

De 2 a 8/4, especialistas convidados pela Agência falarão sobre diversos temas relacionados a saúde e qualidade de vida

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) celebra a Semana da Saúde - entre os dias 2 e 8/4 - e o Dia Mundial da Saúde, comemorado em 7/4, incentivando a adoção e a prática de hábitos saudáveis. Isso porque trazer esse olhar da saúde pessoal para a rotina diária é fundamental para promover o bem-estar e a qualidade de vida.

No Brasil, embora tenha havido avanços significativos em diversas áreas da saúde, ainda existem muitos desafios para garantir que todos os cidadãos adotem práticas saudáveis no seu dia a dia. Nesse contexto, a promoção de hábitos saudáveis tem um impacto profundo e transformador na sociedade.

O Ministério da Saúde tem alertado para o crescimento de casos de doenças relacionadas ao estilo de vida, como as cardiovasculares, diabetes e obesidade. O sedentarismo e a alimentação inadequada são fatores diretamente associados ao aumento desses males.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 46% da população adulta brasileira é considerada sedentária, e 55,7% da população está acima do peso, com 20,3% diagnosticada como obesa. Esses números refletem a falta de práticas como a atividade física regular e a ingestão de alimentos saudáveis, o que resulta em um ciclo vicioso de problemas de saúde.

“A prática regular de exercícios físicos, aliada a uma alimentação equilibrada, pode reduzir significativamente o risco de doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida das pessoas. São atitudes simples que podem mudar o curso de doenças, impedir que elas aconteçam ou retardar o seu surgimento. Como órgão regulador de um setor de saúde, somos grandes incentivadores de ações que divulguem a importância dessas mudanças no estilo de vida”, salienta a diretora-presidente da ANS, Carla Soares.

Ela chama a atenção para o fato de que o Ministério da Saúde recomenda pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana, além de uma alimentação rica em frutas, vegetais, grãos e proteínas magras, com o objetivo de prevenir doenças e promover a saúde mental e física.

“Apesar das dificuldades que ainda existem no Brasil para garantir que a população adote práticas saudáveis em seu dia a dia, sabemos que as mudanças no estilo de vida têm um impacto profundo na saúde como um todo, e elas são fundamentais para a prevenção de doenças e promoção de um envelhecimento saudável, físico e mental. Na saúde suplementar, especificamente, essa ação de incentivo pode ser liderada pelas operadoras, através de seus programas de promoção da saúde e prevenção de doenças, o que, inclusive, colabora para a gestão dos serviços e redução de custos com o agravamento de doenças e internação, por exemplo”, pontua o diretor de Desenvolvimento Setorial da ANS, Maurício Nunes.

Assim, a ANS está promovendo, em parceria com a Associação Brasileira de Recursos Humanos

(ABRH), uma série de postagens nas redes sociais das duas entidades com dicas e informações sobre a adoção e a manutenção de um estilo de vida saudável.

Além disso, ao longo da Semana da Saúde, a Agência está divulgando diariamente em seu [canal no YouTube](#) entrevistas sobre diversos temas, conforme a programação abaixo:

Data	Assunto	Entrevistado
2/04	A importância da conscientização e do diagnóstico precoce do autismo	Manoela Salgado - médica psiquiatra, mestre em Saúde Pública pela fundação Oswaldo Cruz, doutora em Ciência da Saúde
3/04	Pilares do Estilo de vida	Sley Tanigawa Guimarães - médica, líder do curso Harvard Medical School e coordenadora da pós-graduação em estilo de vida do hospital Albert Einstein
4/04	Saúde no trabalho - Evitando Burnout	Luiz Gustavo Zoldan - psiquiatra, especialista em Dependência Química pela Unifesp; MBA em Gestão de Saúde pela Faculdade Insper e Hospital Israelita Albert Einstein - Insper/Einstein
5/04	Atividade física voltada para bem-estar bio, psico e social (cotidiano ativo)	Gener Junior Profissional de Educação Física
7/04	Mensagem institucional da ANS	Carla de Figueiredo Soares
Dia Mundial e Nacional da Saúde		Diretora-presidente interina da ANS
	Saúde e uso de tecnologia digital na infância	Pedro Henrique Vidal - médico pediatra, especialista em nutrologia, professor de pediatria da UFRJ e da Souza Marques
8/04	Estilo de vida e Prevenção do Câncer	Sley Tanigawa Guimarães - médica, líder do curso Harvard Medical School e coordenadora da pós-graduação em estilo de vida do hospital Albert Einstein
Dia Mundial de Luta contra o Câncer		

Estudos mostram que a prática de hábitos saudáveis pode contribuir para uma vida mais longa e saudável, aumentando a expectativa de vida e melhorando a saúde ao longo dos anos. Então, confira dicas para a adoção de hábitos saudáveis que proporcionam benefícios para o corpo e a mente:

- Pratique atividades físicas regularmente
- Mantenha uma alimentação balanceada
- Atente para os horários das suas refeições
- Zele pelo seu sono
- Procure manter uma rotina com momentos de descontração e lazer
- Tenha atenção ao seu peso

- Faça exercícios que estimulem o cérebro

[Clique aqui](#) para assistir à entrevista sobre "A importância da conscientização e do diagnóstico precoce do autismo", com a psiquiatra Manoela Salgado.

Fonte: ANS, em 02.04.2025.