



Saúde Preventiva

o que é,
qual sua importância
e como aplicá-la?



Sumário

clique nos capítulos!

1 Introdução

2 O que é prevenção na saúde? Por que eu deveria me importar com ela?

3 Enxergando a saúde de forma integral

4 Como posso me prevenir em cada uma das esferas da saúde integral?

5 Com qual frequência devo ir ao médico e ao psicólogo?

6 Qual é a atuação dos profissionais da saúde na medicina preventiva?

7 Saúde no trabalho realmente importa? Como posso mantê-la?

8 Seu planner médico

Introdução

Você se considera uma pessoa saudável? Provavelmente sim, certo?

Não costuma adoecer, vai ao médico ou hospital sempre que experiencia sintomas desagradáveis, segue as recomendações do receituário... Pois saiba que talvez você não seja tão saudável como imagina!

Acompanhe a leitura, conheça o conceito de saúde preventiva e entenda como a precaução pode desempenhar um papel de extrema importância na manutenção de uma vida plenamente saudável!



O que é prevenção na saúde? Por que eu deveria me importar com ela?

O conceito de saúde preventiva é muito simples: trata-se de adotar medidas preventivas, antecipadas para preservar o seu bem-estar e evitar doenças. Este é um trabalho que requer dedicação e acompanhamento diário, uma vez que, no nosso dia a dia, nos deparamos com diversas situações com potencial prejudicial à nossa qualidade de vida.

Na prática: imagine que uma pessoa que lida com dores de cabeça frequentes. O conceito básico de saúde contempla a ação medicamentosa sempre que os sintomas desconfortáveis surgem.

A medicina preventiva, entretanto, sugere que seja feita uma investigação do contexto que favorece o surgimento destes sintomas, o que causa a dor para agir de maneira preventiva – evitar que a dor se manifeste em primeiro lugar.

Esse processo exploratório pode identificar diversos hábitos e possibilidades que resultam nas dores de cabeça. Ao longo da investigação, pode ser constatado, por exemplo, que esse indivíduo está inserido num contexto de alto estresse, o que causa o ranger de dentes, resultando em dor de cabeça.

Ou, ainda, que o longo tempo de exposição a telas sem proteção ou descanso pode ser a razão das dores. Pode-se identificar também que o desconforto pode ser fruto de má alimentação ou poucas horas de sono.

Assim, a medicina preventiva é capaz de resolver o mistério das dores de cabeça, classificando-a como resultado de maus hábitos e não necessariamente um problema de saúde crônico.

Ao invés de receitar medicamentos para a dor de cabeça, a ação investigativa de prevenção pode identificar a solução na rotina do paciente.

A adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, uma rotina menos estressante, uma placa anti bruxismo, diminuir o uso de telas antes de dormir em busca de um sono mais saudável, pausas estabelecidas para alimentação e alongamento, entre outros pequenos movimentos focados em construir um ecossistema de saúde que evite o surgimento da dor de cabeça em primeiro lugar.

Fazer da saúde preventiva um hábito é importante para minimizar o uso de medicamentos em excesso, especialmente a automedicação.

Adotar medidas preventivas derivam em melhores resultados a longo prazo, uma vez que se passa a atuar na raiz do problema, ao invés de agir apenas na questão imediata. Identificar e adaptar contextos e situações que originam doenças refletem em maior qualidade de vida!



Enxergando a saúde de forma integral: saúde mental, física, emocional, financeira, social

Entender a saúde como um ecossistema de áreas é ter uma visão 360º de todos os fatores que compõem o nosso dia a dia e atuam diretamente no nosso bem-estar.

Em 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde como *“um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade”*.

Logo, o conceito de saúde engloba outros aspectos para além do bom funcionamento do corpo humano. Fatores como bem-estar social, emocional e até financeiro também precisam ser levados em consideração na hora de avaliar se alguém de fato goza de boa saúde.

Enxergar a saúde como um conceito integral é entender o papel que outros fatores desempenham no bem-estar das pessoas.

Por exemplo: mesmo que alguém não esteja apresentando sintomas desconfortáveis ou preocupantes, mas se encontra em situação de vulnerabilidade financeira, constantemente preocupado com dívidas, cobranças e a falta de perspectiva monetária, supõe-se que é apenas uma questão de tempo até que isso se manifeste fisicamente, seja através da má alimentação, dificuldade em dormir, estresse, etc.

O mesmo pode acontecer com pessoas que se encontram aparentemente saudáveis, mas lidam com fatores emocionais extenuantes, como depressão, ansiedade, e outros distúrbios de ordem mental e psicológica.

