**CURSO: Técnico Auxiliar de Saúde**

**DESENVOLVIMENTO SOCIAL E PESSOAL**

***PROMOÇÃO da SAÚDE***

**INDICE**

Introdução………………………………………………………………………….. 4

Informações gerais………………………………………………………………… 5

A – Objetivo Geral………………………………………………………………… .5

B – Objetivos Específicos …………………………………………………… …...5

C – Metodologia ………………………………………………………………… .6

D-Avaliação ………………………………………………………………………….6

Conteúdos programáticos ………………………………………………………….7

1-Prevenção da saúde ……………………………………………………………..7

* 1. Prevenção primária …………………………………………………………….8

1.2 Prevenção secundária …………………………………………………………8

1.3 Prevenção terciária ……………………………………………………………. 9

2. Alimentação racional e Desvios alimentares …………………………………10

2.1 - Alimentação racional ………………………………………………………….10

2.2 Nutrientes essenciais na alimentação ……………………………………….12

2.3Desvios alimentares …………………………………………………………….14

2.3.1 Doenças provocadas por alimentação deficiente …………………………15

3. Atividade física e repouso ……………………………………………………….17

4. Sexualidade e planeamento familiar ……………………………………………21

4.1 Sexualidade …………………………………………………………………… ..21

4.2 Planeamento familiar …………………………………………………………..22

4.2.1 Objetivos do planeamento familiar ...........................................................22

5. Doenças da atualidade e toxicodependência …………………………………23

5.1 Toxicodependências e drogas ……………………………………………….24

5.2 Sida …………………………………………………………………………… 25

5.2.1 Organizações de apoio a portadores de patologias …………………… 26

6. Bibliografia……………………………………………………………………… 28

 **INTRODUÇÃO**

O presente manual, elaborado para o curso de Técnico Auxiliar de Saúde, visa uma análise sobre a saúde em geral, prevenção e promoção da mesma.

As condições de vida e saúde têm melhorado de forma contínua e sustentada na maioria dos países, no último século, graças aos progressos políticos, econômicos, sociais e ambientais, assim como aos avanços na saúde pública e na medicina.

Desenvolve temas como várias e diversificadas patologias, alimentação racional, doenças da atualidade provocadas pelos desvios alimentares e má alimentação.

Analisa ainda a atividade física e o repouso como bem estar à saúde física e mental.

A sexualidade e o planeamento familiar um dos conteúdos a serem desenvolvidos, e por fim análise e identificação de patologias e dependências, da sociedade contemporânea, tais como a sida e a toxicodependência.

Identificação de algumas instituições da sociedade civil de apoio a estas mesmas patologias.

Assim, este manual tem como objetivo principal ser um auxiliar teórico de conhecimentos para o formando, de forma a ajudá-lo a estruturar e planear cada módulo do ponto de vista do processo de formação.

***INFORMAÇÕES GERAIS***

**A – Objetivo Geral**

- Capacitar o formando para adquirir conhecimentos téoricos e práticos na relação Homem-Saúde.

**B – Objetivos Específicos**

- Relacionar conceitos de saúde, prevenção e promoção;

- Avaliar comportamentos na promoção da Saúde;

- Analisar as prevenções na saúde, primária, secundária e terciária;

- Relacionar alimentação racional e sua importância no bem estar do Homem;

- Identificar os desvios alimentares, nutrientes e sua importância;

- Identificar as doenças contemporâneas, causas, sintomas e consequências;

- Identificar na sociedade civil os apoios existentes para a prevenção e promoção da saúde e doenças atuais.

- Identificar e refletir sobre a prática das condições oferecidas para a promoção da Saúde.

**C – Metodologia**

Predominância do método ativo, expositivo, demonstrativo, interrogativo e a técnica expositiva e Brainstorming, e análise e reflexão de estudo de casos.

**D - Avaliação**

**Avaliação inicial:** trabalho prático individual e de grupo de diagnóstico de conhecimentos e competências no âmbito dos conteúdos do curso.

**Avaliação contínua:** Assiduidade, pontualidade, organização, cooperação, comportamento frequência e participação ativa nos trabalhos propostos durante as sessões.

