

Educar Para a Saúde

Saúde e Bem Estar Físico

Simão Moreira
Especialista em Medicina Geral e Familiar
18-02-2016

Saúde e Bem Estar Físico

- Conceito
- Enquadramento - OMS
- Níveis de Prevenção
- Determinantes da Saúde
- Ganhos em Saúde
- Conclusão
- Bibliografia

☐ Conceito de Saúde

Organização Mundial de Saúde (OMS):

“Um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”

☐ Enquadramento - (OMS)

- ✓ É mais um valor da comunidade que do indivíduo
- ✓ É um direito fundamental da pessoa humana que deve ser assegurado sem distinção de raça, de religião, ideologia política ou condição socioeconómica.
- ✓ A saúde é, portanto, um valor colectivo, um bem de todos, devendo cada um gozá-la individualmente, sem prejuízo de outrem e, solidariamente, com todos.

Enquadramento – (OMS)

- ✓ Não há saúde de órgãos porque a saúde é total, é o todo
- ✓ Inquietudes, pressa, ansiedade, incertezas perante os factos da vida (particularmente da vida económica), desgaste constante de energias mentais, etc., levam o indivíduo ao cansaço e a sofrimentos psicossomáticos.
- ✓ Harmonia, entendimento, equilíbrio, tolerância, compreensão dos indivíduos entre si, levam a **“Mente e o Corpo Sãos”**

Enquadramento – (OMS)

- ✓ A “saúde social” traduz-se pelo ajustamento às exigências do meio, e depende fundamentalmente, das condições socioeconómicas, das relações humanas, da distribuição da riqueza, da oportunidade que se oferece ao indivíduo para que tome parte no esforço organizado da comunidade.

Enquadramento – (OMS)

- Onde não há bem-estar social, a saúde física e mental descompensam e são afetadas negativamente ao longo tempo
 - ✓ Miséria
 - ✓ Analfabetismo
 - ✓ Fome
 - ✓ Guerra e terrorismo
 - ✓ Ditadura
 - ✓ Desigualdades

☐ Níveis de Prevenção

➤ Finalidades de Prevenção

- ✓ Promoção da Saúde
- ✓ Preservação da Saúde e Evicção da doença
- ✓ Restabelecimento da Saúde
- ✓ Redução do Sofrimento e da Ansiedade

Níveis de Prevenção

- ① Prevenção Primordial
- ② Prevenção Primária
- ③ Prevenção Secundária
- ④ Prevenção Terciária
- ⑤ Prevenção Quaternária

① Prevenção Primordial

- **Objectivo:** Evitar a emergência e o estabelecimento de padrões de vida (sociais, económicos e culturais) que aumentem o risco de desenvolver doenças
- ✓ Exemplos: Legislação sobre álcool, Políticas antitabágicas, Programas de promoção de exercício físico regular

② Prevenção Primária

- **Objectivo:** Evitar factores de risco, causas ou determinantes de doença
- ✓ Exemplos: Vigilância sanitária da água, Vacinação, Planeamento familiar, Educação para prevenção de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST)

③ Prevenção Secundária

- **Objectivos:** Promover a detecção precoce do processo patológico em doentes assintomáticos e posterior correcção do desvio da normalidade
- ✓ Exemplos: Vigilância da Tensão Arterial, da Glicémia, da Lipidémia, Rastreios de neoplasias

④ Prevenção Terciária

- **Objectivos:** Limitar a progressão da doença e evitar as suas complicações, promover a adaptação às sequelas e a reintegração no meio; Prevenir recorrências
- ✓ Exemplos: Adaptação de infra-estruturas, Educação Social, Políticas de trabalho (de reintegração)

⑤ Prevenção Quaternária

- Objectivos: Evitar o excesso de intervencionismo médico e a iatrogenia. Detectar indivíduos em risco de “*overmedicalisation*”.
- ✓ Exemplos: Marketing do medo (patrocínio pela indústria farmacêutica), Medicina defensiva (excesso de exames complementares de diagnóstico), Distanásia. Medicalização de factores de risco. Sociedade “dependente e medicalizada”, Custos Crescentes e desperdício.