Não é tão fácil reconhecer e diagnosticar adoecimentos fora do âmbito físico. Seus sintomas são frequentemente ignorados e requerem tratamento terapêutico.

Entretanto, o acompanhamento psicológico muitas vezes tem sua eficácia menosprezada, embora, com o tempo, esses sintomas apresentem-se fisicamente através de alterações no sono, perda ou ganho excessivo de peso, alterações no humor, dores de cabeça, dores no estômago, entre outras manifestações.

Por isso, é importante que todos os fatores sejam levados em consideração ao avaliar a saúde do indivíduo como um todo.

Uma vez identificados os fatores agravantes em cada âmbito da pessoa, veremos a seguir como atuar em cada ponto de atenção constatado.



Como posso me prevenir em cada uma das esferas da saúde integral?

Já dizia o ditado popular: “prevenir é melhor do que remediar”. Essa é a ideia geral da saúde preventiva! Para isso, o ideal é estar sempre de olho em todos os aspectos que integram a sua rotina, desde os hábitos alimentares até suas finanças.

Saúde física

Para manter o corpo são, algumas dicas valem ouro. Dicas que sempre ouvimos, mas nem sempre damos a devida importância.

Uma boa noite de sono, por exemplo: para que seu corpo funcione adequadamente, é preciso dar a ele tempo “de descanso”. Não pense que durante a noite, ele simplesmente desliga. Enquanto você dorme, seu corpo realiza atividades essenciais para um pleno funcionamento durante o dia.

É no período de descanso que ele realiza a regeneração dos tecidos, síntese de proteínas essenciais, crescimento muscular, regulação do metabolismo e reposição de energia, ações restauradoras imprescindíveis para a sobrevivência.

Além disso, bons hábitos alimentares, prática de exercícios físicos, pausas ao longo do dia de trabalho e check-ups periódicos com médicos são pontos essenciais na preservação da sua saúde física.

Saúde mental

A famosa citação “Mens sana in corpore sano”, em latim, significa “mente sã, corpo são”. Quando estamos com a saúde mental em dia, isso se reflete na esfera física. O contrário também é uma realidade: quando estamos em um mau momento mental persistente, isso transparece e se manifesta fisicamente nas doenças psicossomáticas.

Para cuidar da saúde mental, é essencial criar uma rotina de autocuidados que envolve a saúde física (vide acima) e hábitos voltados para o relaxamento e despressurização emocional como uma atividade física que não foque somente nos ganhos na balança, mas em proporcionar uma sensação de prazer. Um esporte, uma caminhada ouvindo músicas que te animem, yoga, etc.

Além disso, o acompanhamento psicológico regular exerce uma função essencial na organização das ideias, acontecimentos e autoconhecimento. Ao contrário do que se pensava alguns anos atrás, terapia não é algo para pessoas em situação de vulnerabilidade emocional. É um hábito encorajado para qualquer pessoa, com benefícios comprovados.

Saúde financeira

Seria difícil ter uma boa noite de sono ou investir com tranquilidade em terapia e exercícios, enfrentando uma situação financeira desfavorável, certo?

Por isso, a saúde financeira é um ponto valioso a ser considerado quando uma avaliação 360º de saúde é feita, devido ao importante papel desempenhado na vida das pessoas.

Para buscar uma vida financeira saudável, alguns hábitos podem fazer a diferença.

Por exemplo: se você se encontra em dívidas, o primeiro passo é listar todos os seus débitos e, em seguida, os ganhos previstos. Com esses números em mãos, é possível traçar estratégias e possibilidades para sanar suas pendências de forma realista.

Analise gastos supérfluos e os coloque em pausa durante esse período visando equilibrar suas contas. Faça planos de curto, médio e longo prazo, se planejando e constantemente reavaliando o seu contexto, fazendo ajustes sempre que necessário.

Sempre que possível, mantenha uma reserva financeira, mesmo que pequena, para cobrir imprevistos.

Fazer a sua parte na busca pela saúde preventiva é o primeiro passo para a saúde integral, mas não o acompanhamento profissional é imprescindível.

Com qual frequência devo ir ao médico e ao psicólogo?

Agir preventivamente na manutenção da saúde é mais que somente ter cuidados e hábitos saudáveis. Visitas regulares ao médico e ao psicólogo fazem parte dessa rotina. Mas quando é o momento de agendar essas visitas?

A recomendação padrão para uma pessoa que não apresenta sintomas de adoecimento físico é realizar uma consulta e exames de check-up uma vez ao ano e, em caso de tratamento psicológico, a frequência normalmente recomendada é semanal. Mas isso é definido pelo profissional e discutido com o paciente!

