

A prevenção deve fazer parte do nosso dia-a-dia

Nos dias de hoje, a mídia fala muito em prevenção, mas são pouco explorados os conceitos e os diversos tipos de serviços existentes, assim como os resultados práticos deste trabalho.

Estar saudável é manter-se ausente de qualquer doença, e também estar em equilíbrio com o meio no qual se vive socialmente e psicologicamente.

O conceito de **prevenção primária** é evitar que indivíduos saudáveis se tornem doentes, promovendo educação e condições que melhorem a qualidade de saúde na vida das pessoas.

Um bom exemplo de prevenção primária **que podemos citar** são as campanhas de vacinação realizadas pelo Ministério da Saúde, com objetivo de evitar o surgimento de doenças infecto-contagiosas que possam desenvolver uma epidemia na população em geral.

A promoção de saúde deveria ser uma ação de cada indivíduo no seu dia-a-dia, e não somente uma ação do governo para a população, das empresas para seus funcionários, e das operadoras de saúde para os seus beneficiários. Deveria, sim, ser uma iniciativa individual, irradiando esta melhoria para as demais pessoas de seu convívio.

Tudo começa com seus hábitos de vida, as atividades físicas, os bons relacionamentos, as realizações no âmbito social, religioso, profissional etc. Passa também por uma boa alimentação balanceada e variada de nutrientes, completando-se com a realização de tarefas agradáveis e contatos com pessoas do seu convívio diário.

Educar o indivíduo a praticar estas atividades é promover prevenção primária. Mostrar para as pessoas os riscos a que estão expostas fazendo ou não determinadas atividades contribui também para uma melhor qualidade de saúde.

A partir do momento em que a pessoa suspeita que esteja doente ou busca algum tipo de *check-up* para ter esta certeza, já estamos falando de uma **prevenção secundária**, ou seja, fazer um diagnóstico precocemente com objetivo de evitar que a doença se instale, progrida ou mesmo se torne crônica.

O ser humano tem a necessidade de saber se está saudável e se está agindo adequadamente com seu corpo, a mente e os relacionamentos, sejam eles profissionais ou pessoais. Muitos procuram serviços médicos, achando-se estar doentes fisicamente quando, no entanto, a doença que os aflige são as psicológicas ou até mesmo socialmente.

De qualquer forma, a procura de uma doença em seu início também é uma questão de saúde e deve ser praticada com orientação de profissionais. A partir do momento que o indivíduo adoece, adquire uma doença que merece tratamento prolongado e até mesmo indeterminado, nos deparamos com as doenças crônicas. Elas devem ser acompanhadas e tratadas a fim de não apresentar uma piora do quadro e desenvolver complicações advindas disto.

Este acompanhamento do paciente crônico, que deve fazer tratamento continuado de sua doença, seja ele medicamentoso, dietético ou até mesmo com atividades físicas, chamamos de **prevenção terciária**.

A prevenção terciária é uma real alternativa para a sobrevivência dos planos de saúde nos dias de hoje. Ela proporciona certa estabilidade no quadro clínico dos seus beneficiários, fazendo com que não utilizem os recursos de saúde disponíveis de forma inadequada, gerando custos desnecessários e piora clínica dos pacientes.

A PREVENÇÃO É UMA CIÊNCIA ANTIGA, MUITO ÚTIL ATUALMENTE.

As políticas de prevenção têm objetivos muito bem definidos e devem ser praticados para públicos selecionados e medidos seus resultados a curto, médio e longo prazo. Somente assim estas políticas ganharão muito mais credibilidade no público em geral e para quem as custeiam.

O objetivo principal da prevenção primária é educar e evitar que o indivíduo fique doente a longo prazo. Seus resultados podem ser medidos através de estudos prospectivos de longo prazo, que mostram os impactos das políticas educativas no postergamento do surgimento de doenças e na melhoria da qualidade de saúde. Financeiramente é difícil medir seu retorno, exceto projetar custos futuros que não existirão.

No caso da prevenção secundária, o objetivo é evitar que indivíduos doentes descubram o quanto antes sua condição clínica e possam, assim, tratar o mais precocemente a doença e evitar suas complicações. Muitas pessoas hoje descobrem que estão doentes num primeiro episódio da doença, em algum pronto-socorro e quando isto ocorre, na maioria das vezes, já está tarde para manter a doença tão bem controlada.

Seus resultados podem ser medidos através do próprio resultado dos diagnósticos. Qual a percentagem de diabéticos, hipertensos e cardiopatas que foram encontrados e que não tinham nenhuma noção de sua doença? O quanto podemos evitar de complicações e de custos com esta ação, se tratarmos adequadamente estes indivíduos? Os resultados podem ser medidos através de estudos prospectivos com grupos controles através do método de *Coorte* e, com isto, mostrar um bom custo-benefício de se investir nesta população.

Quando tratamos de indivíduos doentes já diagnosticados como crônicos, podemos reduzir muito suas co-morbidades e seus custos inerentes numa proporção de 30 a 40%, dependendo do grau de adesão do indivíduo a

seus tratamentos, sem falar das vantagens clínicas e de melhoria de qualidade de saúde e de vida destas pessoas.

A resposta destas ações de prevenção terciária podem ser medidas também com estudos comparativos de gastos anteriores ao início da prevenção, com períodos semelhantes após a aplicação da mesma. O ideal é também realizar estudos prospectivos comparando os custos de indivíduos que aderiram a políticas preventivas aos que não aderiram em períodos semelhantes, e com condições de doenças semelhantes estatisticamente.

Podemos assim concluir que existe uma consciência global de que devemos prevenir, mas o fundamental é saber como executar esta prevenção, atingindo objetivos e criando indicadores que meçam os resultados obtidos com tais políticas.

Prevenção é uma ciência antiga, que vem tomando uma nova roupagem e adquirindo métodos diferenciados, tornando-se uma prática moderna e indispensável para o sistema de saúde mundial.



Dr. Fernando Fernandes

Sócio-Diretor da Athon Group Health Solutions
Médico Cirurgião Geral, especialista em Homeopatia,
Administração Hospitalar e Sistemas de Saúde.

Fone: 11 2167.5778

fernando@athongroup.com.br