

Promoção da Saúde - 6670

Prof. Pedro Costa / 2021



Objetivos da **UFCD – 6670:**



- ▶ Avaliar a importância dos comportamentos positivos na promoção da saúde.
- ▶ Caracterizar os diferentes tipos de toxicodependências e diversas patologias contemporâneas.
- ▶ Reconhecer as consequências do consumo do álcool, do tabaco e de estupefacientes.
- ▶ Compreender a importância do planeamento familiar.
- ▶ Identificar comportamentos que previnem as doenças sexualmente transmissíveis.
- ▶ Reconhecer as organizações da sociedade civil na prevenção de riscos, no combate à doença e no apoio aos cidadãos portadores de patologias ou dependências.





Temas a abordar na **UFCD - 6670:**

- ▶ **Sessão 1 / 2 / 3** – Apresentação dos conteúdos da unidade formativa / Critérios de Avaliação) / Promoção para a saúde
- ▶ **Sessão 4 / 5 / 6** – Saúde Mental
- ▶ **Sessão 7 / 8 / 9** – Distúrbios Alimentares
- ▶ **Sessão 10 / 11 / 12** – Alimentação Racional e Saudável.





Temas a abordar na **UFCD - 6670:**

- ▶ **Sessão 13 / 14 / 15** – Atividade Física e Repouso
- ▶ **Sessão 16 / 17 / 18** – Sexualidade e Planeamento Familiar
- ▶ **Sessão 19 / 20 / 21** – Doenças da Atualidade
- ▶ **Sessão 22 / 23 / 24** – Toxicodependência e Instituições de Apoio
- ▶ **Sessão 25** – Entrega do Portfólio / Realização do Relatório Final.



Critérios de AVALIAÇÃO:

Critérios de Avaliação		Ponderação
Assiduidade / Pontualidade		50 %
Relações interpessoais / Trabalho de Equipa		
Atitude / Comportamento		
Capacidade de iniciativa e autonomia		
Domínio dos Conhecimentos e Competências	Portfólio	30%
	Relatório	20%

1.

CONCEITO BASE DE SAÚDE

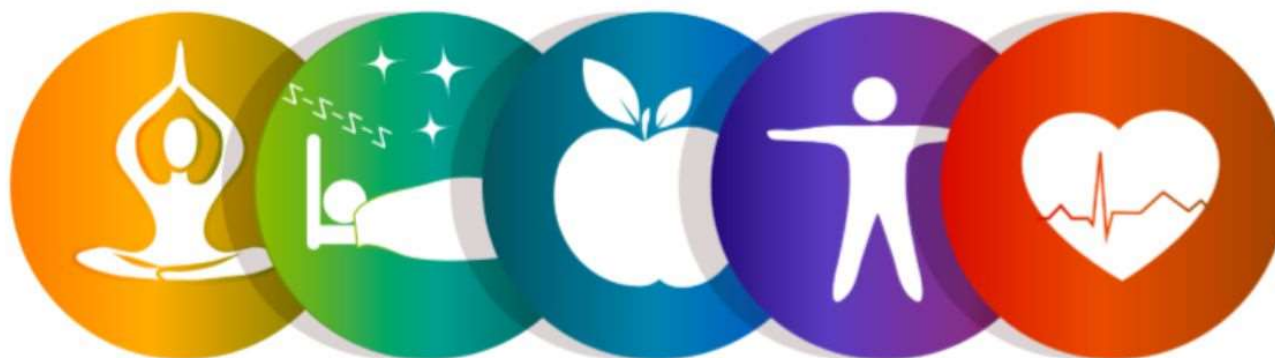


O QUE É SER
SAUDÁVEL?

Saúde



O que é a **Saúde**?



Saúde

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a saúde deve ser entendida como o sentido positivo de bem-estar que envolve todos os aspetos da vida – físico, emocional e social, e não só a ausência de doença.



Saúde

Ana Maria Vaz - Diabética



**Maratona Medronica Twinn
Cities - USA**

Enzo Perondini - Fisiculturista



**Diagnosticado com um tumor maligno no
fígado ao 35 anos por excesso de suplemento
e anabolizantes.**

2.

PROMOÇÃO DA SAÚDE



COMO SER
SAUDÁVEL?



Promoção da **SAÚDE**

“A promoção da Saúde é o processo que permite capacitar as pessoas a melhorar e a aumentar o controle sobre a sua saúde (e seus determinantes – sobretudo, comportamentais, psicossociais e ambientais)” - Carta de Ottawa, 1986 (1a Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde)



Promoção da Saúde

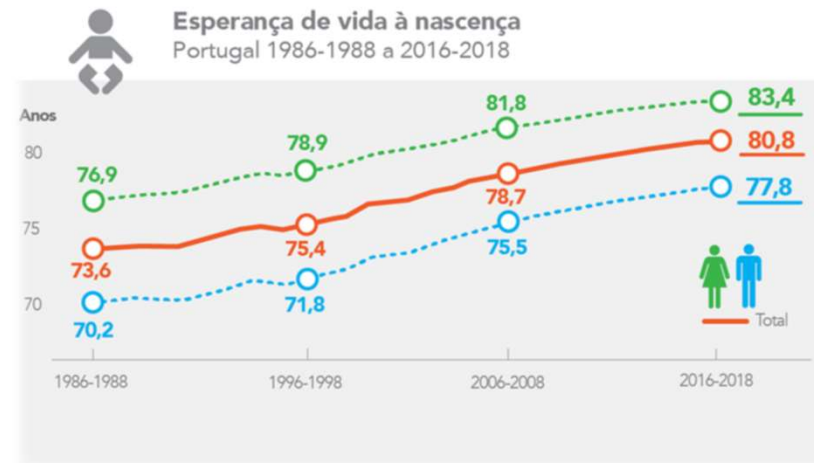
A carta de Bangkok para a promoção da saúde vem complementar a de Ottawa. Promovendo a noção de “saúde como um recurso” e de esta ser um “empreendimento coletivo”.