❑ Determinantes da Saúde

- ✓ São factores que influenciam, afectam ou determinam a saúde dos cidadãos e dos povos.
- ✓ Estima-se que 70% dos determinantes estejam fora do sector da saúde

Determinantes de Saúde (categorias)

- ✓ **Fixos ou biológicos** (idade, sexo, factores genéticos)
- ✓ **Sociais e económicos** (pobreza, emprego, posição socioeconómica, exclusão social)
- ✓ **Ambientais** (*habitat*, qualidade do ar, qualidade da água, ambiente social)
- ✓ **Estilos de vida** (alimentação, actividade física, tabagismo, álcool, comportamento sexual)
- ✓ **Acesso aos serviços** (educação, saúde, serviços sociais, transportes, lazer)

Determinantes de Saúde

(OMS - 2004)

As **doenças crônicas não transmissíveis**; nomeadamente a diabetes, as doenças cardiocerebrovasculares, o cancro, as doenças respiratórias crônicas, as doenças osteoarticulares e a obesidade representavam 60% de todas as causas de morte e eram geradoras de 47% dos encargos gerais com a saúde. Em 2020 estima-se que subam para 73% e 60%, respectivamente.

- Constituem graves problemas de saúde pública. São as principais causas de morte prematura – morte “antes do tempo”, isto é, antes dos 70 anos de idade.

Determinantes de Saúde

- (Portugal – 2010) “*Declaração para uma vida Melhor*” (6 prioridades):
 - ✓ O acesso aos serviços
 - ✓ A literacia
 - ✓ A alimentação
 - ✓ O exercício físico
 - ✓ A redução do tabagismo
 - ✓ A diminuição do consumo de álcool

☐ Ganhos em Saúde

- Conjunto de indicadores de resultado, que se consideram apropriados para definir “Ganhos em Saúde” numa população:
- ✓ **Mortalidade** (Número de Anos de Vida Potenciais Perdidos – AVPP)
- ✓ **Morbilidade** (Taxa de Internamento Hospitalar)
- ✓ **Incapacidade** (DALY ou QALY)
- ✓ **Satisfação** (Auto-percepção do Estado de Saúde)
- ✓ **Resposta do Sistema de Saúde** (% Utentes sem médico de família, % Utentes inscritos sem consulta com MF últimos 3 anos, Tempo de espera para – Cirurgias, Consultas Externas, Cuidados continuados)
- ✓ **Sustentabilidade** (Taxa de crescimento dos custos – MCDT, Medicamentos, Recursos humanos. Rácio entre os custos /utilizadores. Diferença de taxas de crescimento entre despesas em saúde e receitas fiscais. Rácio entre despesas privadas em saúde e rendimento disponível das famílias)

Conclusão

- ✓ **Evicção tabágica**
- ✓ **Prática regular de exercício físico, moderado, pelo menos 30 minutos diariamente**
- ✓ **Redução do consumo de sal (< 5g/dia)**
- ✓ **Gestão do peso corporal**
- ✓ **Aumento do consumo adequado de frutos, legumes e vegetais**
- ✓ **Redução do consumo total de gorduras**
- ✓ **Redução do consumo de álcool**
- ✓ **Gestão do stress (yoga, meditação, tai-chi, musicoterapia, massagem, retiros)**
- ✓ **Diagnóstico precoce da dislipidémia e da hipertensão arterial**

Obrigado



☐ Bibliografia

- World Health Organization (WHO - C.E.M.I.)
- Portal de Saúde Pública, Meireles Ana Catarina, 2006.
- www.dgs.pt (George, Francisco)
- Gabinete Técnico do Plano Nacional de Saúde 2011-2016, DGS.