**Avaliação final:** os formandos são submetidos a um teste de avaliação final de conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

**CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

**1 – PREVENÇÃO DA SAÚDE**

Uma boa saúde é um dos principais recursos para o desenvolvimento pessoal, económico e social, bem como uma dimensão importante da qualidade de vida.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define “saúde positiva” como um processo no sentido do bem-estar físico, mental e social. Ser enquadrada em termos não só individuais como interpessoais e ambientais, isto é, o significado de saúde/bem estar varia de grupo para grupo, de cultura para cultura. Trata-se de uma perceção intra e inter pessoal que depende de como cada um de nós se sente, em função de cada momento de sua vida e da sua história individual e grupal.

**A promoção da saúde, não depende só do sector da saúde, necessita também da participação ativa de outras estruturas da comunidade. É uma tarefa que se faz com as pessoas que parte dos seus problemas e necessidades e que visa contribuir para a capacitação e desenvolvimento de recursos individuais e coletivos no sentido da obtenção de melhores níveis de bem-estar e qualidade de vida.**

 A saúde na vida do homem é um bem essencial à sobrevivência humana, atendendo a que a saúde é uma componente deveras importante da qualidade de vida, um bem comum e um direito social que todos possuem ter assegurado o exercício e a prática desse direito.

 A saúde enquanto bem comum é um bem a preservar, cuidar e tratar.

**1.1. – Prevenção primária**

É o conjunto de ações que visam evitar a doença na população, removendo os fatores causais, ou seja, visam a diminuição da incidência da doença. Tem por objetivo a promoção de saúde e proteção especifica, ou seja evitar a emergência e o estabelecimento de estilos de vida que aumentem o risco de doença.

São exemplos a vacinação, o tratamento de água para consumo humano, a educação sobre os problemas decorrentes da postura inadequada, as ações para prevenir a infeção por HIV, bem como ações de educação para a saúde e/ou distribuição gratuita de preservativos, ou de seringas descartáveis aos toxicodependentes.

Como exemplos deste tipo de prevenção, temos:

- imunização (vacinação) contra algumas doenças infecto-contagiosas

- toma de vitamina D pelas crianças para prevenir o raquitismo

- uso de preservativos para a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.

**1.2. – Prevenção Secundária**

Tem como objetivo a deteção precoce de problemas de saúde em indivíduos presumivelmente doentes. Pretendendo que haja uma aplicação imediata de medidas apropriadas, com vista ao rápido restabelecimento da saúde ou, pelo menos, um condicionamento favorável da evolução da situação, com cura e/ou redução das consequências mais importantes da doença.

Este nível de prevenção pressupõe o conhecimento da história natural da doença, a existência de um período de deteção precoce suficientemente longo (período pré-clínico) e facilmente detetável, e que seja passível de tratamento que interrompa a evolução para estágios mais graves.

Exemplos:

 - Rastreio dos cancros do colo do útero, da mama, da próstata, do cólon e reto;

- Rastreio da fenilcetonúria no recém-nascido;

- Provas cutâneas e radiografia do tórax para o rastreio e diagnóstico precoce da tuberculose.

**1.3. – Prevenção Terciária**

Este tipo de prevenção tem como objetivos:

 - Limitar a progressão da doença, circunscrevendo-a;

 - Evitar ou diminuir as consequências ou complicações da doença como as

insuficiências, incapacidades, sequelas, morte precoce, sofrimentos e ansiedades;

- Promover a adaptação do doente às consequências inevitáveis;

- Prevenir recorrências da doença, isto é, controlá-la e estabilizá-la.

Para atingir este objetivos é frequente e necessária a intervenção associada da medicina preventiva e da medicina curativa.

**2- ALIMENTAÇÃO RACIONAL e DESVIOS ALIMENTARES**

 **2.1. – Alimentação racional**

A alimentação racional deve proporcionar nutrientes em quantidade e qualidade adequadas às necessidades orgânicas.

Ter hábitos alimentares saudáveis não significa fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade. Quanto mais variada for a seleção alimentar, melhor! Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que, potencialmente, enriquece o dia alimentar de cada pessoa.

Ao optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não tem que abdicar daqueles alimentos menos saudáveis de que tanto se gosta. O importante é que o consumo desses alimentos constitua a exceção e não a regra do dia a dia alimentar.

Produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas são alimentos ricos em fibra, vitaminas, sais minerais com baixo teor de gordura, por isso devem ser os “alimentos base” do quotidiano.

Isto é, a maior parte das calorias que se consome diariamente devem ser provenientes destes alimentos de origem vegetal.

Fazer uma alimentação saudável deve ser encarado como uma oportunidade para expandir o leque de escolhas e experimentar novos pratos, deste modo enriquece os hábitos alimentares e evita que a alimentação se torne rotineira e monótona.

