

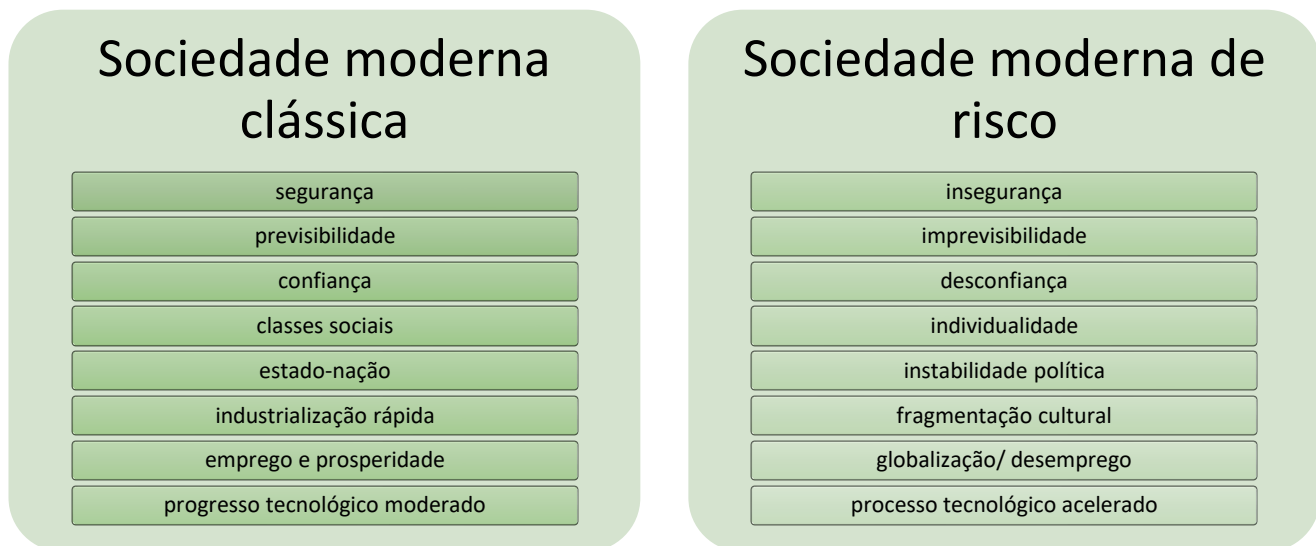
Promoção da Saúde

➤ A sociedade de risco



Sociedade que vive com as consequências dos próprios atos (ameaças globais ameaças à saúde, à segurança).

Risco – probabilidade de um acontecimento associado ao perigo ocorrer (acontecimentos que possam contribuir para a degradação da saúde).



A industrialização e os avanços tecnológicos são essenciais para o progresso e desenvolvimento da sociedade, no entanto, torna os seus membros mais insensíveis às consequências das suas ações.

Culturas de risco – presentes em diversas atividades humanas (ligadas à ciência, política e economia). Alguns exemplos:

- Degradação insustentável – escassez e degradação dos recursos naturais do planeta – consumo descontrolado, esbanjamento e poluição do ar, da água e do solo...
- Desordenamento do território – ocupação desorganizada e descontrolada do planeta. – perdas humanas e bens materiais...
- Recurso a organismos geneticamente modificados – aumento da resistência a doenças e pragas, melhoria do valor nutricional – reações alérgicas, toxicidade e perturbações no funcionamento celular...
- Inexistência de hábitos individuais saudáveis – alimentação desequilibrada, falta de exercício físico, falta de higiene, stresse, consumo de álcool, de tabaco e drogas – dependências e distúrbios mentais, isolamento e discriminação social...

Medidas de segurança (combater o risco):

- Conhecimento dos riscos está dependente da sociedade como um todo (ciências, instituições, movimentos sociais e comunicação social).

- Identificar e interpretar riscos, chamando à atenção da sociedade.
- Divulgar a informação nos mais variados formatos, assegurando que seguem as diferentes culturas têm acesso.

➤ Ações de promoção da saúde

- Os novos perigos requerem novas formas de combate.
- O desafio é aumentar a promoção da saúde e a cooperação entre todos.
- Saúde é vista como algo essencial à vida (recurso para a vida) e não como um fim em si.

