



Nota alusiva ao dia mundial da saúde.

No último dia 7 de abril foi celebrado o Dia Mundial da Saúde, instituído pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Esta data foi escolhida por coincidir com o dia de criação da OMS em 1948 e foi comemorada oficialmente pela primeira vez em 1950. A Organização Nacional de Cegos do Brasil, ONCB, ressalta a importância desta data e enfatiza o principal objetivo da comemoração: conscientizar as pessoas sobre a importância da preservação da saúde para ter uma melhor qualidade de vida.

Todos os anos no dia 7 de abril, através de algum tema a OMS busca conscientizar a população a respeito da importância de manter o corpo e a mente saudáveis e também falar de alguns problemas de saúde que atingem a população mundial, alertando sobre os riscos e ensinando sobre a prevenção. Principalmente nos dias atuais, que enfrentamos os grandes desafios impostos por uma pandemia sem precedentes na humanidade, as ações realizadas no Dia Mundial da Saúde e seus desdobramentos por todo o ano são importantes para que a população aprenda a cuidar-se e informar-se sobre seus direitos quando o assunto é promoção da saúde e preservação da vida.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, saúde pode ser definida como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade". Isso quer dizer que uma pessoa saudável não é apenas aquela que não apresenta doença, mas sim, aquela que está bem consigo mesma e também apresenta uma boa relação com a sociedade. De acordo com o referido conceito, percebemos que saúde não é um estado fácil de ser alcançado, uma vez que nem todas as pessoas conseguem viver sem tristezas, sem preocupações e interagindo com o restante da sociedade de maneira harmoniosa. A saúde deve ser vista como uma forma de total bem-estar, que é conseguido não só por meio do tratamento de doenças ou de sua prevenção, mas também da qualidade de vida. A partir desta visão ampla dos aspectos que integram a saúde dos indivíduos, a cada ano a OMS escolhe um tema relacionado a saúde e aborda mundialmente por meio de campanhas de conscientização. No ano de 2010 por exemplo o tema foi: "1000 cidades - 1000 vidas" destacando o efeito da urbanização sobre a saúde; No ano de 2015, foi: "Segurança alimentar, do campo à mesa" um tema que enfoca a necessidade de todos terem acesso a alimentos de qualidade, em quantidade adequada e de modo permanente; Em 2018 em comemoração aos setenta anos da OMS, o tema foi: "Saúde universal: para todos e todas, em todos os lugares". Neste ano de 2021, o tema em pauta é: "Construindo um mundo mais justo e saudável".

Em face do tema proposto, a Organização Nacional de Cegos do Brasil, ONCB, vem a público evidenciar dois pilares fundamentais para a construção de um mundo mais justo e



saudável. A garantia de direitos e a prática de hábitos saudáveis. Quanto a garantia de direitos, sabe-se que ter saúde é um direito de todo cidadão, e o Estado deve garantir que todos tenham acesso a serviços de promoção, prevenção e recuperação da saúde. Segundo o Art. 196 da Constituição Federal do Brasil de 1988 , "a saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação." De acordo com a Lei no 8.080, de 1990, que dispõe sobre o funcionamento do Sistema Único de Saúde (SUS) "a saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício". A lei também enfoca que, para haver saúde, alguns fatores são determinantes, tais como: a alimentação, a moradia, o saneamento básico, o meio ambiente, o trabalho, a renda, a educação, a atividade física, o transporte, o lazer, e o acesso aos bens e serviços essenciais.

No tocante às pessoas com deficiências, a Lei brasileira de inclusão (LBI), sancionada em 2015, garantiu uma série de direitos a aproximadamente 45,6 milhões de brasileiros com algum tipo de deficiência. De acordo com pesquisa realizada pelo IBGE em 2010 , esse número representa 23,8% da população do país. Esse importante Diploma Legal prevê a inclusão da pessoa com deficiência e sua participação mais ativa na sociedade. Também determina o papel do Ministério Público e de Estados e Municípios na fiscalização e no cumprimento do Estatuto no âmbito do trabalho, da educação, da saúde e das políticas públicas em geral. O poder público tem o dever de oferecer à pessoa com deficiência uma rede de serviços especializados em habilitação e reabilitação, além de garantir o acesso a hospitais e outros estabelecimentos, sejam eles públicos ou privados. A LBI garante ainda o tratamento domiciliar na impossibilidade de locomoção a um hospital ou clínica, com medicamentos gratuitos, assim como órteses e próteses, quando necessárias. Além disso, determina que não pode haver nenhum tipo de impedimento de participação de pessoas com deficiência nos seguros ou planos privados de saúde. Quem impedir ou dificultar o ingresso da pessoa com deficiência está sujeito a detenção de 2 a 5 anos e multa. Os dispositivos desta lei que tratam especificamente do direito a saúde compreendem os artigos 18 à 26 e vale apenas conhecê-los e entendê-los.

O segundo pilar para construção do mundo idealizado na temática do dia mundial da saúde deste ano é a prática de hábitos saudáveis, e é evidente que ser saudável nos dias atuais não é fácil. Uma vez que enfrentamos desafios, como rotinas estressantes, pouco tempo para fazermos nossos alimentos e também para praticarmos atividades físicas. Entretanto, devemos tentar ao máximo adotar no dia a dia práticas que melhorem nossa qualidade de vida a fim de conseguirmos uma melhoria física, mental e também social. Aproveitando a oportunidade de refletirmos acerca da importância de preservarmos a saúde, para termos melhor qualidade de vida, a ONCB não poderia deixar de compartilhar alguns pontos essenciais para mantermos nossa saúde nos dias atuais:

Escritório SP
Rua do Orfanato, 760 - sala 72/73
Vila Prudente - São Paulo, SP
CEP 03131-010
Tel / WhatsApp: (11) 2068-9404
Email: brasilia@oncb.org.br

- * Alimentar-se de maneira saudável dentro do possível;
- * Dormir bem independente dos desafios impostos pela dura realidade atual;
- * Praticar atividades físicas com distanciamento social;
- * Utilizar medicamentos apenas com recomendação médica e comprovação científica;
- * Focar na prevenção de saúde - faça exames periódicos e preventivos regularmente, use máscara ao sair de casa ou ter contato com pessoas estranhas ao seu convívio na sua residência;
- * Lavar sempre as mãos ou utilizar álcool em gel sempre que necessário;
- * Beber muita água;
- * Não fazer uso de cigarro e não consumir bebidas alcoólicas em excesso;
- * Sempre que possível evitar atividades que te causem estresse;
- * Adicionar à sua rotina atividades que te dão prazer, respeitando as orientações das autoridades sanitárias;
- * Manter as suas amizades e tratar bem as pessoas que estão a sua volta, mesmo que os contatos sejam à distância e com auxílio das tecnologias;
- * Tentar ser positivo frente aos acontecimentos do dia a dia, pois uma atitude positiva diante da vida também é uma forma de ter saúde.

Neste sentido, a Organização Nacional de Cegos do Brasil, ONCB, mais que comemorar o último 7 de abril como o Dia Mundial da Saúde, reforça a importância do seu compromisso institucional com a construção efetiva de uma sociedade mais justa e mais saudável.



Alberto Pereira
Presidente da Organização Nacional de Cegos do Brasil