**Fig. 1 Alimentos nutricionais**



 *Fonte:* [*www.alimentação*](http://www.alimentação) *e saúde,2009 “O Alimento é o teu melhor remédio” - Hipócrates*

No entanto, a escolha de um regime alimentar é uma questão muito pessoal que tem a ver com várias razões: saúde, ética, ecológicas, económicas, religiosas e filosóficas.

O melhor regime alimentar será aquele que fornece ao organismo a totalidade dos nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sais minerais, celulose, fibras, água e oxigénio), numa proporção que corresponde tanto quanto possível às suas necessidades.

Alimentar-se de forma equilibrada depende da quantidade e qualidade de alimentos de forma que nenhum nutriente falte ao organismo mas não fornecido em excesso.

Muitos indivíduos têm padrões diários, regulares e distintos para comer, e comummente muitos têm entre três e quatro refeições diárias, com [lanches](http://pt.wikipedia.org/wiki/Lanche) consistindo como pequenos montantes de comida consumida entre as refeições. O objetivo de uma [alimentação saudável](http://pt.wikipedia.org/wiki/Alimenta%C3%A7%C3%A3o_saud%C3%A1vel) é, há muito tempo, uma importante preocupação de diferentes pessoas e culturas. Juntamente com outras práticas, o [jejum](http://pt.wikipedia.org/wiki/Jejum), a [dieta](http://pt.wikipedia.org/wiki/Dieta) e o [vegetarianismo](http://pt.wikipedia.org/wiki/Vegetarianismo) são técnicas empregadas por pessoas (e encorajadas por sociedades) para aumentar a [longevidade](http://pt.wikipedia.org/wiki/Longevidade) e a [saúde](http://pt.wikipedia.org/wiki/Sa%C3%BAde). Muitas [religiões](http://pt.wikipedia.org/wiki/Religi%C3%A3o) promovem o vegetabilismo considerando errado o consumo de animais. Os [nutricionistas](http://pt.wikipedia.org/wiki/Nutricionista) concordam que em vez de se fazer três refeições diárias, é muito mais saudável e fácil para o [metabolismo](http://pt.wikipedia.org/wiki/Metabolismo) comer 5 pequenas refeições a cada dia (um maior número de refeições pequenas gera uma melhor

digestão; facilita para o [intestino](http://pt.wikipedia.org/wiki/Intestino) o depósito das excretas; e visto que refeições maiores são mais resistentes ao [trato digestivo](http://pt.wikipedia.org/wiki/Trato_digestivo) e podem precisar de [laxativos](http://pt.wikipedia.org/wiki/Laxativo)).

 **2.2. – Nutrientes essenciais na alimentação**

O nosso organismo consegue produzir grande parte das substâncias de que necessita, a partir da transformação química dos nutrientes que ingerimos com a alimentação. Mas existem outras substâncias nutritivas que não são produzidas pelo nosso organismo, sendo necessário obtê-las prontas no alimento. Essas substâncias são chamadas de **nutrientes essenciais** e, além das **vitaminas,** podemos citar alguns **aminoácidos** que o corpo não consegue produzir, como isoleucina, leucina, valina, fenilalanina, metionina, treonina, triptofano e lisina, chamados de **aminoácidos essenciais.**

As **proteínas** que ingerimos na alimentação fornecem aminoácidos às células, que os utilizam na fabricação de suas próprias proteínas. São substâncias que constituem as estruturas do nosso corpo e são chamadas também de **nutrientes plásticos**. Os **aminoácidos essenciais** devem ser obtidos a partir da ingestão de alimentos ricos em proteínas, como carne, leite, queijos e outros alimentos de origem animal. Mas sempre lembrando que o consumo em excesso de produtos de origem animal pode causar alguns prejuízos ao organismo.

As **vitaminas** são substâncias orgânicas consideradas como **nutrientes essenciais.** São substâncias necessárias em pequenas quantidades, mas que influenciam muito no bom funcionamento do nosso organismo. A maior parte das vitaminas auxilia as reações químicas catalisadas por enzimas e a sua falta causa sérios prejuízos ao organismo.

Os**sais minerais** são nutrientes inorgânicos muito importantes para o bom funcionamento do organismo de todos os seres vivos e a falta de alguns desses minerais pode prejudicar o metabolismo.

A**água** não é um nutriente, mas é fundamental para a vida. Além de sua ingestão na forma líquida, há também a água ingerida quando nos alimentamos, pois ela faz parte da composição da maioria dos alimentos.

