

Necessidades Humanas Básicas

"Escolhi servir ao próximo porque sei que todos nós um dia precisamos de ajuda". Florence Nightingale

JOSÉ FRANCISCO SILVA SANTIAGO 07/01/21, 12:30 HS

Necessidades Humanas básicas

Aprender

A necessidade de aprender é uma necessidade de todo o ser humano, que consiste em adquirir conhecimentos, atitudes e habilidades para modificação do seu comportamento ou a aquisição de novos comportamentos, numa tarefa de manutenção ou de recuperação de saúde.



Divertir-se

A necessidade de se divertir é uma necessidade de todo o ser humano, que consiste na ocupação agradável de uma tarefa, para a obtenção do descanso físico e psicológico.



Evitar Perigos

A necessidade de evitar perigos é uma necessidade do ser humano, em se proteger das agressões internas e externas, para assim, manter a sua integridade física e psicológica.



Preocupar-se com a sua realização pessoal

A necessidade de se preocupar com a sua realização pessoal, é uma necessidade de todo o indivíduo, em concluir as atividades, que lhe permitem satisfazer a sua necessidade de ser útil aos outros. As ações que o indivíduo conclui, permitem-lhe desenvolver o seu sentido criador e a utilização do seu potencial. A gratificação que indivíduo recebe, após as suas ações, pode permitir-lhe à máxima satisfação



Agir segundo as suas crenças e valores

A necessidade de agir segundo as suas crenças e segundo os seus valores é uma necessidade de todo o indivíduo, que consiste em colocar os gestos, os atos, conforme a sua noção pessoal do bem, do mal, da justiça e da perseguição de uma ideologia.



Comunicar com os seus semelhantes

A necessidade de comunicar é uma necessidade de todo o ser humano, que consiste na troca de ideias, de experiências, de valores, opiniões, sentimentos e informações com os seus semelhantes. O ser humano utiliza todo um conjunto sinais verbais e não-verbais, num processo dinâmico permitindo às pessoas relacionarem-se umas com as outras.

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=t46hCFNph0k&list=PLnF0WoV803DDLiXHB5V8rViXBohvpLawH&index=9)

[v=t46hCFNph0k&list=PLnF0WoV803DDLiXHB5V8rViXBohvpLawH&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=t46hCFNph0k&list=PLnF0WoV803DDLiXHB5V8rViXBohvpLawH&index=9)



Manter a temperatura do corpo dentro dos limites normais

A necessidade de manter a temperatura do corpo dentro dos limites normais, é uma necessidade de todo os ser humano, que consiste na conservação de uma temperatura mais ou menos constante para se manter saudável.

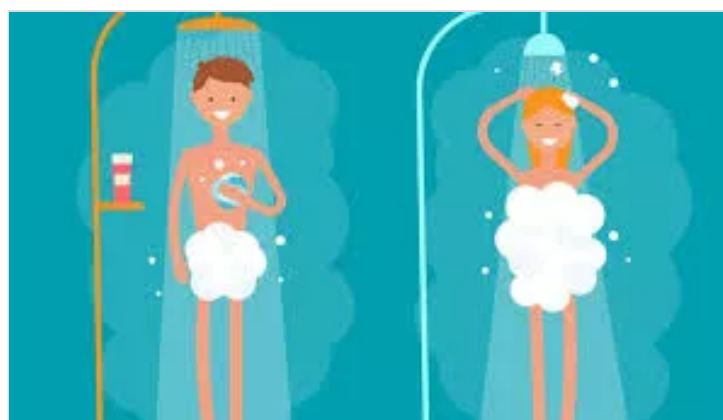


Higiene e proteger a sua pele

A necessidade de limpeza, cuidado e a necessidade de proteger a sua pele, é uma necessidade própria do individuo em manter o seu corpo limpo, ter uma aparência cuidada e manter a pele saudável.

