de adoecer e morrer no Brasil, nessa fase de transição epidemiológica.

Conforme mencionado anteriormente, dados do Ministério da Saúde mostram que os hábitos de vida são os fatores mais importantes no adoecer e morrer por doenças cardiovasculares, dentre eles o sedentarismo que, no Brasil, ocupa o primeiro lugar. A adoção da atividade física, nessa perspectiva, tem mais relação com a qualidade de vida do que com o culto ao corpo, o que significa um passo importante na construção de uma vida melhor.

Da mesma forma, sabe-se que dentre todos os insumos necessários aos seres humanos para um desenvolvimento equilibrado das funções que sustentam a vida, talvez o mais complexo de definir hoje em dia como saudável seja a **alimentação**.

Diversas classes de alimentos naturais consumidos pela espécie humana durante milênios, foram substituídos

nas últimas décadas por uma quantidade de novos alimentos processados e industrializados na forma de refeições prontas ou semiprontas, criadas para o conforto das modernas donas de casa, ou em inúmeros tipos de petiscos, feitos para beliscar o dia inteiro, acompanhamento perfeito para adultos e crianças em intermináveis horas diante da TV.

Essa mudança abrupta na forma de se alimentar trouxe radicais modificações na saúde das populações do mundo todo, geradas pela ingestão excessiva de amidos e açúcares, desencadeando uma mobilização exagerada do hormônio insulina, necessário ao processo de metabolização dessa classe de alimentos. A obesidade decorrente desse processo trouxe como consequência o aumento da frequência do diabetes *mellitus* e a hipertensão arterial. Está comprovado que a ingestão média de amidos e açúcares refinados foi multiplicada várias vezes, nos últimos cem anos. No início deste século, o açúcar era considerado artigo de luxo, devido ao seu alto preço, e usado com parcimônia no dia-a-dia das famílias. O barateamento do produto e sua ampla aplicação no processo industrial, ocorrido nas últimas décadas, tornou-o um alimento popular que nas suas mais variadas formas, passou a compor a maior parte das dietas no mundo moderno.

Note-se ainda, que todo esse incremento de alimentos farináceos na dieta moderna fez-se acompanhar de muita gordura hidrogenada, lipídio artificial, tida como a que mais prejuízos traz à saúde, pelo seu grande conteúdo calórico e esforço metabólico adicional demandado.

Some-se a essa oferta excessiva de alimentos calóricos a redução substancial da atividade física nas sociedades urbanas modernas e teremos os ingredientes explosivos para a verdadeira epidemia de doenças crônicas não transmissíveis que estamos assistindo, em todo o mundo.

Os países desenvolvidos já sentem claramente todos os efeitos indesejáveis para a saúde que acompanham esse estilo de vida moderno: perda de qualidade de vida, internações, seqüelas definitivas e mortes devidas às DCNT. São indiscutíveis os seus prejuízos sociais e financeiros para a sociedade, para o indivíduo e sua família, justamente quando a longevidade das populações é estendida e a sobrevivência dos idosos dependentes e sem qualidade de vida configura-se em desastre para os sistemas públicos de previdência e assistência das nações.

Desenvolveram-se, assim, diversas estratégias visando

às políticas públicas favoráveis e à mudança individual de hábitos, principalmente no que diz respeito à promoção de atividade física, incentivo à adoção de hábitos de alimentação saudável e redução do uso de tabaco e álcool; muitas das quais, estamos implementando em nosso País.

Os países em desenvolvimento têm um grande desafio na implementação de políticas públicas para a nutrição saudável que possam, efetivamente, regulamentar o mercado de produtos alimentícios industrializados. Nesse sentido, deve-se garantir as informações necessárias ao consumidor mediante a rotulagem obrigatória de produtos, assegurando sua qualidade, e a regulação da propaganda.

O desafio passa, também, pela implementação de políticas de fomento à produção, distribuição e barateamento de produtos hortifrutigranjeiros de alta qualidade, de preferência cultivados sem agrotóxicos, viabilizando o seu acesso à mesa dos brasileiros.