Outros nutrientes orgânicos muito importantes para os organismos vivos são os **carboidratos** (também chamados de glicídios) e os **lipídeos**. Esses nutrientes têm a função de fornecer energia para as células e por isso podem ser chamados de **nutrientes energéticos.**

A **gordura** tem a função calórica essencial exercida pelas gorduras saturadas e não saturadas.

A **gordura saturada** é mais prejudicial ao nosso organismo, pois dá origem ao colesterol ruim. Pode ser encontrada nas carnes, leites e derivados e ainda nos óleos.

A **gordura não saturada** (saudáveis), são mais benéficas e participam na produção do colestrol bom. Podem ser encontradas no azeite, girassol, milho e frutos oleaginosos (amendoins, nozes e amêndoas).

**Fig. 2 Pirâmide Alimentar**



Fonte: Revista Alimentação saudável, Univ.Évora2010

**2.3. Desvios Alimentares**

A escolha de um regime alimentar adequado é de crucial importância para o ser humano, em especial para as crianças, jovens e idosos. Estes são mais vulneráveis às doenças e os desvios alimentares neste casos podem resultar em doenças.

Considera-se sem sombra de dúvida de que o excesso de [alimentos](http://www.tema-livre.com/category/estilo-vida/comida-receitas/) ou o seu défice contribui para os desequilíbrios físicos e psíquicos . Deste modo, deve ter-se sempre em atenção não só a qualidade como a quantidade dos alimentos que ingerimos diariamente.

Por exemplo enquanto que nas sociedades ocidentais impera a abundância e variedade de bens alimentares, noutras regiões do globo as pessoas debatem-se com problemas de escassez alimentar. Porém, o consumo excessivo de alimentos, principalmente os de maior teor calórico, tem contribuído para a multiplicação de adultos e crianças obesas.

Ao invés, outras pessoas adotam um comportamento alimentar de bulimia ou anorexia. Estes privam-se voluntariamente de alimentos o que provoca a doença acarretando graves consequências para a saúde física e mental.

A Bulimia é o inverso da anorexia, consistindo em ingerir uma grande quantidade de alimentos, ao ponto de provocar vómitos.

Os efeitos dos desvios alimentares são inúmeros, resultando normalmente em obesidade ou magreza excessiva. Por exemplo, cerca de 50% dos portugueses têm excesso de peso e 15% são mesmo considerados obesos. Não é por acaso que muitas mulheres sofrem de celulite e outras têm muita gordura acumulada, o que pode resultar em internamento hospitalar.

Há pessoas que têm dificuldade em suportar a gordura o que faz com que muitas rejeitem o seu próprio corpo ou tentem mesmo o suicídio. Torna-se pois conveniente ter cuidado com os níveis calóricos que se ingerem, bem como com a qualidade e quantidade dos alimentos.

**2.3.1. – Doenças provocadas por alimentação deficiente**

**Obesidade-** considerada uma enfermidade caracterizada pelo acumulo excessivo de gordura corporal associada a problemas de saúde.

- Principais fatores: o fator hereditário, o risco de desenvolver obesidade é maior nos

filhos dos pais obesos.

Fator hormonal, são distúrbios hormonais que podem alterar o metabolismo, assim como

aumentar a ansiedade, logo, aumentando o consumo alimentar.

Fator medicamentoso, quando certos medicamentos podem desencadear o aumento do consumo de doces e alimentos calóricos.

Obesidade pode desencadear doenças:

- Hipertensão arterial, diabetes, problemas cardiovasculares, problemas renais, cancro, baixa autoestima, depressão, etc.

- Hipertensão arterial. Pressão arterial é a força que o sangue exerce contra as paredes internas das artérias devido ao trabalho do coração bombear o sangue. A hipertensão ocorre quando essa tensão está aumentada nos vasos sanguíneos.

**Diabetes-** É uma deficiência na produção de insulina, alterando o metabolismo sobretudo do controle dos níveis de açúcar no organismo. Quando o pâncreas não fabrica a insulina ou fabrica de maneira inadequada, ele não consegue exercer a sua função fisiológica.

Diagnóstico da Glicerina Jejum:

Normal – 70 a 110mg

Suspeito – 110 a 139 mg

Diabético > ou = a 140mg

 Fatores de Risco: Idade, histórico familiar, excesso de peso, sedentarismo, hipertensão arterial, doença coronariana, diabetes gestacional, uso de medicamentos hiperglicemante.

