

## EDITORIAL

### DIA MUNDIAL DE SAÚDE

O dia 7 de abril é considerado o Dia Mundial de Saúde e corresponde a data em que, em 1948, foi ratificada a Constituição da Organização Mundial de Saúde. Desde 1950 é escolhido para este dia um tema relacionado com Saúde da População.

Em 1986, o Dia Mundial de Saúde focaliza um estilo de vida saudável, e dá ênfase às ações positivas dos indivíduos e das comunidades para a proteção e manutenção da saúde. O tema escolhido foi: «VIDA SAÚDA, TODO O MUNDO GANHA».

O Dr. H. Mahler, Diretor Geral da OMS, afirma que para manter um estilo saudável de vida são necessários 3 elementos: atividade física, alimentação e responsabilidade pessoal.

A atividade física é um imperativo em todas as idades. O indivíduo deve se conscientizar de que a atividade física em intensidade, duração e regularidade preserva a saúde e garante a qualidade de vida.

Para as crianças e jovens a atividade física ajuda no seu desenvolvimento e proporciona ao indivíduo uma vida adulta saudável.

Na idade adulta, fase em que já se manifestam os primeiros sinais de processos degenerativos, a atividade física pode retardar estes processos.

A atividade física é tão importante para o indivíduo quanto o alimentar-se, e embora o indivíduo esteja consciente do seu valor, nunca acha tempo para praticá-la.

Um dos fatores fundamentais para a manutenção da saúde é a nutrição adequada. A longevidade da espécie humana está associada a hábitos nutricionais sadios. No mundo atual 250 milhões de pessoas podem ser classificadas como obesas nos países industrializados e mais de um bilhão e meio em estado de fome crônica nos países do 3º mundo. Mas, apesar do desequilíbrio na distribuição de alimentos muitas pessoas que poderiam comer bem são mal nutridas, pelo excesso de calorias.

A responsabilidade pessoal, nada mais é do que a atitude do cidadão frente ao uso de certos produtos prejudiciais à saúde como o fumo, o álcool e as drogas.

O homem embora esteja consciente de que a bebida em excesso afeta sua saúde continua bebendo e é o único animal que come sem ter fome e bebe sem ter sede. No entretanto, como ser racional que é, deve ser responsável pela preservação de sua saúde.

Todos os cidadãos devem entrar na corrida para a preservação da saúde, pois esta é a única corrida onde todo mundo ganha.

PROF<sup>a</sup> D<sup>ra</sup> LEDA ULSON MATTOS