

APAS OSASCO • SAÚDE

Dia Nacional da Saúde: Quem cuida da saúde, vive o melhor da vida!

O dia Nacional da Saúde é comemorado em 5 de agosto, o jornal OSAPAS não poderia deixar uma data como essa passar, sem darmos a devida importância ao tema. Aliás cuidado com a saúde dos nossos associados é o que nos motiva e nos traz até aqui.

A data comemorativa objetiva despertar valores relacionados à saúde, cuja definição vai muito além da ausência de doenças, pois está diretamente relacionada à presença de uma autêntica qualidade de vida no cotidiano da população.

Quem inspirou a comemoração desse dia tão importante foi Oswaldo Cruz, médico que ficou conhecido por atuar na análise de diversas epidemias, propondo, inclusive, a criação de soros e vacinas. Portanto, a criação do Sistema Único de Saúde (SUS) e o estabelecimento do que ele é hoje, o sanitarista liderou diversas expedições para levar mais acesso à saúde ao interior do Brasil.

Oswaldo Cruz teve que empreender uma campanha sanitária de combate às principais doenças da então capital federal: febre amarela,



Ser saudável depende de uma série de fatores físicos e mentais que devem fazer parte da rotina de todos, como uma boa alimentação, privilegiando alimentos frescos em detrimento de alimentos processados e ultra processados, ingestão suficiente de água, a prática de atividades físicas, lazer e descanso.

peste bubônica e varíola. Para isso, adotou métodos como o isolamento dos doentes, a notificação compulsória dos casos positivos, a captura dos vetores – mosquitos

e ratos –, e a desinfecção das moradias em áreas de focos. Utilizando o Instituto Soroterápico Federal como base de apoio técnico-científico, deflagrou campanhas de sanea-

mento e, em poucos meses, a incidência de peste bubônica diminuiu com o extermínio dos ratos, cujas pulgas transmitiam a doença.

Ao combater a febre

amarela, na mesma época, Oswaldo Cruz enfrentou vários problemas. Grande parte dos médicos e da população acreditava que a doença se transmitia pelo contato com as roupas, suor, sangue e secreções de doentes. No entanto, Oswaldo Cruz acreditava em uma nova teoria: o transmissor da febre amarela era um mosquito. Assim, suspendeu as desinfecções, método tradicional no combate à moléstia, e implantou medidas sanitárias com brigadas que percorreram casas, jardins, quintais e ruas, para eliminar focos de insetos. Sua atuação provocou violenta reação popular.

Ser saudável depende de uma série de fatores físicos e mentais que devem fazer parte da rotina de todos, como uma boa alimentação, privilegiando alimentos frescos em detrimento de alimentos processados e ultra processados, ingestão suficiente de água, a prática de atividades físicas, lazer e descanso. O jornal OSAPAS reforça esses cuidados, para que nossos associados tenham uma vida saudável, com bem-estar e qualidade de vida!