 Principais complicações:

 - Circulação: Os depósitos de açúcar comprometem sobretudo os microvasos que, com o tempo, tendem a bloquear a passagem do sangue.

 - Visão: A glicose acumulada nos vasos localizados no fundo do olho pode dar origem á retinopatia, distúrbio que leva á perda da visão.

 - Neuropatias: Circulação deficiente que faz o paciente perder a sensibilidade nas extremidades. Por isso podem ocorrer problemas principalmente nos pés.

 - Rins: O excesso de glicose no sangue em casos não tratados e crónicos leva á nefropatia, isto é, os rins perdem a capacidade de purificar o sangue.

 Sintomas frequentes: Fraqueza, sede, perda de pesa, excesso de peso, feridas não cicatrizadas, visão embaçada, fome por doces.

 **Bulimia-** Caracterizada por episódios de compulsão alimentar chegando á ingestão de 2000 a 5000 Kcal por episódio, acompanhado de vómitos forçados, uso de laxantes e diuréticos, dietas restritas, jejuns prolongados e exercícios intensos.

 **Anorexia-** Caracterizada por uma restrição alimentar voluntária com sequelas graves no qual o adolescente ingere quantidades mínimas de alimentos escolhidos pelo baixo valor calórico.

 Consequências Clinicas: Baixa pressão arterial, osteoporose, pele e cabelo ressequidos, cabelos e unhas quebradiças, desnutrição e desequilíbrio físico, arritmia cardíaca e dificuldade de respiração.

**3 - ACTIVIDADE FÍSICA E REPOUSO**

A atividade física é considerada como uma das áreas prioritárias em termos de saúde pública, dado que estilos de vida ativos, em conjugação com outros comportamentos positivos, podem ser benéficos para a saúde. Assim, é essencial referir que existe um conjunto de ligações positivas entre atividade física e qualidade de vida, incluindo o bem estar psicológico, os estados de humor, a ansiedade e stress, depressão, auto-estima e funções sociais.

Segundo o conceito de saúde, preconizado pela OMS, é necessário promover comportamentos de saúde por ex. na promoção da atividade física nos indíviduos tendo em conta as diferentes idades, aspetos culturais, sociais e educativos.

O corpo humano necessita de atividade física assim como necessita de descanso para que haja um perfeito funcionamento de suas funções vitais no decorrer dos anos de vida de cada indivíduo. Ou seja, é necessário que haja um equilíbrio entre desgaste e reposição para boa manutenção do estado físico e funcional do corpo. Assim sendo, vamos analisar a importância do descanso após a atividade física no que diz respeito ao corpo, em sua forma estrutural e fisiológica.

Quando o corpo realiza qualquer função - seja física, fisiológica, ou mental – há um gasto energético para que isto ocorra. Ou seja, o nosso corpo utiliza um combustível chamado ATP (adenosina trifosfato) para qualquer ação que ele realiza. Esse gasto energético ocorre pela utilização da energia livre de um fosfato inorgânico liberado pela quebra do ATP, que posteriormente passa a se chamar ADP (adenosina difosfato), pois o ATP perde um fosfato, então para que esse ADP se restaure a forme outro ATP é necessário que o corpo humano disponha de substratos energéticos (fontes alimentícias) e repouso.

Os substratos energéticos são provenientes dos alimentos, ou dos suplementos, e são eles os carboidratos (glicose), as proteínas (aminoácidos) e os lipídeos ou gorduras (ácidos graxos) - os substratos provenientes dos suplementos são absorvidos em menor tempo e com maior facilidade pelo nosso organismo.

Deve-se levar em consideração que o organismo tem duas fases distintas: o catabolismo (que é o consumo (gasto) de energia) e o anabolismo (que é a síntese (estoque) de energia), e quando estamos realizando uma atividade de qualquer natureza o evento que ocorre é o catabolismo, e quando estamos em repouso, no momento de descanso, ou durante o sono, o evento que ocorre é o anabolismo.

A vida de hoje é rápida, stressante, emocionante e esgota-nos! Refletimos se o sono será um reparador de todo esse stress??

Um sono reparador e sem interrupções de uma noite é uma grande vantagem, mas a maioria das pessoas tem trabalhos sedentários, com datas limite e outras dificuldades que as esgotam emocionalmente. Muitas vezes é difícil adormecer rapidamente em dormir em paz.

