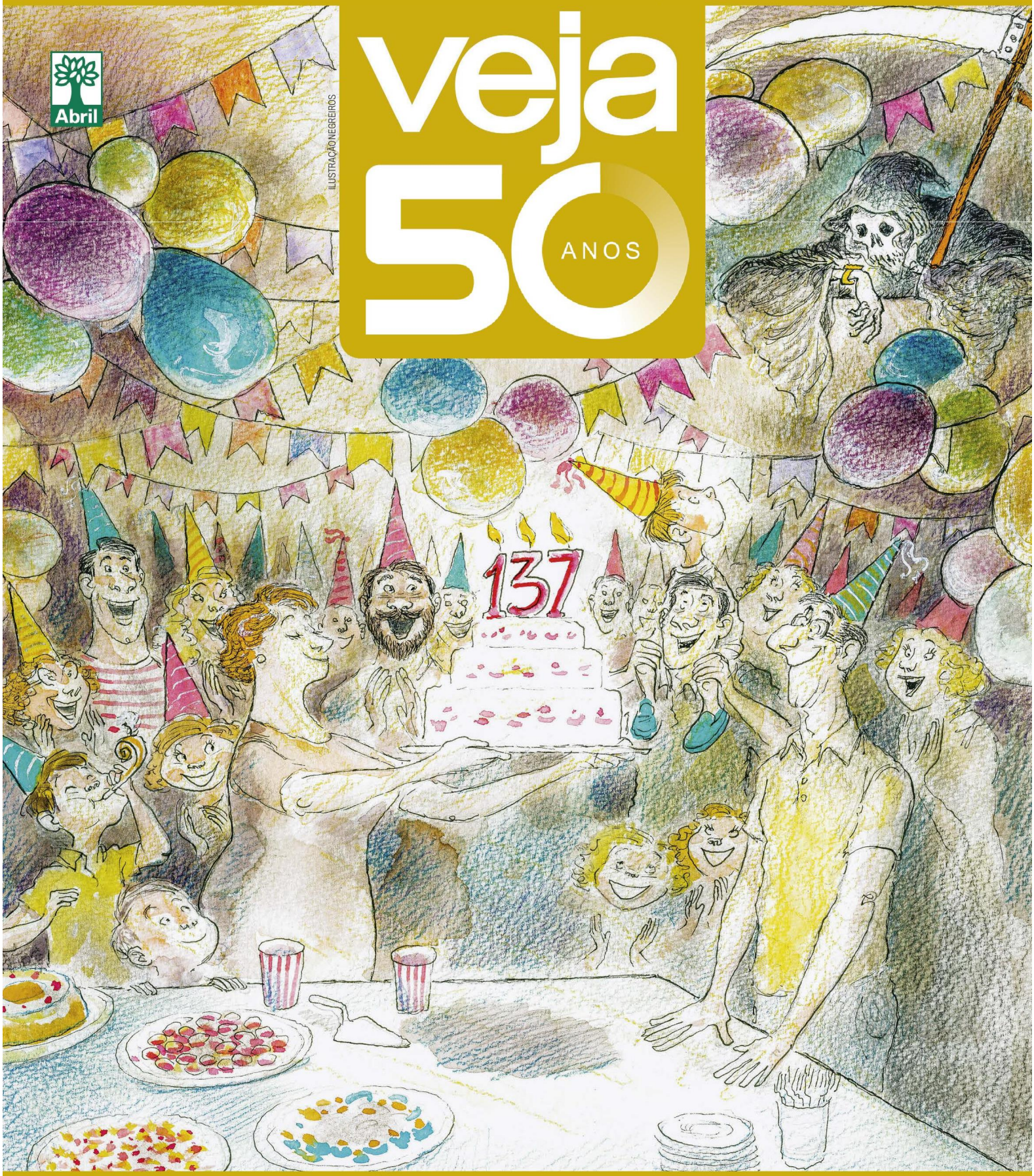
SAÚDE **PREPARE-SE PARA UMA VIDA MUITO, MUITO MAIS LONGA**



80 | ENTREVISTA
Kenneth Cooper aos 87: em plena forma

84 | PASSADO
Atendimento caótico e avanços científicos

86 | PRESENTE
Prevenção é o melhor remédio

88 | FUTURO
A tecnologia contra o envelhecimento

90 | ARTIGO
Ensinar medicina: um desafio nacional

93 | ALMANAQUE
Quantos médicos tem o país? E hospitais?

