

EXPEDIENTE

Prefeito

José Serra

Secretária Municipal de Saúde

Maria Cristina Faria da Silva Cury

Coordenadora de Vigilância em Saúde

Marisa Lima Carvalho

Gerente do Centro de Controle de Doenças

Sônia Regina T. Silva Ramos

Subgerente de Vigilância de Doenças e Agravos Não-Transmissíveis

Luís Gracindo Costa Bastos

Coordenadora Editorial do Almanaque DANT

Márcia Kersul

Equipe Técnico-Científica

Sônia Regina T. Silva Ramos

Luiz Cláudio F. Espindola

Luís Gracindo Costa Bastos

Ruy Paulo D'Elia Nunes

Simone de Camargo Segui

Cristina Martin Vidal França

Rosana Burguez Diaz

Cleide de Paula

Maria Lúcia Scalco

Denise Condeixa

Consultoras

Andréa Galante

Célia Medina

Equipe Técnica de Comunicação

Regina Léa Fortuna

Aparecida Santa Clara Berlitz

Carmen Sílvia C. Azevedo

Editora

Cláudia Lago

Produção Gráfico-Editorial

Richard Romancini

Fotos

Valdenéia Barbosa

Stock.xchng (www.sxc.hu) -

capa e matéria central

Agradecimentos

Thiago Hara

Editorial

O homem do século XV, com uma expectativa de vida de cerca de 45 anos e atemorizado com as grandes epidemias de doenças infecto-contagiosas, como a peste bubônica, dificilmente poderia imaginar que seus descendentes do século XXI, após controlar ou mesmo erradicar algumas das infecções mais devastadoras, estariam diante de novos agravos, resultantes da mudança radical de seu padrão de vida e de comportamento.

A alteração dos hábitos alimentares, a diminuição do grau de atividade física e o consumo do tabaco, associados à industrialização, urbanização, globalização da produção e venda de alimentos, mudaram o perfil de morbidade e mortalidade da população humana.

Hoje, as doenças crônicas e degenerativas, incluindo as doenças cardiovasculares, a diabetes, a obesidade, o câncer e os problemas respiratórios, são responsáveis por 60% dos 57 milhões de óbitos anuais no mundo. Acometem cada vez mais os residentes dos países desenvolvidos, mas também a população dos países em desenvolvimento. Nestes últimos, associam-se aos processos infecciosos,

que continuam a afligir essas nações, aumentando a carga social das doenças.

A adoção de hábitos alimentares saudáveis, aumentando o consumo de frutas frescas e verduras e legumes, diminuindo o consumo de açúcar refinado e de sal, e substituindo o consumo de gorduras animais saturadas por óleos vegetais insaturados, aliados à atividade física diária e a interrupção do consumo do tabaco pode ter um impacto apreciável, em curto prazo, nas taxas das doenças crônicas.

O Almanaque DANT, elaborado para auxiliar tanto as equipes de saúde, quanto os cidadãos, na luta contra as doenças crônicas, em seu segundo número continua a refletir esse panorama.

Neste número, você pode aprofundar seus conhecimentos sobre a nutrição para o paciente diabético e como diminuir o estresse. Há também um alerta sobre o uso de inibidores da COX-2 e divulga iniciativas que, com criatividade, propõem mudanças sobre nossos hábitos, alimentares e de saúde em geral. Aprecie.

Maria Cristina Faria da Silva Cury

Secretária Municipal da Saúde - PMSP

2 **Entrevista**

5 **Teia da Saúde**

6 **Santo de Casa Faz Milagre**

8 **Movimente-se**

12 **Gato por Lebre**

Almanaque DANT N° 1

Sumário

Maio 2005

15

ESTRESSE:

Desafio do Milênio

Viver Bem em Sampa 21

Qual é a sua dúvida? 24

Divirta-se 25

Roteiro 26

Comer Bem 27