

Artigo: Cidades planejadas, cidadãos saudáveis

Gilberto Ururahy

Afinal, todo prefeito é responsável pelo destino de sua cidade. É responsável também pelo bem-estar da população. Conceito vasto em que estão inseridos saúde, educação, meio ambiente, segurança e outros tantos elementos fundamentais e necessários para o equilíbrio de vida do cidadão.

Por razões pessoais, a saúde é o nosso foco, embora o tema seja enormemente transversal com outras áreas de atuação de uma prefeitura. No século 19, Dom Pedro II, preocupado com as milhares de mortes por febre amarela que ocorriam durante os verões do Rio de Janeiro, foi a Paris convidar seu amigo Louis Pasteur a se instalar no Brasil, para ajudar no combate à doença. Naquela ocasião, Pasteur apresentava à Academia de Ciências os resultados de suas pesquisas sobre a transmissibilidade de doenças através do sangue. Envolvido em outras pesquisas, que culminaram com o desenvolvimento da vacina contra a raiva, e, com a idade avançada, ele declinou do convite.

Dois séculos se passaram. Que vergonha.

Hoje ainda em nossa cidade quantas pessoas perdem suas vidas, infectadas por vírus da dengue, zika, chicungunha? Até mesmo o vírus responsável pela febre amarela recrudescer em algumas áreas de nossa cidade, tendo o mesmo mosquito – *Aedes aegypti* – como veículo de transmissão.

Falta de higiene, saneamento, águas paradas, acúmulo de lixo... alimentam a proliferação do mosquito assassino. O que, de forma eficaz, está em curso na nossa cidade para erradicar esse mal?

A saúde pública encontra-se em fase terminal, em CTIs que não possuem equipamentos, instalações, médicos e medicamentos. Não existe suporte de saúde à população carente. A saúde privada pede socorro. Nosso prefeito insiste em praticar os maiores impostos municipais (ISS) do Brasil, para as clínicas e hospitais privados de nossa cidade. Mais de três mil clínicas fecharam as portas ou mudaram de municípios no Rio de Janeiro nos últimos cinco anos. Claro que, diante desse cenário, aumenta-se ainda mais a procura pelo falido serviço público, com aumento de gastos para o setor.

Os responsáveis por grandes cidades no mundo atual buscam reduzir impostos para atrair novos investimentos, com o objetivo de aumentar a base de contribuintes e, conseqüentemente, arrecadar mais. Aqui no Rio de Janeiro, é o contrário. E o povo clama por saúde.

Segundo estudos da Universidade de Stanford, 73% das mortes ocorridas nos centros urbanos mundiais têm como causa o estilo de vida pouco saudável da população. E o que está por trás disso? O vetor para o estilo de vida inadequado é o estresse vivido pelas pessoas no cotidiano. Muita adrenalina e cortisol (os

hormônios gerados pelo estresse) circulam no sangue, as portas do corpo se abrem sempre para as mais diversas doenças, sempre de forma individual.

Para combater esse mal, algumas ações simples (entre outras) deveriam ser empreendidas por nossos governantes:

Na educação – desde a tenra idade os jovens precisam ser educados a se alimentar corretamente. Nas cantinas escolares, deve-se evitar o uso de açucarados, bebidas que contenham estimulantes, excesso de sal e de farináceos, além de outros produtos que estimulam a obesidade infantil.

Escolas, praças públicas, ruas e avenidas devem ser dotadas de espaços para quadras esportivas, ciclovias, piscinas coletivas... A atividade física deve ser estimulada e praticada pela população. Em contrapartida, serão observadas grandes economias na saúde pública, além do aumento da qualidade de vida da população.

Os pais devem ser orientados a limitar o uso de equipamentos eletrônicos (celular, tablets, computadores...) por seus filhos. Várias adicções começam a chamar a atenção dos profissionais de saúde, com consequências graves para a formação dos jovens. O despertar para a criatividade deveria integrar a agenda de jovens pais. Música, canto, esporte, pintura, dança... ajudarão seus filhos, libertando-os das amarras do mundo virtual. Assim, a prática das ações acima citadas poderão contribuir para a boa gestão do estresse dos indivíduos.

Como dizia Da Vinci, no século XVI, o homem é corpo e alma, físico e emoção. Não podemos dissociar o corpo da mente. E o que podemos falar do emocional de nossa população?

O povo carioca sempre foi alegre, extrovertido, simpático e até mesmo irreverente. Segundo Darwin (século 19), existem seis emoções que são comuns a toda humanidade, independentemente da cultura: alegria, tristeza, surpresa, medo, desgosto e raiva. Hoje, contrariando seu DNA, o carioca atual só não convive com a alegria. Depressão, ansiedade, pânico e insônia substituíram nossa alegria.

E as demais emoções citadas por Darwin passaram a preencher a alma das pessoas.

Diante do cenário acima, as doenças crônicas (hipertensão arterial, diabetes, obesidade, câncer...) encontram espaço para progredir na nossa população. Embora não tenhamos dados estatísticos confiáveis em relação aos percentuais de causa mortis na cidade do Rio de Janeiro, não é difícil estimar que infartos do miocárdio, acidentes vasculares cerebrais e câncer liderariam, com números expressivos, qualquer estudo que venha a ser realizado.

Gilberto Ururahy é presidente do Conselho de Medicina e Saúde da Associação Comercial do Rio de Janeiro