FABIANO ACCORSI

TECNOLOGIA Atualmente, alguns equipamentos realizam exames de imagem impensáveis há duas décadas

PREVENIR PARA NÃO PRECISAR CURAR

Um novo caminho se abre para a medicina: evitar o aparecimento de doenças, em vez de apenas atuar depois que elas já se instalaram **G.V.**

A IDEIA DE QUE O PAPEL da medicina é curar doentes é tão antiga que se confunde com a própria ciência. Assim, os esforços para cumprir tal tarefa têm sido extraordinários — e com efeitos indiscutíveis. Vive-se cada vez mais e melhor graças especialmente ao advento de novos remédios. Apesar disso, as doenças continuam sendo a principal causa de morte dos seres humanos — segundo a Organização Mundial da Saúde, 63% dos óbitos em todo o planeta são provocados por males crônicos. No Brasil, o índice salta para 74%. A ciência médica teria chegado a seu limite? "Ao contrário. Ela avançou sobremaneira, a ponto de começar a desbravar um novo caminho — o da prevenção", diz o nutrólogo e cardiologista Daniel Magnoni, do Instituto Dante Pazzanese, de São Paulo. "Se a medicina não for capaz de aplacar as doenças, terá de impedir que elas surjam", defende Magnoni. Em outras palavras, em vez de tratar um organismo no qual um problema, muitas vezes incurável, já se instalou, a ciência médica está empenhada em se antecipar a ele.

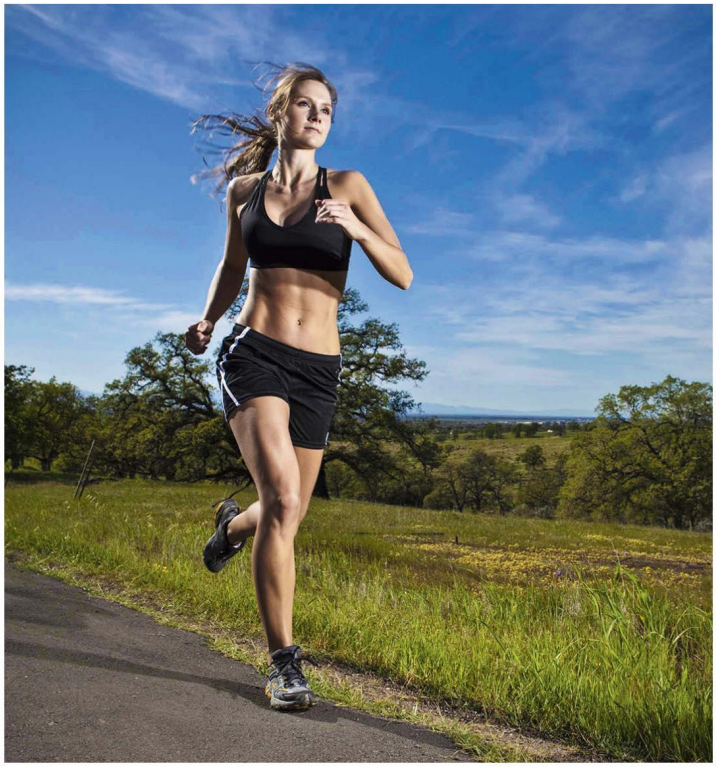
Não por acaso, os últimos anos têm sido esplendorosos para os exames de diagnóstico. O aperfeiçoamento dos aparelhos de imagem e o aprofundamento dos conhecimentos sobre fisiopatologia fizeram com que muitas doenças pudessem ser detectadas em fase tão incipiente que foi possível debelá-las antes mesmo da manifestação de seus principais sintomas.

