

Quando estamos a falar de Saúde, estamos a falar de quê?...





Falemos um pouco sobre o conceito de Saúde...



Como é que cada um define Saúde?...

- 1 – “Não estar doente é sinónimo de ter Saúde.”**
- 2 – “Ter Saúde é sentir completo bem-estar bio-psico-social.”**

Falemos um pouco sobre o conceito de Saúde...



- **3 – “Saúde é como uma semente que nasce connosco, que temos de saber regar e cuidar.”**
- **4 – “Ter Saúde é cada pessoa ter a capacidade de criar o seu projecto de vida.”**

Olhando um pouco para trás...

Finais séc. XVIII (início da Rev. Industrial)

- Grandes migrações do mundo rural para as cidades
 - Más condições de vida – higiene, hábitos alimentares,...
 - Grandes epidemias, doenças infecciosas...
-
- MEDIDAS DE SAÚDE PÚBLICA...
 - Sistemas de esgotos, água potável, vacinas... antibióticos...



Olhando um pouco para trás...



Séc. XX (década de 70) – 2ª Rev. da Saúde

O foco da atenção deixa de ser a doença e passa a ser a saúde

- Controlaram-se grande parte das doenças infecciosas... mas surge agora uma nova “epidemia”... comportamental...

“...enquanto se faziam progressos nos cuidados de saúde... contra-forças nefastas trabalhavam para destruir esse progresso – a poluição ambiental, vida citadina, hábitos de indolência, abuso de álcool, tabaco e outras drogas, hábitos alimentares desadequados... colocavam o prazer dos sentidos acima das necessidades do corpo humano...”

Relatório “New perspective on the Health of Canadians” – Lalonde (1974)

o conceito de Saúde...

“Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não só a ausência de doença ou enfermidade.”

OMS (1946)



“Saúde é a capacidade de cada homem, mulher ou criança para criar e lutar pelo seu projecto de vida, pessoal e original, em direcção ao bem estar...”

(Christoph Djours, 1993)

- 
- **Promoção da Saúde é um processo que visa criar as condições que permitam aos indivíduos e aos grupos, controlar a sua Saúde, a dos grupos onde se inserem e agir sobre os factores que a influenciam.**

(OMS, carta de Ottawa, 1986)



Desde esta altura, a Saúde passou a ser vista como um recurso para a vida de todos os dias, uma dimensão da nossa qualidade de vida e não o objectivo de vida.

(OMS, 1986)

Prevenir a doença... ou promover a saúde... eis a questão?...”

- **Prevenção das doenças (PD) é um conceito centrado nas doenças, enquanto promoção da saúde (PS) centra-se na saúde.**
- **PD aplica-se a doenças específicas e refere-se às actividades que visam evitá-las, enquanto que a PS visa a saúde em geral e as actividades que a promovem.**
- **PS salienta o papel dos indivíduos, grupos e organizações enquanto agentes da definição e implementação de práticas de saúde e de políticas que conduzam, simultaneamente, ao bem-estar individual e colectivo, enquanto a PD salienta o papel das organizações médicas tradicionais.**

Disse Jake Epp, Ministro da Saúde do Canadá, em 1990

- **“... Saúde é vista como um recurso que dá às pessoas a capacidade para gerir e até mudar o seu meio. Esta perspectiva de saúde reconhece a liberdade de escolha e salienta o papel dos indivíduos e das comunidades na definição do que é que saúde significa para eles.”**





- ***“Educar é promover, provocar e emancipar...”***

(Rui Grácio)

- ***“Saúde é a capacidade de cada homem, mulher ou criança para criar e lutar pelo seu projecto de vida, pessoal e original, em direcção ao bem estar.”***

(Christoph Djours)



“Promotor de Saúde será aquele que procura promover, provocar e emancipar os “outros”, para que cada um seja capaz de construir / potenciar o seu projecto de vida em direcção ao bem-estar...”

“Estamos num rio que corre, num perigoso rio da Vida e não na sua margem...”

