

## Saúde e bem-estar

Quando se fala em melhoria de saúde, a primeira coisa que vem à mente é a tecnologia com seu enorme potencial de transformar a maneira como lidamos com a saúde até hoje. As inovações se multiplicam em todas as especialidades e nos mais diversos campos, como genômica, robótica, nanotecnologia, big data, telemedicina, etc, oferecendo novas possibilidades em diagnóstico, tratamento ou prevenção de doenças. A sofisticação tecnológica é responsável por grandes saltos na medicina e seus avanços têm contribuído para que as pessoas possam viver cada vez mais e melhor. Neste sentido é natural que tenha destaque e seja admirada.

Mas isto não pode ser impeditivo para que tenhamos uma visão mais ampla sobre a saúde e comecemos a prestar atenção em outros fatores igualmente impactantes, seja pelo potencial de gerar doenças ou de não permitir que as pessoas tenham uma vida saudável. Saúde não é somente ausência de enfermidade, e sim um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

A partir desta definição, dada pela própria Organização Mundial de Saúde, é impossível pensar em melhoria de saúde sem um olhar mais amplo que considere outros elementos impactantes. Não se pode elevar o padrão de saúde sem melhorar as condições de saneamento básico e moradia, sem reduzir a violência urbana, os acidentes de trânsito, o consumo abusivo de álcool ou o tabagismo, e também sem tratar da questão nutricional.

Combater a desnutrição em todas as suas formas é um dos maiores desafios que todos os países enfrentam porque quase um terço da população no mundo sofre de pelo menos uma forma de desnutrição, como deficiência de vitaminas e minerais, excesso de peso ou obesidade. A ONU considera a questão tão séria que mantém um plano de trabalho global prevendo ações para melhoria das condições nutricionais nos próximos 10 anos.

No Brasil, de acordo com dados recentes, um terço das crianças está acima do peso. Entre os jovens de 13 a 17 anos, o índice de obesidade já chega a 7,8%. Excesso de peso é fator de risco para doenças crônicas do coração, hipertensão e diabetes, responsáveis por 78% dos óbitos no Brasil.

Parte deste problema ocorre, ou se agrava, porque as pessoas substituem alimentos e cereais in natura, ou minimamente processados, por produtos industrializados prontos para o consumo, em geral consumindo excesso de calorias, açúcar, sódio e outros ingredientes menos saudáveis. Além disso, não praticam atividades físicas como é recomendável.

Um novo olhar é responsabilidade dos governantes, dos gestores em saúde e também de cada indivíduo. Há problemas decorrentes da ausência de políticas adequadas, da falta de recursos ou de má gestão, mas há situações problemáticas porque, infelizmente, nem todos têm o hábito de cuidar bem da própria saúde.

Fonte: <https://veja.abril.com.br/blog/letra-de-medico/saude-e-um-estado-de-completo-bem-estar-fisico-mental-e-social/>  
(<https://veja.abril.com.br/blog/letra-de-medico/saude-e-um-estado-de-completo-bem-estar-fisico-mental-e-social/>)