

# Promoção na Saúde e Programas de Prevenção

Você sabia que a medida mais eficaz para prevenção de doenças é a [implantação progressiva de ações de Promoção da saúde e Prevenção de riscos e doenças](#)?

Na I Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde foi apresentada a Carta de Ottawa, na qual o conceito de promoção da Saúde é o **processo de capacitação da comunidade** para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde, incluindo maior participação no controle do completo bem-estar físico, mental e social.

Quer saber mais sobre o assunto? Então, continue a leitura e confira algumas estratégias para promoção da saúde e prevenção de doenças.

## Objetivos do Programa de Promoção da Saúde

Os 3 **objetivos** das estratégias para promoção da saúde e prevenção de doenças são:

- Promoção da saúde;
- Prevenção de riscos, agravos e doenças;
- Aumento da qualidade de vida dos indivíduos e populações.

Assim, com essas ações na saúde é possível tornar **pacientes informados** e desenvolver habilidades de como melhorar a saúde, criando a ideia de “**responsabilização múltipla**”.

O autocuidado e a capacitação são métodos eficazes para a promoção da saúde, a fim de permitir o poder de tomada de decisões conscientes com participação efetiva no planejamento visando qualidade de vida e saúde.

## Fatores de risco para o adoecimento

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), as [causas de mortalidade](#) que podem ser **modificadas por hábitos de vida melhores** são:

- 4,9 milhões de pessoas morrem em decorrência do consumo de tabaco;
- 2,6 milhões de pessoas morrem como consequência da obesidade;
- 4,4 milhões de pessoas morrem devido às complicações da dislipidemia;

- 7,1 milhões de pessoas morrem por causa das doenças relacionadas à hipertensão arterial sistêmica.

Dessa forma, as pequenas mudanças na saúde possuem importante impacto na redução da morbimortalidade dos pacientes com outros fatores de risco não modificáveis.

Por meio da alimentação saudável e prática de atividade física, é possível ter uma redução na [pressão arterial](#) e nível de colesterol sanguíneo. Sendo assim, é possível evitar 80% das doenças cardiovasculares, acidentes vasculares cerebrais e diabetes mellitus tipo 2.

Além disso, mais de 40% das neoplasias poderiam ser evitadas.

## Fatores de promoção e proteção da saúde

### Alimentação saudável

As Alimentações ricas em carboidratos e gorduras estão fortemente associadas à diversas doenças, visto que o consumo elevado de gorduras saturadas aumenta o risco de doença coronariana (aterosclerose), isquemia e outras doenças cardiovasculares.

Já o consumo elevado de gorduras totais está associado com algumas neoplasias: intestino, reto, mama, endométrio e próstata.

Segundo a OMS, o consumo insuficiente de frutas e hortaliças pode contribuir para algumas doenças, como 31% das doenças isquêmicas do coração, 11% das doenças cerebrovasculares e 19% das neoplasias gastrointestinais.

De acordo com o Ministério da Saúde, existem medidas para mudanças nesses hábitos.

### Sal

Deve-se usar com cautela, sendo permitido consumir **até 5 gramas de cloreto de sódio** (1 colher de chá) por dia. Vale lembrar que os temperos prontos e industrializados possuem alto teor de sódio e é preciso ter cuidado.

## Açúcar

É importante **reduzir a ingestão de açúcares simples** como em refrigerantes, sucos artificiais, doces e guloseimas, biscoitos.

## Gordura

O consumo de **carnes gordurosas, pele de frango, embutidos, leite integral, óleos vegetais**, devem ser reduzidos na dieta.

## Fibras

Deve-se **preferir alimentos ricos em fibras** como grãos, tubérculos, raízes, frutas, legumes, verduras e leguminosas.

## Peixe

O peixe na alimentação **possui muitos benefícios** como fonte de proteína, rico em ômega 3 (responsável por reduzir o colesterol ruim- LDL e aumentar o colesterol bom- HDL), rico em cálcio, fósforo e fonte de vitamina D. Portanto, deve incentivar o consumo de peixes.