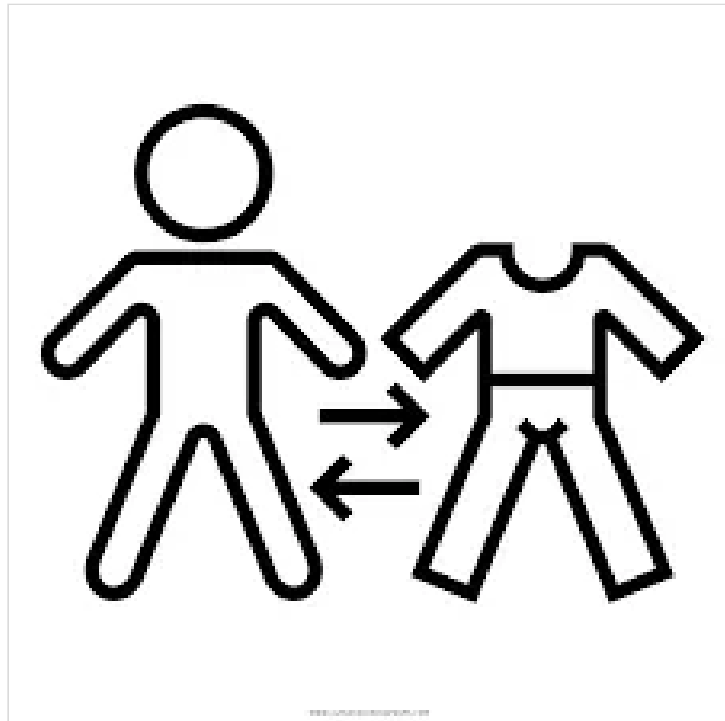
[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=OJJNGh9UhDg&list=PLnF0WoV803DDLiXHB5V8rViXBohvpLawH&index=11)

[v=OJJNGh9UhDg&list=PLnF0WoV803DDLiXHB5V8rViXBohvpLawH&index=11](https://www.youtube.com/watch?v=OJJNGh9UhDg&list=PLnF0WoV803DDLiXHB5V8rViXBohvpLawH&index=11)



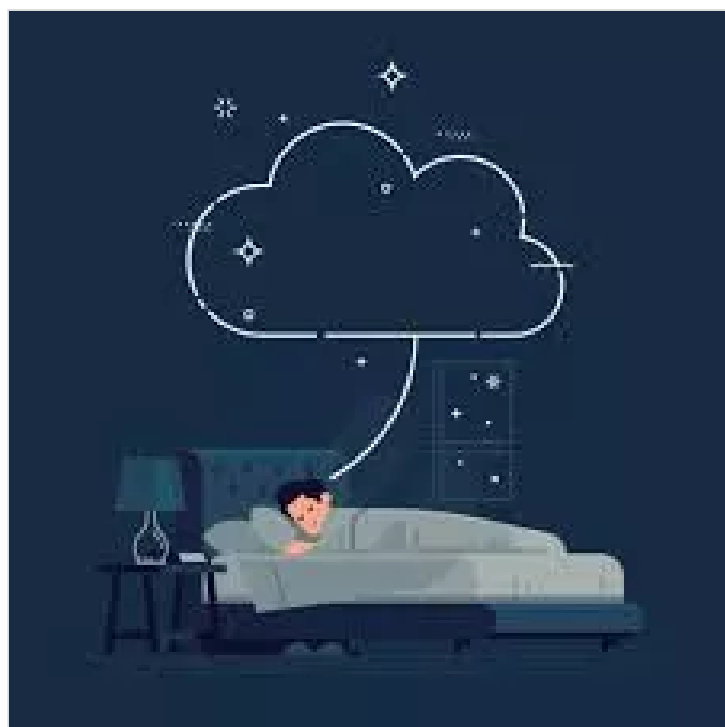
Vestir-se e Despir-se:

A necessidade de se vestir e de se despir é uma necessidade de limpeza própria de cada individuo, que consiste em usar roupa adequada segundo as circunstâncias, para proteger o seu corpo do rigor do clima e permitir a libertação de movimentos. As roupas têm também um significado de pertença até de comunicação.



