

## #TôLigadoNaSaúde



### **O Que é o SUS?**

O SUS é o órgão federal que rege a saúde pública no Brasil, ele é o responsável pelos tratamentos que nós conseguimos, desde uma gripe comum até casos mais sérios, como tratamento do câncer, acidentes em geral, e agora com a fusão com a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), é a responsável pela qualidade dos alimentos que ingerimos, e até a água que bebemos. Existem diversos países que se espelham no SUS como Canadá, Reino Unido, Suécia, Espanha, Portugal e Cuba.

Outros países possuem, de acordo com seus sistemas políticos, hospitais particulares, que atendem os mais necessitados, porém, o governo para a conta, e o usuário tem que “pagar” de volta ao estado, como um financiamento.

Outros países existem somente o sistema privado de saúde, tendo a conta paga pelo próprio usuário.



### **Mas afinal, qual problema do SUS?**

O SUS, mesmo sendo referência mundial, sofre por vários males, um deles é a corrupção envolvida por parte de nossos governantes, mas não entraremos nessa discussão, entraremos em outros pontos.

Um deles é a má gestão, onde o dinheiro é mal administrado, sobrecarregando o sistema, e deixando seus pacientes hoje são 77% dos brasileiros que são usuário do SUS, e as pessoas que

utilizam do sistema particular, também tem direito ao SUS, ou seja, podendo chegar até 100% de usuário; poucos recursos e a burocracia para usar o sistema.

Outra situação é o caráter que o SUS atende (fica a dica governo federal), ele tem um caráter curativo, e não preventivo, existe um sistema preventivo com palestras, mas não tem sido tão eficaz como a prática em si. E qual a melhor prevenção? Citado também em toda essa série de estudos, aquela equação matemática (atividades físicas + alimentação equilibrada = saúde). Isso mesmo, e quantos programas que contém pessoais, trainers, nutricionistas e fisioterapeutas tem no SUS? Pouquíssimos, tinha um no papel pelo NASF (Núcleo de Apoio a Saúde Familiar) mas nunca saiu do papel.

### **Para finalizar o estudo**

Agora que estamos mais cientes sobre os cuidados com nossa saúde, o ideal é depender o menos possível do SUS, ou outros sistemas particulares de saúde, porém não somos imortais, ou super heróis, algum momento necessitaremos, mas que não seja por negligencia nossa, com maus hábitos de vida, praticando a equação necessária para aumentar a qualidade de saúde. Sabemos que nessa pandemia, tem sido difícil praticar esportes, mas podemos fazer isso dentro de casa, ao longo da quarentena, vou retomar as dicas de treino e explicar mais sobre atividades que você consegue fazer em casa, com equipamentos simples.

Lembrando que devemos nos blindar contra o vírus, e você pode salvar o planeta, simplesmente #ficandoemcasa.