## Álcool

O consumo de álcool **deve ser reduzido** e é preciso consultar seu médico para receber orientações. Em geral, é permitido 1 dose de bebida alcoólica por dia (1 dose corresponde a 1 lata de cerveja de 350ml) ou 1 cálice de vinho tinto de 150ml.

## Atividade física

Sedentarismo é **um dos fatores de risco** para algumas doenças com alta mortalidade, como 22% dos casos de doença isquêmica do coração, 10% a 16% dos casos de diabetes e câncer de mama, cólon e reto.

A estimativa é que 12,1% da população em São Paulo e 21,5% em Palmas, praticam atividade física suficiente no horário de lazer.

A inatividade física prejudica a qualidade de vida a longo prazo e contribui para outras doenças.

## **Benefícios da prática de exercícios físicos diários**

1. Autoconhecimento do próprio corpo;
2. Melhora a concentração;
3. Melhora a performance cardiovascular e respiratória;
4. Aumenta o metabolismo em repouso;
5. Reduz fatores de risco para doenças vasculares;
6. Reduz gordura corporal;
7. Reduz risco de desenvolver diabetes, hipertensão, câncer de cólon e de mama;
8. Previne o aparecimento de osteoporose;
9. Aumenta a força muscular;
10. Melhora o sistema imunológico;
11. Melhora o processo inflamatório crônico provocado por doenças crônicas não transmissíveis;
12. Melhora a saúde mental, com redução da depressão, ansiedade e alívio do estresse;
13. Proporciona bem-estar e eleva a autoestima.

## **Programa de prevenção e apoio no abandono ao Tabagismo**

Desde 1993, o [tabagismo](#) é considerado uma **dependência química** a partir do uso de substâncias psicoativas.

Além de ser considerado patologia, também é fator de risco para mais de 50 outras doenças, em destaque:

- Doenças cardiovasculares;
- Neoplasias;
- Doenças respiratórias obstrutivas crônicas.

Cerca de 90% dos casos de câncer de pulmão ocorrem em pacientes fumantes. Logo, esse é um importante problema de saúde pública, por isso, é necessário adotar estratégias de apoio para **abandono ao tabagismo**.

- Deve-se preparar o fumante para solucionar seus problemas;
- Estimular habilidades para resistir às tentações de fumar;
- Reduzir gradualmente o tabagismo e incentivar mudanças do estilo de vida;
- Preparar e prevenir às recaídas;
- Preparar o fumante para lidar com o estresse.

Ainda pode ser associado, em algumas situações, o tratamento farmacológico com o objetivo de facilitar a abordagem cognitivo-comportamental para a **cessação do tabagismo**.

## Prevenção da saúde nas crianças e adolescentes

Para a **promoção da saúde** em crianças e adolescentes é fundamental o desenvolvimento de ações visando a prevenção e proteção considerando os aspectos epidemiológicos, sociais, culturais, ecológicos e psicológicos na qual a criança está inserida.

Dessa maneira, as **estratégias** são baseadas na redução da mortalidade infantil, humanização e promoção da qualidade da atenção prestada, mobilização social e política para promoção de vida mais saudável.

Assim, a criança pode crescer e desenvolver todo seu potencial com saúde.

- Promover do nascimento Saudável;
- Acompanhar o Crescimento e Desenvolvimento, com medidas de peso e altura;
- Incentivar as Imunizações;
- Promover o Aleitamento Materno e Alimentação Saudável;
- Abordar as Doenças Respiratórias e Infeciosas;
- Incentivar as atividades educativas coletivas para as mães/pais/responsáveis com equipe multiprofissional;
- Orientar a execução de atividades de vida diária e prevenção de acidentes;
- Orientar a execução de atividades de desenvolvimento psicomotor;
- Informar sobre desenvolvimento saudável por meio de palestras ou outras atividades;
- Elaborar rotina e calendário vacinal;
- Realizar exames periódicos.

Quer saber mais informações sobre o assunto? Então, entre em contato com a [Conexa Saúde](#).

**Texto: Lyz Tavares**