Dormir e Descansar

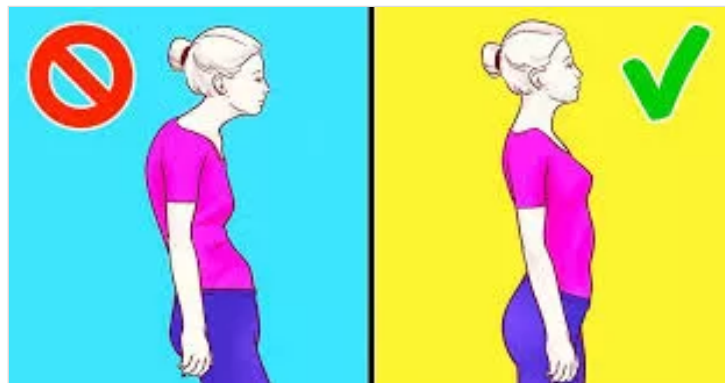
A necessidade de dormir e de descansar é uma necessidade de todo o ser humano que consiste na tomada de sono e do repouso em boas condições, em quantidade suficiente para permitir ao organismo a obtenção do seu pleno rendimento.



Movimentar-se e manter uma boa postura

Movimentar-se e manter uma boa postura é uma necessidade de todo o ser vivo para que possa estar em movimento, mobilizar todas as partes do seu corpo, para movimentos coordenados e a própria manutenção do alinhamento dos mesmos, permitindo assim a eficácia das diferentes funções do organismo. A circulação sanguínea é favorecida pelos movimentos e pelas

atividades físicas.



Eliminar

A necessidade de eliminar é uma necessidade que o nosso organismo tem em livrar-se de substâncias nocivas e inúteis, que resultam do metabolismo celular. A excreção dos resíduos executa-se principalmente sob a forma de urina e fezes, sob a forma de suor, pela transpiração e também através da expiração pulmonar. Do mesmo modo, a menstruação é a eliminação de substâncias inúteis, no sexo feminino.

https://www.youtube.com/watch?v=D_CeF3ax0GY



Comer e beber

A necessidade de beber e de comer é uma necessidade de todo o ser humano, que consiste em ingerir e absorver os alimentos, em quantidade e em qualidade suficiente, para garantir o seu crescimento, a conservação dos seus tecidos e a manutenção da energia indispensável ao bom funcionamento.

<https://www.todamateria.com.br/sistema-digestivo-sistema-digestorio/>



- **Saúde:** Qualquer pessoa deseja a sua independência na satisfação das suas necessidades básicas. Segundo a OMS, Saúde é “um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não somente ausência de doença ou enfermidade”.



Respirar

A necessidade de respirar é uma necessidade do ser vivo, que consiste na captação do oxigênio indispensável à vida celular e na libertação de dióxido de carbono, produto da combustão celular. As vias respiratórias permeáveis e o alvéolo pulmonar permitem a satisfação desta necessidade.

<https://www.youtube.com/watch?v=sQU4LVJr7TI>



- **Cuidados:** Têm como finalidade restabelecer e/ou conservar a independência da pessoa;



- **Ambiente:** Conjunto das condições externas que influenciam o equilíbrio e o bom funcionamento do indivíduo;



NECESSIDADES HUMANAS BÁSICAS



Quatro grandes pilares que complementam e sustentam o Modelo Teórico de Virgínia Henderson

· **Pessoa:** Todo com várias dimensões ligadas com o físico, social, psicológico e espiritual. Necessidade de assistência para obter saúde e independência;
<https://www.youtube.com/watch?v=qLBWUGSFzoU&list=PLnF0WoV803DDLiXHB5V8rViXBohvpLawsH&index=10>



o **Resultado Esperado:** Aumentar a independência – da melhoria à recuperação total. Promover uma morte serena.



o **Intervenção:** O ponto onde a pessoa é dependente. O modo de intervenção é completar a pessoa para que ela seja independente;