O sono é essencial para manter uma mente equilibrada e um corpo saudável. Ele dá ao corpo a possibilidade de se regenerar e ajuda a curar. O repouso fortalece o sistema imunitário e pode acrescentar anos à sua vida. Se não dormir o suficiente, a energia para o dia-a-dia será tirada das suas reservas. Se isso acontecer habitualmente, é de esperar uma resistência mínima à doença e ao stresse.

Em geral, devemos dormir sete a oito horas, para os adultos. As primeiras horas, antes da meia-noite, são as mais benéficas para o corpo. Se, se precisa fazer uma sesta, o melhor momento é de manhã.

E que dizer dos medicamentos para dormir? Durante o sono normal, a pessoa passa por períodos alternados de sono leve e profundo. Sonhar parece ser algo normal, e acontece durante o sono leve. Os medicamentos para dormir, muitas vezes suprimem esta fase do sono e, ao despertar, a pessoa pode não se sentir tão fresca, apesar de ter dormido profundamente. Se forem usados durante muito tempo, os medicamentos para dormir podem provocar fadiga crônica.

Os Melhores Indutores de Sono são os Naturais:

* Praticar exercício diariamente, para melhor contrariar a fadiga mental e emocional.
* Caminhar nadar ou trabalhar num jardim ou quintal em vez de ver televisão
* Tomar um banho morno (não quente), para relaxar o corpo e a mente.
* Tomar uma bebida morna. Evitando a cafeína, mesmo durante o dia. É um estimulante que, geralmente, causa insônia.
* Manter uma hora regular para se deitar e se levantar.
* Um estômago vazio ajuda a dormir melhor. Deve-se comer a refeição da noite algumas horas antes de se deitar, e que seja muito leve.

Fig. 3 Pirâmide da Atividade Física



**4. SEXUALIDADE E PLANEAMENTO FAMILIAR**

**4.1. A sexualidade**

A sexualidade permite fazer referência ao conjunto das condições anatómicas, fisiológicas e psicológicas que caracterizam cada sexo. O termo também faz alusão ao apetite sexual (como uma propensão ao prazer carnal) e ao conjunto dos fenómenos emocionais e comportamentais relacionados com o sexo.

Antigamente, considerava-se que a sexualidade dos seres humanos e dos animais era instintiva. Os comportamentos sexuais eram portanto [determinados](http://conceito.de/sexualidade) biologicamente e todas aquelas práticas que não visavam a procriação eram consideradas contranatura (contra a natureza).

A sexualidade, com o passar do tempo, foi [adquirindo](http://conceito.de/sexualidade) uma noção social e cultural. Sabe-se, nos dias de hoje, que exemplares de diversas espécies têm tendência para a homossexualidade, praticam diversas técnicas de masturbação ou, inclusive, incorrem em violações. Posto isto, os seres humanos e os animais desenvolvem as características da sua sexualidade de acordo com o meio que os rodeia.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a sexualidade humana abarca tanto as relações sexuais (o coito) como o erotismo, a intimidade e o prazer. A sexualidade é experimentada e expressada através de [pensamentos](http://conceito.de/sexualidade), de ações, de desejos e de fantasias.

A heterossexualidade é a condição sexual mais habitual e consiste na atração por pessoas do sexo oposto. Os [homens](http://conceito.de/sexualidade) heterossexuais sentem-se atraídos pelas mulheres, e vice-versa.

Na homossexualidade, em contrapartida, as relações têm lugar entre pessoas do mesmo sexo. Outra variante da sexualidade é a bissexualidade, onde o indivíduo se sente atraído tanto por pessoas do sexo oposto como por pessoas do mesmo sexo.

**4.2 – Planeamento Familiar**

O planeamento familiar é uma forma de assegurar que as pessoas têm acesso à informação, a métodos de contraceção eficazes e seguros, a serviços de saúde que contribuem para a vivência da sexualidade de forma segura e saudável. A prática do planeamento familiar permite que homens e mulheres decidam se e quando querem ter filhos, assim como programem a  gravidez e o parto nas condições mais adequadas

**4.2.1 - Objetivos do planeamento familiar**

* Promover comportamentos saudáveis face à sexualidade;
* Informar e aconselhar sobre a saúde sexual e reprodutiva;
* Reduzir a incidência das infeções de transmissão sexual as suas consequências, nomeadamente a infertilidade;
* Reduzir a mortalidade e a morbilidade materna, perinatal e infantil;
* Permitir ao casal decidir quantos filhos quer, se os quer e quando os quer, ou seja, planear a sua família;
* Preparar e promover uma maternidade e paternidade responsável;
* Melhorar a saúde e o bem-estar da família e da pessoa em causa.