Antonovsky

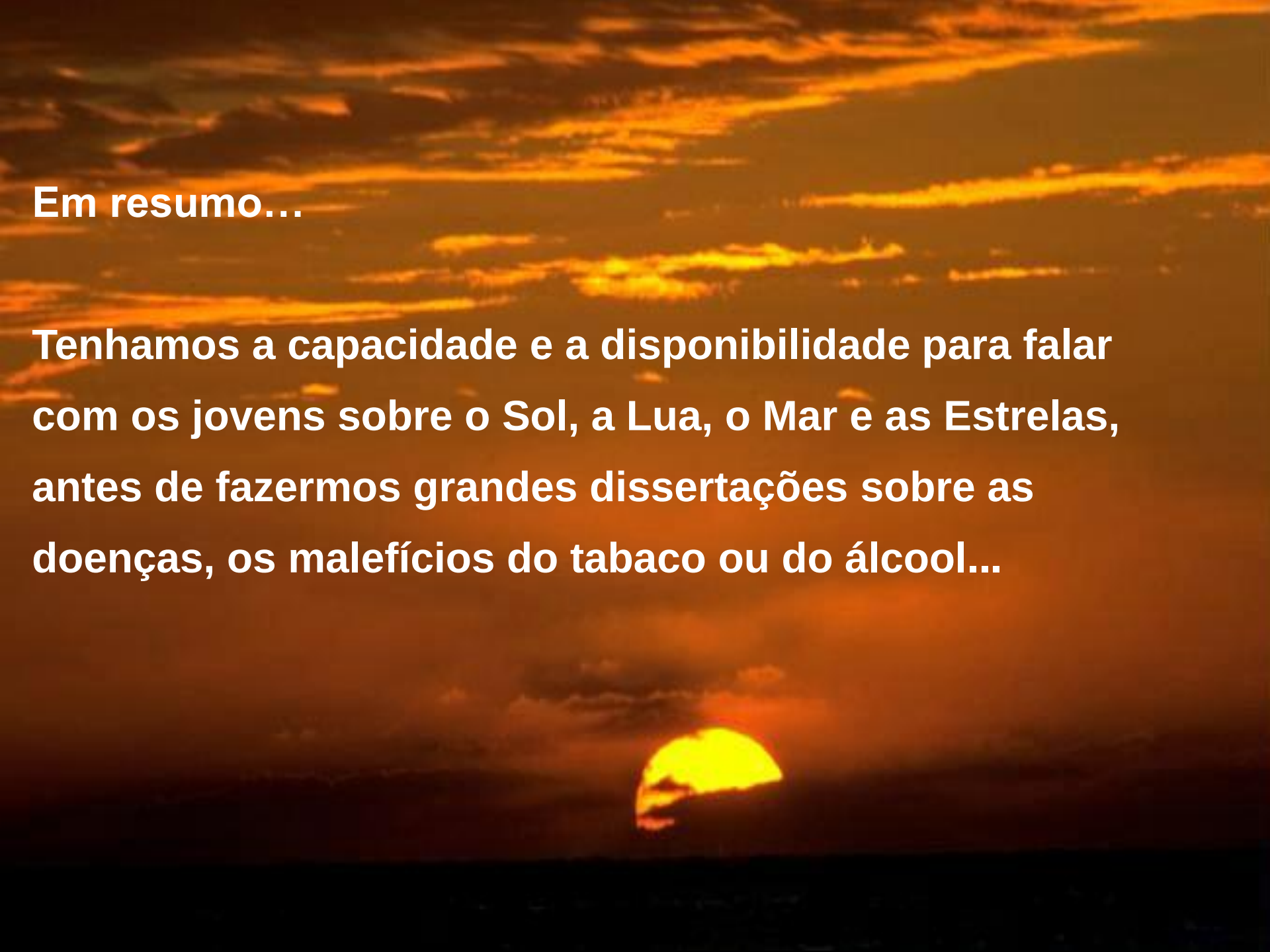


ORIENTAÇÃO PATOGENICA...
...Olhamos para as perigosidades do rio

ORIENTAÇÃO SALUTOGENICA...
...Olhamos para a nossa capacidade de nadadores

Diz ainda Antonovsky...

- **A importância do sentido de coerência, entre...**
- Capacidade para interpretar a realidade
- Competência para identificar os recursos a mobilizar face à realidade
- Empenhamento na utilização desses recursos

The background of the slide is a photograph of a sunset or sunrise. The sun is a bright, glowing yellow semi-circle positioned in the lower center of the frame, just above the dark horizon line. The sky is filled with horizontal bands of clouds, which are illuminated from below by the sun, creating a warm, orange, and yellow glow. The overall color palette is dominated by warm tones of orange, yellow, and dark brown.

Em resumo...

Tenhamos a capacidade e a disponibilidade para falar com os jovens sobre o Sol, a Lua, o Mar e as Estrelas, antes de fazermos grandes dissertações sobre as doenças, os malefícios do tabaco ou do álcool...



**Falemos com os jovens sobre o
Amor...**

e as relações entre as pessoas...

**antes de lhes falarmos da Sida e
das D.S.T...**

assim... pensemos primeiro no prazer da prática desportiva antes de nos preocuparmos com os aspetos técnicos, táticos e físicos...



**A abordagem de temas
específicos aparece com
naturalidade, sem
pressas nem pressões,
muito menos com
imposições de adultos!**