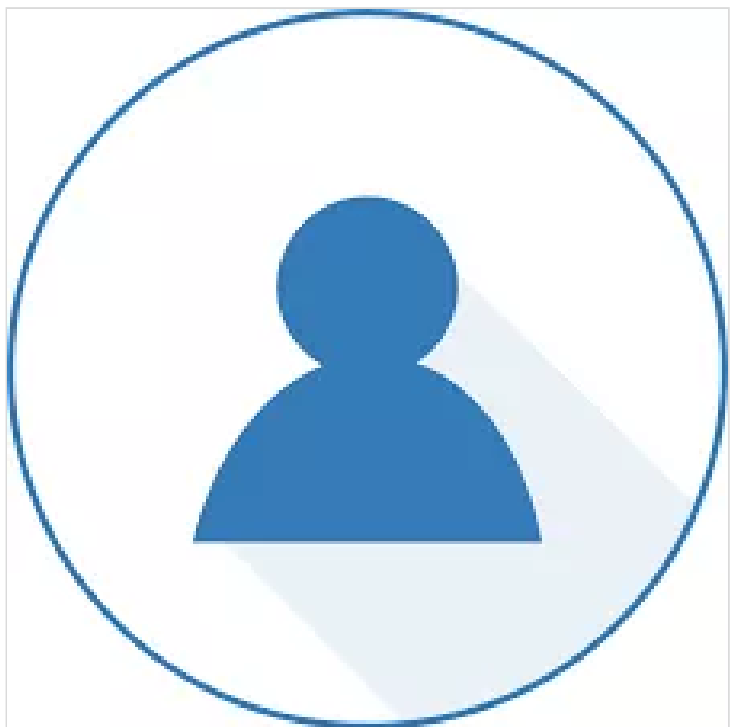


o **Origem:** Fonte da dificuldade;



Beneficiário

O utente; satisfazendo as suas necessidades humanas básicas para realização das suas Actividades de Vida Diária.



ELEMENTOS

o **Objetivo:** Manter e repor a independência do utente para que ele possa satisfazer por si só as necessidades fundamentais;



o Cuidador funciona independentemente do médico.



o Saúde é uma qualidade de vida essencial;



o Uma pessoa consegue controlar o seu ambiente a menos que esteja doente;



PRESSUPOSTOS

o O doente é indissociável da sua família e requer ajuda para se tornar independente;



o Quando uma necessidade não está satisfeita, a pessoa não é um todo completo, então considera-se Dependente.



o Cada pessoa é um todo completo com necessidades fundamentais;



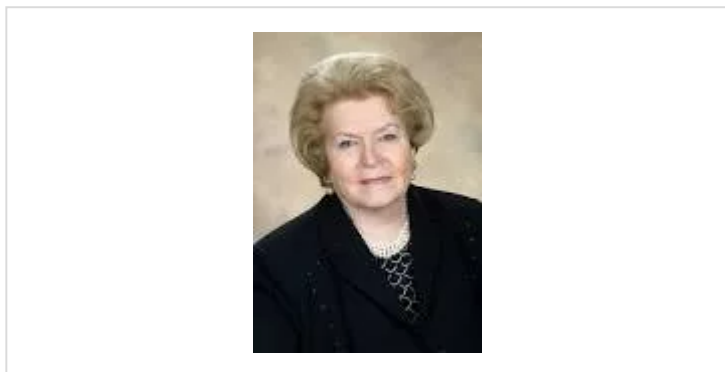
POSTULADOS

o Cada pessoa quer e esforça-se por conseguir independência, sendo que **Independência**, é a capacidade da pessoa em satisfazer por si mesma as suas necessidades básicas, de acordo com a idade, etapa de desenvolvimento e situação.



Segundo Phaneuf (2001)

Necessidade Humana Fundamental é caracterizada por uma necessidade vital que a pessoa deve satisfazer a fim de conservar o seu equilíbrio físico, psicológico, social ou espiritual e de assegurar o seu desenvolvimento.