A política de alimentação saudável deve se estender a todas as instituições públicas que servem alimentos – escolas, hospitais, restaurantes comunitários –, reforçando a prática da nutrição de qualidade, além de desenvolver atividades para manipuladores de alimentos, profissionais

e domésticos. O seu treinamento deve abordar aspectos essenciais de higiene e segurança, modos de preparo, técnicas de aproveitamento integral dos alimentos, receituário, conteúdo de nutrientes e afins.

Sabemos que uma alimentação saudável é fundamental para promover e proteger a saúde, e muitos têm sido os mitos criados em torno da questão alimentar. É preciso, portanto, que as pessoas possam ser instrumentalizadas não somente para identificar esses mitos, como para superá-los. Dentre eles, estão os de que a alimentação saudável não tem sabor, é de difícil acesso e cara. Esses argumentos não se sustentam. Existem alimentos em qualidade e quantidade suficientes para todos, que podem ser combinados de forma criativa e a baixo custo. Assim, a escolha por alimentos mais saudáveis deverá orientar cada vez mais os hábitos de consumo alimentar da população.

Com a adoção de uma alimentação saudável, aliada à prática de atividade física regular, estaremos, certamente, contribuindo para importantes mudanças em nossas vidas. Porém, para que possamos construir uma vida saudável, será preciso agregarmos outros aspectos igualmente relevantes, que têm a ver com o ambiente em que vivemos. São muitas as situações que provocam estresse, e lidar com elas, de forma a não permitir que isso venha a comprometer

nosso bem-estar, é agir na promoção e na proteção de nossa saúde, seja ela física ou mental.

Construir uma vida saudável implica em adotar certos hábitos – como é o caso da atividade física e da alimentação saudável –, enfrentar condições ou situações adversas e, também, estabelecer relações afetivas, solidárias e cidadãs. Adotar uma postura de ser e estar no mundo com o objetivo de bem viver. Afinal, não se constrói uma vida saudável sozinho.

Compreender a alimentação e a prática da atividade física sob a ótica da promoção da saúde é ampliar esta concepção de vida saudável e dar passos importantes no caminho que nos leva à sua construção. É agir em favor de uma saúde que se faz e se aprimora a cada dia. É promover saúde. É nesse caminho que todos devemos estar e permanecer. Adotar hábitos de vida saudáveis é contribuir para o estabelecimento de relações mais solidárias, é participar da criação de políticas públicas que incidam positivamente na saúde de todos. Sobretudo, é ser capaz de lidar com o mundo de forma positiva.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Projeto de Promoção da Saúde. As Cartas da Promoções da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BRASIL. Ministério da Saúde. Revista da Promoção da Saúde. Brasília, DF, ano 2, n. 5, jun 2001.

REIS, Joaquim da Cruz. O Sorriso de Hipócrates: a integração biopsicossocial dos processos de saúde e doença. Lisboa, Portugal: Vega, 1998.

"A promoção da saúde representa um amplo processo social e político, ela não engloba apenas as ações dirigidas para o fortalecimento das habilidades e capacidades dos indivíduos, mas, também, das ações direcionadas para as mudanças nas condições sociais, ambientais e econômicas, de forma a aliviar seu impacto sobre a saúde pública e individual. A promoção da saúde é o processo que possibilita às pessoas aumentar o controle sobre determinantes da saúde e dessa forma, melhorar sua saúde".

(Carta de Ottawa, 1986)

EDITORA MS
Coordenação-Geral de Documentação e Informação/SAA/SE
MINISTÉRIO DA SAÚDE
SIA, Trecho 4, Lotes 540 / 610 - CEP 71200-040
Telefone: (61) 233-2020 Fax: (61) 233-9558
E-mail: editora.ms@saude.gov.br
Brasília-DF, março de 2002
OS 0262/2002