

## **Unidade 1: Saúde individual e comunitária**

### **1.1 Saúde e qualidade de vida da população**

- ✓ Organização Mundial de Saúde é uma organização com membros de vários países, responsável pelas condições de saúde a nível mundial. A sua sede encontra-se em Genebra, Suíça. A sua principal função é coordenar esforços no combate a surtos de doenças por todo o mundo.
- ✓ Saúde (segundo a OMS) – estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades. Direito fundamental desde 1945.

Os três fatores (físico, mental, social) influenciam da mesma forma a saúde do indivíduo, sendo que o desequilíbrio de um destes fatores provoca o desequilíbrio em todos os outros. Uma saúde mental em desequilíbrio leva ao desequilíbrio da saúde física, por exemplo, por falta de cuidados levando posteriormente a um afastamento da vida social.

O conceito de saúde tem vindo a ser alterado ao longo dos anos, inicialmente admitia-se que saúde era a ausência de doença, hoje saúde corresponde à existência de qualidade de vida.

- ✓ Qualidade de vida (segundo a OMS) – parâmetro que permite medir as condições de vida de um ser humano, tem por base fatores como a saúde, a educação, a habitação, a cultura, entre outros. (depende da perspetiva de cada um).

#### **Fatores que influenciam a saúde e a qualidade de vida do ser humano:**

- Educação – existência da possibilidade de uma criança atingir os níveis mais altos do ensino, demonstram uma boa qualidade de vida.
- Hábitos de Higiene – a prática regular de higiene pessoal demonstra um elevado índice de qualidade de vida
- Vestuário limpo e confortável – a existência de um vestuário limpo evita a propagação de doenças, além de favorecer a interação com outros indivíduos.
- Alimentação equilibrada – previne a existência de défices nutricionais favorecendo uma melhor saúde.
- Descansar com regularidade – dormir bem e cerca de 8h por dia é necessário para a manutenção de uma saúde mental equilibrada.
- Prática de exercício físico – a manutenção do peso e da atividade física provoca a produção de hormonas que favorecem o bem-estar físico e mental.
- Evitar comportamentos de risco – não fumar, não usar drogas, não beber bebidas alcoólicas, entre outras atividade que prejudicam a saúde.
- Consultar o médico das diversas especialidades (medicina geral, dentista,..) de forma regular, pelo menos uma vez por ano permite prevenir a existência de doenças.



No que toca à saúde, em termos biológicos, esta consiste nas características físicas que uma pessoa possui e que lhe permitem manter um determinado estado físico, estado dos órgãos e dos tecidos presentes no organismo vivo. Mas também diz respeito aos seres que interferem com a saúde dos seres humanos, entre estes organismos encontram-se as bactérias entre outros agentes que podem causar infeções ou reações alérgicas ou os vírus. Saúde individual

No que diz respeito à saúde do ponto de vista social, esta saúde prende-se muitas vezes com a necessidade, do ser humano, se sentir bem no ambiente social onde se encontra, a sua capacidade de se adaptar às exigências do meio, assim como às exigências socioeconómicas. Saúde coletiva, presença de pobreza, competitividade, assim como ausência de liberdade, afeta a saúde em outros níveis, como a saúde mental ou a saúde física dos indivíduos.

A saúde vista de um ponto de vista económico assemelha-se muito ao ponto de vista cultural/social. A saúde passa a ser um fator da comunidade e não correspondente simplesmente ao bem-estar pessoal de cada indivíduo, mas antes ao bem-estar em conjunto com os seus pares e a restante comunidade ( existência de trabalho, existência de posses económicas, a existência de infraestruturas).

A saúde do ponto de vista psicológico está relacionada com a presença de condições que permitam a existência de paz a nível mental. Um indivíduo que se encontre saudável mentalmente tem mais capacidades para enfrentar os problemas que podem surgir no seu dia-a-dia, além de que alguém que se encontre doente a nível psicológico pode começar a demonstrar sintomas físicos.

A interação entre os diferentes domínios (biológico, cultural, económico e psicológico) é bastante óbvia após a análise do texto acima. Um ser humano que possua uma quebra em qualquer um destes domínios pode demonstrar sintomas nos outros.

✓ Indicadores de Saúde

Valores absolutos ou percentagens que indicam o estado ou o desenvolvimento da saúde...

➤ Indicadores de Saúde

➔ Estado de saúde

- ✗ Mortalidade (morte)
- ✗ Morbilidade (doenças)
- ✗ Incapacidade (deficiências e limitações)
- ✗ Bem-estar (autopercepção)

➔ Determinantes de saúde

- ✗ comportamentos (hábitos e práticas)
- ✗ condições de vida e trabalho (condições económicas, sociais e de emprego)
- ✗ Recursos pessoais (apoios sociais e fatores de stress)
- ✗ Fatores ambientais (exposição a fatores ambientais)

➔ Desempenho do sistema de saúde

- ✗ acesso à saúde (adequação às necessidades)
- ✗ qualidade (adequação e referencia a padrões)
- ✗ capacitação do cidadãos (adequação dos conhecimentos do utente e dos cuidados prestados)
- ✗ eficiência (resultados face aos recursos e tempo disponível)
- ✗ Segurança (riscos de intervenção ou do ambiente)
- ✗ efetividade (satisfação do utente e do profissional de saúde)

➔ Contexto (comparação entre populações)

Esperança de vida - número de anos que se espera que um ser humano viva a partir do momento em que nasce.  
Idade provável de vida. Não indica quantos anos serão de vida saudável.