Na oncologia, em especial, o avanço ocorreu de forma notável. Atualmente, poderosas máquinas flagram tumores de apenas 3 milímetros de diâmetro — o que significa uma grande chance de cura para 75% dos doentes. Há apenas dezoito anos, só era possível rastrear nódulos que tivessem o dobro desse tamanho. Com a popularização da mamografia, a taxa de mortes em decorrência de câncer de mama chegou a cair cerca de 30%.

O investimento da medicina em prevenção é, além de tudo, sinônimo de economia. Um estudo conduzido pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) concluiu que o atendimento básico, aquele destinado a lidar com problemas iniciais e menos complexos, reduz em 56,5% a incidência de infartos e em 40% a de derrames. A lógica é simples: os cuidados elementares previnem muitos dos fatores de risco desses distúrbios, como hipertensão, colesterol alto e diabetes. O resultado desse tipo de providência aparece na ponta do lápis: um levantamento feito na Inglaterra mostrou que cada libra (cerca de 5 reais) investida em intervenções de saúde pública traz um retorno de 14 libras para a sociedade.

Para além das conquistas no terreno propriamente médico, a estratégia de atuar de modo preventivo encontrou respaldo na valorização de uma melhor qualidade de vida. Não se trata mais apenas de identificar os benefícios de uma rotina saudável, mas de quantificar seu impacto. Uma pesquisa realizada pela Universidade de Cambridge, na Inglaterra, definiu o estrago causado pelo sedentarismo: gastar menos de 10% de energia do que se ingere nos alimentos diariamente faz com que o risco de obesidade dobre. A probabilidade de uma criança obesa sofrer de diabetes do tipo 2 ao longo da vida, por sua vez, é o triplo em relação a outra que tenha o peso ideal para sua idade. Entre os adultos, em um universo em que não houvesse pessoas acima do peso, o índice de infartos e de derrames seria 20% menor. Diversos estudos associam o consumo excessivo de álcool e a falta de sono com doenças crônicas, como o próprio diabetes, a pressão alta e o derrame. Quase 90% dos casos de câncer de pulmão estão relacionados ao hábito de fumar. Pesquisa publicada no *Journal of Alzheimer's Disease* mostrou que não praticar atividade física regularmente aumenta o risco de demência tanto quanto a predisposição genética para a doença.

A prevenção foi adotada pela primeira vez como uma medida de saúde pública nos Estados Unidos em 1984, com a criação, pelo governo, da U.S. Preventive Services Task Force. A força-tarefa inédita teve como objetivo revisar sistematicamente evidências científicas e desenvolver recomendações sobre prevenção para profissionais de saúde. O Guia de Serviços Clínicos Preventivos, documento resultante da ação, baseou-se em resultados de 169 estudos e práticas clínicas. Essa iniciativa motivou revisões e alterações que tocaram em algo praticamente inquestionável até então: os parâmetros sanguíneos que definem uma doença. De lá para cá eles têm sido cada vez mais rigorosos. O raciocínio é o seguinte: manter certas medidas sanguíneas lá embaixo significa tanto evitar o aparecimento de afecções como retardar seu surgimento. Há vinte anos, por exemplo, uma pessoa era considerada absolutamente saudável com uma taxa de colesterol total de 250 mg/dl. Hoje, o parâmetro caiu para 200 mg/dl. As recomendações para os níveis de pressão arterial também despencaram. Há duas décadas, a pressão em torno de 14 por 9 era aceitável para uma pessoa de 40 anos. Atualmente, os índices normais devem ser de até 12 por 8. Em decorrência da queda dos parâmetros, os medicamentos passaram a ser receitados mais precocemente. Nunca a máxima "é melhor prevenir do que remediar" foi tão verdadeira. ■



ISTOCKPHOTO

MUDANÇA DE HÁBITOS Culto ao antissedentarismo: riscos evitados