



SAÚDE PREVENTIVA E ATENÇÃO BÁSICA

Contextualização do problema, causas e consequências

Segundo dados do Ministério da Saúde, o grupo de doenças que mais matam no Brasil são as relacionadas ao coração e aparelho circulatório. Mais de 340 mil mortes por ano estão relacionadas às doenças do aparelho circulatório. Além disso, cerca de 74 mil pessoas morrem no Brasil por ano por causa de doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas, 78% dessas pessoas faleceram em decorrência da diabetes. Em 2018, cerca de R\$ 4,8 bilhões foram gastos com despesas ambulatoriais e internação hospitalar relacionados a hipertensão arterial, diabetes e obesidade.

Esse cenário reflete a rotina de vida do brasileiro que muitas vezes envolve estresse, sedentarismo e má alimentação. A medicina preventiva tem papel essencial na redução desses casos já que, por meio de conscientização, disseminação de informação e incentivos, visa a reduzir fatores de risco de doenças, controlando-os e evitando que problemas sérios cheguem ao organismo. O objetivo desta breve exposição é mostrar soluções de sucesso em tratamentos preventivos através do estímulo a atividades físicas e alimentação saudável.

SOLUÇÕES

Decisão 1 - Atividades físicas através de acompanhamento

Intervenções que promovem atividades físicas por meio de aconselhamento e apoio social em centros de saúde primários são soluções viáveis de acordo com estudos recentes. Campanhas de conscientização sobre a importância de se manter fisicamente ativo e o planejamento de ações do dia-a-dia priorizando atividades físicas foram relatadas como sendo eficazes para diversos casos, tanto para pessoas que já apresentavam algum tipo de doença, quanto para melhorar a rotina de indivíduos saudáveis.

Decisão 2 - Educação Física no currículo das escolas

Na intenção de melhorar a promoção de atividades físicas entre adolescentes, um estudo trouxe a abordagem de mudança curricular nas escolas, através da estratégia de aumento da duração e intensidade das atividades físicas, ou mesmo criando atividades extracurriculares, como gincanas, competições ou “acampamentos de verão” com atividades diversas. Outra opção válida diz respeito à capacitação de profissionais, fornecimento de instalações esportivas e cooperação entre comunidade, família e escola.

Decisão 3 - Infraestrutura municipal (Equipamentos públicos)

Investimentos na infraestrutura municipal que facilitem atividades físicas, por exemplo, a criação de equipamentos públicos para a prática de atividade física, uma opção viável, em particular, com a participação e coordenação de profissionais de educação física e fluxo orientado pela Estratégia de Saúde da Família. Nessa estratégia também é possível focar na população vulnerável com limitação de movimento ou no desenvolvimento motor, que participação de sessões de educação física, fisioterapia e terapia ocupacional com fluxo também orientado pela ESF.

Decisão 4 - Alimentação na primeira infância

No campo dos hábitos alimentares, uma possível intervenção em crianças na primeira infância consiste em aulas semanais para pais e filhos através de visitas domiciliares. A maior parte das aulas foca na preparação de refeições estruturadas por ingredientes selecionados, já que é mais provável que as crianças comam algo que ajudem a preparar. Outra opção de intervenção que também se mostra eficaz é o fornecimento de frutas gratuitas na escola e a regulamentação do conteúdo nutricional da merenda escolar.

EVIDÊNCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS

No campo da atividade física, estudos demonstram que existem relações custo-benefício eficientes em políticas de acompanhamento, aconselhamento e mudança de currículo nas escolas e a combinação de políticas focalizadas se mostra como o mais eficaz. Além disso, inovações em infraestrutura e tecnologia que sejam disponibilizadas de forma a promover o acompanhamento de hábitos numa troca entre agentes de saúde e população reduziram a necessidade de consultas e diminuíram a ocorrência de doenças “evitáveis”.

Estratégias voltadas para programas de alimentação das crianças, seja na escola ou através do sistema de saúde, fez os jovens adotarem hábitos saudáveis desde cedo, consumindo refeições e lanches mais saudáveis, além de também engajar os pais em práticas de alimentação que sejam benéficas, ajudando a estruturar o desenvolvimento de seus filhos.

Portanto, a literatura mostra que soluções que invistam em ações preventivas e que forneçam um ambiente social propício a bons hábitos geram bons resultados no campo de políticas públicas, reduzindo a sobrecarga ao sistema de saúde, diminuindo custos, e aumentando os anos de vida da população de forma mais confortável e saudável.

INTERVENÇÕES DE POLÍTICAS PÚBLICAS EM MEDICINA PREVENTIVA

