**Dia Pan-americano da Saúde - 02 de dezembro**



No dia 2 de dezembro é comemorado o Dia Pan- Americano da Saúde (instituído pelo Decreto Federal nº 8.289 de 02/12/1941). É uma data que mobiliza o continente em torno de campanhas educativas e preventivas em busca de qualidade de vida e bem-estar, objetivando alertar a população para a importância de cuidar da saúde no dia-a-dia, de uma forma saudável, comendo bons alimentos, praticando esportes, mantendo a vacinação em dia.

Manter sua saúde: Um direito e dever do cidadão

A data é sempre um desafio, porque o avanço no setor da saúde que é uma questão prioritária para todos, passa pelo delicado aspecto da distribuição de renda e divisão dos recursos orçamentários, já que a grande maioria dos países panamericanos ainda são precários.

Isso significa o usufruto de benefícios sociais básicos, tais como moradia, alimentação, educação e infraestrutura de saúde, ainda é profundamente injusto.

São realizadas muitas ações e as principais são as recomendações em evitar doenças como: Aids, dependência química, exames de prevenção de câncer de mama e próstata entre outras.

Uma vida saudável é ficar longe de qualquer vício como: cigarro, bebidas ou drogas, pois o vício faz com que as pessoas não tenham uma boa saúde e uma vida longa.

Incentivar a pratica de exercícios físicos, com o auxílio de uma boa alimentação, faz com que a pessoa tenha mais disposição e energia no dia-a-dia.

Mudar hábitos em defesa de sua saúde é evitar males que a podem atingir e faz com que você viva mais feliz e por muito mais tempo.

Algumas ações pela sua saúde

– Cobrar do serviço público saneamento na sua região procurando o Vereador que você votou e/ ou participar da Associação de Moradores da sua comunidade, promovendo abaixo-assinados e afins;

– Manter a sua vacinação em dia, visitando o Posto de Saúde mais próximo a sua residência;

-Introduzir na sua alimentação um maior consumo de frutas, legumes e hortaliças;

-Evitar o consumo de alimentos industrializados;

-Evitar o uso de medicamentos de forma abusiva e desnecessária;

-Realizar o exame de HPV, o “papanicolau” periodicamente;

-Fazer exame de próstata com regularidade;

– Amamentar seu filho no mínimo por 6 meses ou até os 2 anos de idade;

– Prevenir a osteosporose;

– Evitar a ingestão de álcool;

-Não fumar ou participar de um grupo antitabagista (Procure o Posto de Saúde mais próximo);

-Praticar exercícios físicos frequentemente.

Vacinação no Brasil

De Brasília, o Ministério da Saúde coordena a vacinação em todo o Brasil, além de ser o responsável pela produção ou compra e distribuição das vacinas utilizadas no Programa Nacional de Imunizações para os vinte e sete estados do país. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) auxilia o Ministério da Saúde em várias dessas atividades.

Nos estados, os governos estaduais se encarregam de distribuir as vacinas pelos municípios e também coordenar as atividades de vacinação em todos eles. Por fim, as prefeituras se encarregam de vacinar a população nos postos de saúde. Todos atuam com dedicação para que a população fique protegida contra as doenças.

A maior vitória que o Brasil obteve nos últimos anos, e que deve ser constantemente relembrada e fomentada neste Dia Pan- Americano da Saúde é a erradicação de doenças através da vacinação.

Nosso país sofreu epidemias de varíola, febre amarela, poliomielite, sarampo e catapora. Na atualidade, o Brasil possui hoje um alto controle dessas doenças através de calendários obrigatórios de vacinação durante os primeiros meses e anos de vida das crianças. Essa estratégia contribuiu efetivamente para o controle dessas doenças no continente, através de ações educativas em escolas e bairros, para pais e educadores e principalmente através das campanhas nacionais de vacinação.

A erradicação da paralisia infantil: Resultado das ações brasileiras e a organização Pan-Americana de saúde

A erradicação da poliomielite, conhecida como paralisia infantil, é o principal exemplo do sucesso das campanhas de vacinação de crianças. A pólio é uma doença letal causada por um vírus que atinge o sistema nervoso, ocasionando destruição dos neurônios motores e levando a criança à paralisia.

A Erradicação da Poliomielite foi registrada no Brasil pela OMS (Organização Mundial de Saúde), em 1994.