(6ª Conferência Internacional sobre a Promoção da Saúde)



Promoção da **Saúde**

Nunca até hoje os cidadãos viveram tantos anos, e a sua esperança de vida continua a aumentar. Contudo, a saúde da população está longe de ser tão boa quanto poderia ser. Os níveis de morbilidade e mortalidade prematura continuam a ser elevados, embora seja possível baixá-los.



Promoção da Saúde

Os fatores determinantes da saúde mais importantes são as condições socioeconómicas e as condições de vida e de trabalho que lhes estão associadas e que são abordadas através das políticas sociais e económicas.

Portugal tem elevadas desigualdades em saúde

Os autores concluem ainda que, "apesar do carácter universal e tendencialmente gratuito do Serviço Nacional de Saúde (SNS), os cuidados de especialidade estão desigualmente distribuídos na população, a favor dos mais educados. Este facto também poderá contribuir para as desigualdades em saúde".



**Os mais pobres
morrem mais cedo
e têm mais doenças.
Se pegarmos em
dois indivíduos que
fumam, que são
gordos, o pobre
está mais tramado
do que o rico**

Promoção da Saúde

O tabaco, a alimentação, a atividade física, a dieta, o álcool e a forma como as pessoas se comportam em relação a si mesmas e aos outros são também determinantes essenciais da saúde.



Promoção da **Saúde**

As principais causas de morte e invalidez são os acidentes e as lesões físicas, as perturbações mentais, o cancro e ainda as doenças circulatórias e respiratórias. É possível influir em todos esses fatores mediante uma prevenção e promoção eficazes, tais como:

CAMPANHA ANTITABAGISMO

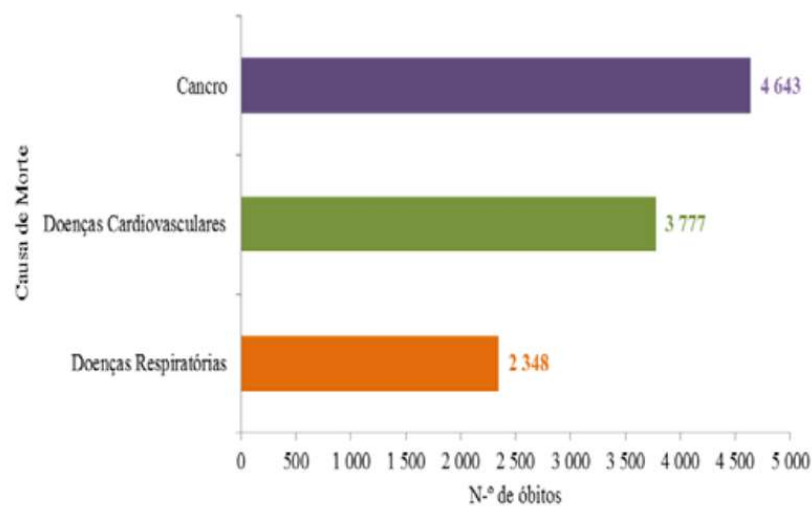
FUMAR NÃO É HÁBITO, É ÓBITO!



Promoção da Saúde

Número de óbito associados ao consumo do tabaco em Portugal:

N.º TOTAL DE ÓBITOS ATRIBUÍVEIS AO TABACO: **11.800**



(Fonte: Portugal Prevenção e Controlo do Tabagismo em números – 2014, DGS).

Promoção da Saúde

Número de óbito associados aos acidentes automóveis em Portugal:

Anos	Acidente de viação	Indivíduo	
	Acidentes com vítimas	Feridos	Mortos
2018	34.235	43.497	508

Acidentes de viação com vítimas, feridos e mortos - Continente

Fontes de Dados: ANSR/MAI

Fonte: PORDATA

Última actualização: 2019-08-01



Promoção da Saúde

Comportamentos favoráveis à saúde, são o esforço de cada um para preservar a sua saúde e a dos que a rodeiam.

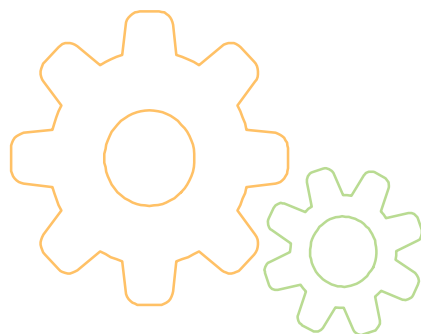
Que medidas devemos adotar?

- ▶ Adotar uma alimentação equilibrada;
- ▶ Prática de atividade física regular;
- ▶ Redução do consumo de tabaco e álcool;
- ▶ Ter períodos de repouso e de descontração;
- ▶ Capacidade de ter relações sociais e sexuais compensadoras



Promoção da Saúde

Nesta conceção a saúde é assumida como um processo dinâmico e proativo que responsabiliza cada um e todos na construção de um bem-estar que favoreça o desenvolvimento do potencial de cada individuo e das próprias comunidades.



3.

COMO PROMOVER?



COMO PROMOVER
A SAÚDE?

Como promover a **Saúde**?

“ A promoção da saúde é, assim, tarefa dos agentes nos diversos contextos de relação e de crescimento que o indivíduo “habita”. Tais como:





Pedro Costa

4.

Portfólio