Promoção da saúde – processo que pretende tornar as pessoas e comunidades mais capazes de controlar a sua própria saúde, através do controlo dos determinantes da saúde. É prioridade do sistema nacional de saúde.

Ao conhecer e controlar os determinantes podemos melhorar a nossa saúde:

- Alterar/melhorar hábitos alimentares,
- Alterar estilo de vida.
 - Estar mais atento à higiene pessoal,
 - Fazer exercício físico,
- Alterar condições sociais e económicas,
- Intervir positivamente no ambiente.

Capacitação:

- Compreender as vantagens de uma alimentação saudável,
- Avaliar os efeitos da falta de higiene,
- Compreender os riscos de uma vida sedentária,
- Compreender as consequências de um uso prolongado/excessivo de drogas, tabaco e álcool,
- Compreender as consequências de uma vida associada ao stress, violência e maus-tratos.

As medidas de ação para a promoção da saúde podem ser muitas e variadas.

Saúde comunitária:

- Políticas locais, regionais ou nacionais,
- Assegurar condições de paz,
- Combate a situações de pobreza e exclusão social,
- Acesso a habitação condigna, emprego e rendimento,
- Promover o bom funcionamento dos sistemas de saúde, educação, justiça e segurança social,
- Respeitar os direitos humanos, em particular a igualdade,
- Promover o equilíbrio dos ecossistemas, ordenamento do território e utilização sustentável dos recursos naturais.

Saúde individual e familiar

- Frequência escolar,
- Formação profissional,
- Prática de uma alimentação equilibrada
- Prática de exercício físico,
- Cuidado da higiene pessoal
- Dormir as horas necessárias
- Gerir stress
- Não beber álcool, não fumar, não consumir drogas,
- Cumprir com as vacinações recomendadas,
- Vigilância médica periódica,
- Evitar qualquer tipo de violência.

A promoção da saúde pode capacitar o cidadão para atuar em 3 momentos distintos:

- Prevenir os problemas de saúde
- Detetar precocemente os problemas de saúde
- Tratar adequadamente os problemas de saúde

Prevenção dos problemas de saúde (comportamentos que visam manter o completo bem-estar físico, mental e social, evitando o aparecimento de doenças).

- O cumprimento dos planos de saúde (vacinação).
- Campanhas de sensibilização (incentivos à adoção de estilos de vida mais saudáveis e/ou alertas para determinadas doenças e comportamentos desadequados).

Detenção precoce dos problemas de saúde (ação que pretendem diagnosticar problemas antes que os sintomas perturbem a qualidade de vida).

- Rastreios (visam detetar problemas de saúde através da realização de testes à população, gratuitos e voluntários).
- Assistência médica periódica (sistema nacional de saúde tem como objetivo garantir o acesso de todos os cidadãos aos cuidados de saúde).

Tratamento adequado dos problemas de saúde (ação que visa reabilitar as pessoas para uma vida ativa e saudável).

- Intervenção cirúrgica (operação realizada com o objetivo de tratar doenças).
- Programas de reabilitação (dependem de cada paciente e pretende assegurar o regresso deste a uma vida saudável, podem implicar a realização de várias sessões – fisioterapia por exemplo).

Em Portugal, diversas instituições (hospitais, empresas, escolas, sindicatos, câmaras municipais associações...) realizam ações de promoção da saúde.

- Genética, ambiente e estilos de vida

A saúde de um indivíduo depende da interação entre a informação genética (conjunto dos genes herdados dos pais), o meio ambiente onde vive e o estilo de vida praticado.

A **informação genética** está contida no núcleo das células. Esta informação indica características físicas e mentais que um indivíduo pode apresentar.

O **ambiente** limpo é essencial para a saúde. No entanto, as interações entre a saúde e o ambiente são extremamente complexas. A poluição atmosférica, a contaminação da água, falta de condições sanitárias são um grande problema para a saúde humana.

O ruído, as alterações climáticas, a destruição da camada de ozono ou a perda de biodiversidade podem também influenciar a saúde do ser humano.