 **4.2.2 - Consulta de planeamento familiar?**

É uma consulta, gratuita nos serviços públicos, que se destina a apoiar e a informar os indivíduos ou casais, para que estes possam planear uma gravidez no momento mais apropriado, proporcionando-lhes a possibilidade de viverem a sua sexualidade de forma saudável e segura.

A consulta consiste em :

* A avaliação do estado de saúde da mulher ou do casal, estimando-se, se necessário, a eventual existência de riscos ou doenças para a mãe ou para o futuro bebé;
* Esclarecem-se dúvidas sobre a forma como o corpo se desenvolve e o modo como funciona em relação à sexualidade e à reprodução, tendo em conta a idade da mulher;
* Dá-se informação completa, isenta e com fundamento científico sobre os métodos contracetivos. O contracetivo escolhido é fornecido gratuitamente nos serviços públicos;
* Dá-se informação e acompanhamento tendo em vista uma futura gravidez (fertilidade e infertilidade);
* Faz-se o rastreio do cancro ginecológico e das doenças de transmissão sexual;
* Informa, ajuda a prevenir, a diagnosticar ou a tratar as infeções de transmissão sexual como a hepatite B, a sífilis, o herpes genital e a sida.

**5. DOENÇAS DA ATUALIDADE E TOXICODEPENDÊNCIAS**

Atualmente conhece-se um diversificado número de doenças atuais e/ou contemporâneas, devido ao desenvolvimento social, económico, tecnológico e competições na sociedade civil que geral comportamentos desajustados e em perfeito desequilíbrio nas pessoas em geral.

Não vamos aqui referir todas esses doenças de forma profunda, científica e longa. Mas refere-se entre muitas, algumas delas :

- Depressão, fadiga, problemas psicológicos graves, obesidade, diabetes, etc

Consideramos, e como pedagogicamente exigido e referido nesta unidade de estudo, estudamos a toxicodependência de drogas e sida.

**5.1.Toxicodependência de drogas**

As drogas fazem parte da vida de todos nós. Desde a medicação a que muitos estão dependentes para viver, ao tabaco, ao café, enfim, considerando que vicio é dependência, todos nós as temos. Mas é também verdade que as drogas tóxicas, como as conhecidas heroína e a cocaína (entre muitas, muitas outras), também são conhecidas por todos nós. .

 Muitas vezes associada à marginalização, a dependência de drogas pode ser disfarçada durante longos períodos de tempo e as aparências mantidas durante vários anos. No entanto, a procura insistente e a dependência cada vez mais excessiva tornam um indivíduo mais descuidado e ansioso, características identificáveis num dependente de drogas.

As drogas começam por ser consumidas pela curiosidade e pela procura de coisas novas. O salto dado de uma droga leve (como o haxixe e a cannabis) pode ser muito pequeno e quase invisíveis. As drogas leves podem ser consumidas durante uma vida inteira sem que se alterem hábitos importantes e fundamentais na vida de um indivíduo, mas o mesmo não se passa com o consumo das drogas pesadas.

A dependência leva a uma ansiedade sobrenatural, a procura insistente, a buscas, a experiencias e testes aos próprios limites. Consequentemente a vida pacata dá lugar a uma instabilidade permanente, a mentiras, enganos, roubos e muitas vezes a delitos e crimes bastante mais graves.

 A cura física pode ser relativamente rápida, mas é bastante dolorosa. Clínicas e tratamentos em casa são comuns e podem ser positivos, mas a taxa de sucesso de cura é baixo.

 A força de vontade e apoio nem sempre são suficiente e os internamentos podem repetir-se dezenas de vezes. Com a ajuda de fármacos, o processo pode ser menos doloroso, mas as marcas psicológicas são permanentes, pelo que a ajuda de um psicólogo é imprescindível.

Se a cura física e a alteração radical do dia a dia de um toxicodependente é difícil, já as marcas na alma e na mente são para sempre….

**5.2.Sida**A SIDA é provocada pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH), que penetra no organismo por contacto com uma pessoa infetada. A transmissão pode acontecer de três formas: relações sexuais; contacto com sangue infetado; de mãe para filho, durante a gravidez ou o parto e pela amamentação.