NECESSIDADES HUMANAS BÁSICAS AO LONGO DO CICLO DE VIDA

Modelo Conceptual de Virgínia Henderson

Virgínia Henderson nasceu em 1897 e faleceu em 1996. Licenciou-se na “Army School of Nursing, Washington, D.C., em 1921 e posteriormente especializou-se como enfermeira docente.



Na prática

Relativamente à saúde refletem-se em muitos modelos mas também nas atitudes da sociedade em relação à saúde e aos cuidados de saúde.

<https://www.tv.up.pt/videos/marurhxt>



Valores que dizem respeito

- Liberdade individual;
- Qualidade de vida;
- Liberdade de escolha;
- Autorresponsabilização individual;
- Abordagem da pessoa como ser único.



Princípios humanistas

No que concerne aos cuidados de saúde, a aplicação dos princípios humanistas permitem à pessoa a capacidade de escolha e gestão da sua própria saúde, bem como explorar recursos que sejam complementares aos cuidados de saúde tradicionais.



Bevis (1978)

Vê o existencialismo humanista como a natural filosofia maturacional do cuidado; crê no valor do ser humano assim como na unicidade como pessoa; levanta características como a qualidade de vida e a liberdade de escolha.



Stevenson (1974)

Afirma que o ser humano é um ser individual; acredita na unicidade do indivíduo e que este é livre de poder escolher; diz também que o significado da vida humana é prioritário.



o **Beneficiário:** O utente que forma um conjunto complexo de 14 necessidades fundamentais comuns a qualquer ser humano doente ou saudável.



Maneira de ver o mundo

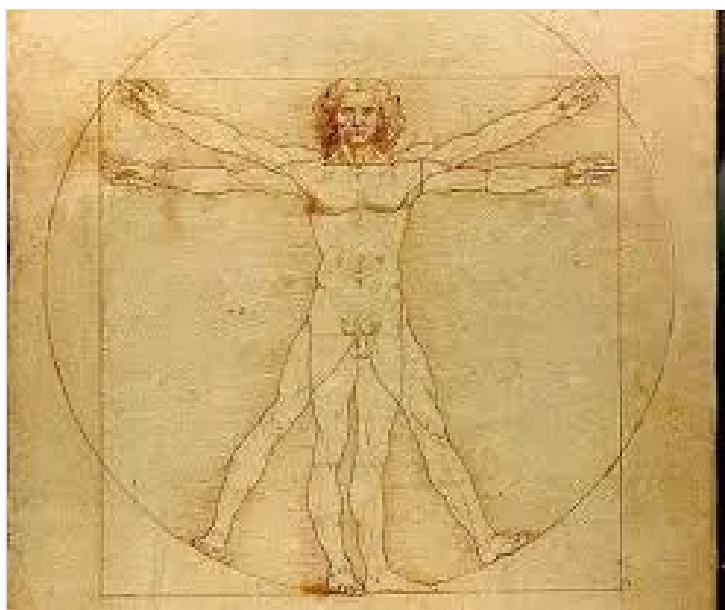
O Holismo não é mais que uma maneira de ver o Mundo, o Homem e a Vida em si como entidades únicas, completas e intimamente associadas.

É uma forma de tentar unir o Homem ao universo onde está inserido e visa a integração dos seus aspetos Físicos, Emocionais e Mentais.



Humanismo

Em associação com esta vertente surge o **Humanismo**, que assenta no valor do ser humano e na qualidade dessa existência.



O Indivíduo

Age como um todo unificado e essa condição é mais que a soma das suas partes. Estas são duas premissas básicas desta vertente holística.



Holismo

O **Holismo**, vem do grego “Holos” que significa “inteiro” ou “todo”.

É uma base filosófica que afirma que o Ser Humano não é somente matéria física, nem somente consciência, nem apenas emoções, logo, levar em consideração apenas alguns destes aspetos isoladamente, é perder de vista o seu todo.

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=wzHwPLTgCIE>



Holismo / Humanismo

São duas vertentes filosóficas que influenciam o modo como vemos a natureza humana.

