

A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Quando chegarmos ao fim do século, prevêm as estatísticas, que a população da terra atinja os 6.000 milhões. Este número vai conseguir-se, apesar da redução da natalidade nalguns países, mas sobretudo com o significativo aumento da esperança de vida das populações. Vamos portanto ser mais e mais idosos e necessitar obviamente de cuidados médicos não só em maior quantidade mas também com uma qualidade que, de acordo com a evolução tecnológica, se espera seja cada vez melhor - e logicamente mais cara.

Com referia Gro Brundtland, médica e primeira ministra da Noruega na Sessão de abertura da 3ª Conferência de Cardiologia Preventiva em Oslo, em 1993: *Vamos acrescentar mais dias à vida, mas precisamos de mais vida para estes dias.*

Para conseguirmos esse objectivo, temos que seguir pelo menos duas vias: a da Promoção da Saúde e a da Boa Prática Médica.

Embora alguns, menos avisados, e felizmente poucos, pensem que se trata de circular por duas estradas paralelas - de pior qualidade a primeira, e por auto-estrada no caso da segunda-, a verdade é que as duas vias têm múltiplos pontos de trajecto comum.

O artigo publicado nesta revista por Paulo Sá et al, na página 71, fornece-nos noções extremamente importantes para a prática de promoção da Saúde. Permitam-me, no entanto, algumas reflexões breves, sobre a Boa Prática Médica. Esta inclui como princípio fundamental o reconhecimento por parte do médico de que hoje não se pode ser detentor da verdade absoluta - a Medicina deixou de ser *uma Arte* para passar a ser *uma Profissão*, e todos temos que saber conhecer as nossas limitações. Temos que aprender a saber dizer: *Não sei*. Como consequência disso, existe uma necessidade dum Educação Médica Continuada, quer da Medicina em geral quer nas várias Especialidades. Só assim o verdadeiro profissional pode fazer prevenção (uma das confluências com a Promoção da Saúde), diagnósticos precoces e correctos, tratamentos adequados - com a maior economia de custos para o indivíduo e para o Estado -, e Educação para a Saúde (outro ponto de confluência). Todo o Médico deve estar apto a fazer *sempre* a educação do doente.

A segunda via é a Promoção da Saúde. Inclui três tipos de tarefas: A Educação e a Protecção da Saúde e a Prevenção da Doença.

Se a Protecção da Saúde cabe prioritariamente ao Estado, o civismo ditado pela cidadania atribui também uma quota importante ao indivíduo, isoladamente ou em associações.

A Educação para a Saúde e a Prevenção da Doença são da competência dos profissionais Médicos, sempre que possível apoiados pelo Estado.

Através da Educação para a Saúde pretendemos modificar convicções, atitudes e comportamentos que são prejudiciais à Saúde e ao bem estar e boa forma física. Ensinar a comer racionalmente, beber moderadamente, não fumar, praticar exercício físico, etc.

Para que as populações a quem dirigimos estas campanhas aceitem a nossa mensagem precisamos de saber não só os nossos hábitos mas também os números referentes às realidades Portuguesas como o descrevem com tanta oportunidade nesta revista Paulo Sá et al.

A Prevenção da Doença, hoje unânimemente reconhecida, como Medicina Preventiva, necessita de acção não só nas áreas onde se verificam presentemente maior morbidade e mortalidade - ditas áreas prioritárias -, mas também noutras que pela sua incidência já nos preocupa (ex. SIDA).

Dentro das áreas prioritárias, as Doenças Cardiovasculares - principal causa de morte em Portugal, como é referido por Paulo Sá et al - continuam e continuarão a necessitar de grandes intervenções, através de rastreios e campanhas de educação. São portanto extremamente louváveis todos os trabalhos que nos apontem os locais prioritários de acção e qual o melhor tipo de actuação.

Antes de terminar este Editorial sobre a promoção da Saúde, gostava de dedicar umas linhas à Protecção da Saúde. Devemos *exigir* ao cidadão que com civismo colabore na tarefa do Estado, não agredindo a sua Saúde e a daqueles com quem convive. Ao Estado continuaremos a exigir a protecção ambiental. E para terminar uma história verídica passada em Oslo em Junho de 1993. Quando um Colega se preparava para adquirir um bilhete para uma viagem de comboio, foi informado pelo empregado da bilheteira que o preço do bilhete era mais barato porque tinha escolhido um comboio verde - de não fumadores. Para quando entre nós esta protecção ambiental?

Serão necessários muitos mais artigos como o de Paulo Sá et al, para que as lutas contra o tabagismo, o alcoolismo, o excesso de sal na alimentação, o sedentarismo, etc, sejam coroadas de êxito? Precisamos urgentemente de reduzir a mortalidade por doença cerebrovascular e doença isquémica.

Siga-se o exemplo da prevenção rodoviária.

CARLOS RAMALHÃO