O VIH é um vírus bastante poderoso que, ao entrar no organismo, dirige-se ao sistema sanguíneo, onde começa de imediato a replicar-se, atacando o sistema imunológico, destruindo as células defensoras do organismo e deixando a pessoa infetada (seropositiva), mais debilitada e sensível a outras doenças, as chamadas infeções oportunistas que são provocadas por micróbios e que não afetam as pessoas cujo sistema imunológico funciona convenientemente. Também podem surgir alguns tipos de tumores (cancros).

Entre essas doenças, encontram-se a tuberculose; a pneumonia porPneumocystis carinii; a candidíase, que pode causar infeções na garganta e na vagina; o citomegalovirus um vírus que afeta os olhos e os intestinos; a toxoplasmose que pode causar lesões graves no cérebro; a criptosporídiase, uma doença intestinal; o sarcoma de Kaposi, uma forma de cancro que provoca o aparecimento de pequenos tumores na pele em várias zonas do corpo e pode, também, afetar o sistema gastrointestinal e os pulmões.

A SIDA provoca ainda perturbações como perda de peso, tumores no cérebro e outros problemas de saúde que, sem tratamento, podem levar à morte. Esta síndrome manifesta-se e evolui de modo diferente de pessoa para pessoa.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, existe em todo o mundo cerca de 35,3 milhões de pessoas infetadas com o vírus VIH.

**5.2.1. Organizações de apoio a portadores de patologias –ex. Sida**

[**Abraço – Associação de Apoio a Pessoas com VIH/SIDA**](http://pascal.iseg.utl.pt/~cesa/index.php/dicionario-da-cooperacao/Glossary-1/A/Abra%C3%A7o-%E2%80%93-Associa%C3%A7%C3%A3o-de-Apoio-a-Pessoas-com-VIH-SIDA-25/)

A Abraço foi constituída em Junho de 1992, formalizando e dando continuidade ao trabalho de um pequeno número de voluntários que, desde Dezembro de 1991, prestava apoio psicológico, social e material a seropositivos internados na Unidade de Doenças Infeciosas e Parasitárias do Hospital Egas Moniz. É reconhecida como uma instituição particular de solidariedade social e ONGD sem fins lucrativos de prestação de serviços na área do VIH/SIDA.

O objetivo central da instituição é o de apoiar pessoas infetadas pelo VIH/SIDA, através de acompanhamento psicossocial e do combate à exclusão social, familiar e profissional, focando também nas vertentes preventiva e informativa. Além do apoio a pessoas seropositivas, a Associação dá formação e auxílio a trabalhadores e técnicos de saúde envolvidos com o VIH, e promove campanhas de prevenção da infeção, dirigida à população em geral e, em especial, aos jovens, utilizadores de droga, trabalhadores do sexo, mulheres, gays, transgéneros e reclusos. A luta contra o estigma e a discriminação, e a defesa dos direitos das pessoas infetadas são outras das bandeiras da Abraço.

 **Liga Portuguesa Contra a Sida (LPCS)**

É uma Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos e de Utilidade Pública, reconhecida como Organização Não Governamental para o Desenvolvimento, fundada em Outubro de 1990.

**Objectivo:**

* Apoiar os indivíduos infetados e afetados pelo VIH/SIDA, chamando a atenção da sociedade para a gravidade desta epidemia.

**Actividades:**

* Disponibilização de serviços gratuitos e confidenciais, abrangendo áreas de intervenção prioritárias na problemática do VIH/SIDA, tais como: apoio psicológico, social, jurídico, nutricional, hospitalar, grupos de inter-ajuda e a linha telefónica de apoio SOS SIDA, em Lisboa e Odivelas;
* Promoção de ações de sensibilização, informação e prevenção a públicos diversificados
* Organização/dinamização de cursos de formação (VIH/SIDA, Nutrição);
* Participação em atividades para divulgação dos serviços prestados, angariação de fundos e/ou desenvolvimento de campanhas de prevenção;
* Desenvolve ainda, projetos com países em vias de desenvolvimento.

**BIBLIOGRAFIA**

Almeida, L.M. – Envelhecimento e Saúde Pública: a promoção do envelhecer ativo, Anamnesis 13:126 – 2004

Loureiro, I., Miranda, N. Promover a Saúde: dos fundamentos à ação. Coimbra: Almedina, 2010

Loureiro, I., Miranda, N. “Promoção da Saúde e desenvolvimento local em Portugal, refletir para agir” Revista Portuguesa Saúde Pública, vol 31 nº 1 –LisboaJan.2013

www.saúdepública.web.pt

[WWW.portal](http://WWW.portal) da saúde.pt