Esperança de saúde – número de anos que um ser humano pode esperar viver com saúde desde o dia em que nasceu. Além da dimensão quantidade tem também uma dimensão de qualidade.

Anos potenciais de vida perdidos (APVP) – número de anos não vividos devido a morte prematura.

As principais causas de morte prematura são as doenças do sistema circulatório e digestivo, os tumores malignos e acidentes de viação.

Após o regime democrático e a entrada na União Europeia veio melhorar os indicadores de saúde em Portugal.

➤ Doenças e causas de doenças

A saúde está ameaçada por diversos fatores.

Doença – conceito abrangente, corresponde a um distúrbio das funções de um órgão ou outro componente do organismo, estando associado a sinais ou sintomas específicos.

➔ Fatores causadores de doenças

- individuais
  - antecedentes familiares
  - idade
  - alimentação
  - condição física
- biológicos
  - vírus
  - bactérias
  - fungos
  - protistas (parasitas - no parasitismo ocorre evolução conjunta das duas espécies)
- químicos
  - pesticidas
  - gases poluentes
  - drogas
- físicos
  - radiações
  - ruídos
  - vibrações
  - temperaturas extremas

➤ Os antibióticos

Os antibióticos são medicamentos para o tratamento de infecções por bactérias, qualquer outro tipo de infecções não pode ser curada por antibióticos.

A sua má utilização, seja por excesso ou uso incorreto pode criar bactérias mais resistentes e estes medicamentos deixam de ser eficazes.

➤ Doenças não transmissíveis

Doenças não infecciosas, geralmente crônicas e irreversíveis, isto é, prolongam-se no tempo e não possuem tratamento eficaz.

➔ Doenças cardiovasculares – afetam o sistema circulatório (acidente vascular cerebral, enfarte cardíaco) por falta de oxigenação, obstrução das artérias.

- Fatores de risco
  - tabaco
  - sedentarismo

- obesidade (excesso de peso)
- stress
- hipertensão
- colesterol alto
- diabetes

#### → Tumores malignos

Cancros, isto é, células que se desenvolvem de forma descontrolada e a um ritmo acelerado, invadido e destruindo outros tecidos. Se as células tumorais se espalharem pelo corpo criando outras zonas de contaminação, estas passam a designar-se metástases.

Os piores tumores (mais malignos) são o do cólon, dos pulmões, do estômago, da próstata, da mama e do pâncreas.

- Fatores de risco
  - envelhecimento
  - tabaco
  - luz solar
  - radiações ionizantes
  - vírus e bactérias
  - produtos químicos
  - hormonas
  - álcool
  - dieta pobre
  - sedentarismo
  - excesso de peso

#### → Doenças respiratórias

Afetam o sistema respiratório (brônquios e pulmões). Doenças crônicas como Asma, doença pulmonar obstrutiva crônica.

- Fatores de risco
  - tabaco
  - poluição atmosférica
  - algumas profissões
  - excesso de peso
  - antecedentes familiares

➔ Diabetes – aumento dos níveis de açúcar no sangue devido à ausência de insulina. Os diabéticos tipo 1 não produzem insulina sendo necessário recebe-la. Os diabéticos tipo 2 produzem insulina em níveis insuficientes.

● Fatores de risco

- excesso de peso
- maus hábitos alimentares
- antecedentes familiares
- sedentarismo
- hipertensão
- colesterol alto
- envelhecimento

➤ Fatores de risco

- ✗ sedentarismo – diminuição do exercício físico (provoca doenças cardiovasculares e distúrbios psicológicos)
- ✗ obesidade e excesso de peso – ingestão de alimentos supera a necessidade energética do organismo (consumo de alimentos ricos em gordura, açúcar e sal)
- ✗ alcoolismo – o consumo de álcool começa cada vez mais cedo e em maiores quantidades (cancro e cirrose)
- ✗ tabagismo – o consumo de tabaco tem aumentado, particularmente entre os jovens (cancro do Pulmão)

➤ Determinantes da saúde (fatores que afetam a saúde da população)

- ✗ biológicos – sexo, idade, fatores genéticos
- ✗ sociais e económicos – pobreza, emprego, apoio familiar
- ✗ ambientais – habitação, qualidade do ar, Qualidade da água, ruído
- ✗ estilo de vida – alimentação, atividade física, tabagismo, alcoolismo, comportamento sexual
- ✗ acesso aos serviços – saúde, educação, serviços sociais, transportes, lazer