Para uma pessoa que apresenta sintomas ou apresentou no último ano, a recomendação é de ir ao médico, no mínimo, uma vez a cada 3 meses, até que o profissional estabeleça uma janela mais espaçada de consultas.



Qual é a atuação dos profissionais da saúde na medicina preventiva?

Agora que vimos como o paciente pode tomar medidas preventivas para se cuidar, vamos entender como os profissionais atuam nessa frente.

Para isso, é importante que se conheça as 4 fases da medicina preventiva: primária, secundária, terciária e quaternária.

Prevenção primária

Nessa etapa do tratamento, o paciente é apresentado ao conceito de saúde preventiva e o médico atua de forma exploratória, conhecendo o histórico de saúde, o contexto em que o paciente se encontra no trabalho, em casa, na família, etc.

Apenas recomendações superficiais – mas igualmente importantes – são compartilhadas, como hidratação adequada, horas de sono e proteção solar.

Prevenção secundária

Aqui, o paciente traz ao médico queixas e reclamações de sintomas, sensações ou reações desconfortáveis, ao que o profissional investiga, solicita exames e oferece um diagnóstico.

O ponto-chave desta etapa é procurar atendimento quanto antes após o surgimento de alterações no organismo, visando a máxima antecipação possível para solucionar o problema antes que este avance para casos mais graves.

Prevenção Terciária

Nessa etapa, o médico já avaliou exames, definiu um diagnóstico e propõe um tratamento.

Com isso, o paciente recebe as informações referentes à natureza da sua patologia, uso de medicamentos e o que esperar do tratamento, que pode ser um pouco mais lento do que o simples consumo de remédios, por vezes envolvendo acompanhamento constante como, por exemplo, fisioterapia.

Prevenção Quaternária

Essa etapa nem sempre é necessária já que, em muitos casos, o processo se encerra na fase terciária. O profissional avalia a evolução do tratamento, os resultados obtidos e a necessidade de mudança de curso, se preciso.

Em algumas ocasiões pode haver necessidade de ações mais invasivas como uma cirurgia. É na prevenção quaternária que o médico conversa cuidadosamente com o paciente, explicando o processo, a necessidade, os resultados obtidos e os esperados, e tomando juntos decisões cruciais visando o sucesso do tratamento com o menor dano e risco possível.



Saúde no trabalho realmente importa? Como posso mantê-la?

O trabalho ocupa a maior fatia do nosso dia e por isso tem um impacto muito grande em nossas vidas. Nossas conquistas refletem positivamente na saúde, e o contrário também pode acontecer: dias estressantes, clima organizacional negativo, tudo isso atua diretamente em nossa saúde.

Inclusive, dados do Observatório de Segurança e Saúde do Trabalho ([SmartLab](#)), de 2020 a 2021, apontam que os afastamentos causados por acidentes de trabalho passaram de 139 mil (64%) e os afastamentos por doenças ocupacionais superaram 75 mil (34%).

Além dos riscos diretos com acidentes de trabalho, a saúde mental é um ponto de alerta para empresas, funcionários e profissionais de saúde. Todo ano, o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) recebe mais de 43 mil pedidos de auxílio-doença devido a episódios de depressão e mais de 29 mil sob a justificativa de transtornos de ansiedade.

O ritmo acelerado do mercado de trabalho, crise econômica, cobrança exagerada por produtividade e a própria pandemia da covid-19 são gatilhos para que os colaboradores levem uma rotina de trabalho de forma não-saudável: longas horas de trabalho sem pausa, metas agressivas, acúmulo de funções, clima organizacional inseguro, a ausência de divisão entre espaço de trabalho e espaço doméstico são os principais pontos de atenção quando se fala em saúde do trabalho.

É essencial que seja criada e estimulada uma cultura de qualidade de vida nas empresas, pois funcionários saudáveis alimentam ambientes saudáveis e propícios para produtividade.

Para promover um ambiente organizacional de sucesso, corporações encontram no mercado conhecimento e ferramentas para ajudar na gestão do clima. Um ótimo exemplo é o [Bem-estar no trabalho importa \(BETI\)](#), um programa modular visando o bem-estar através da saúde integral, considerando as áreas de saúde **mental, física e social**.

Fale com um dos nossos especialistas e entenda o que o **Grupo Conexa** pode fazer pelo bem-estar dos seus funcionários. **Afinal, uma empresa só pode ser saudável quando seus colaboradores também são saudáveis.**

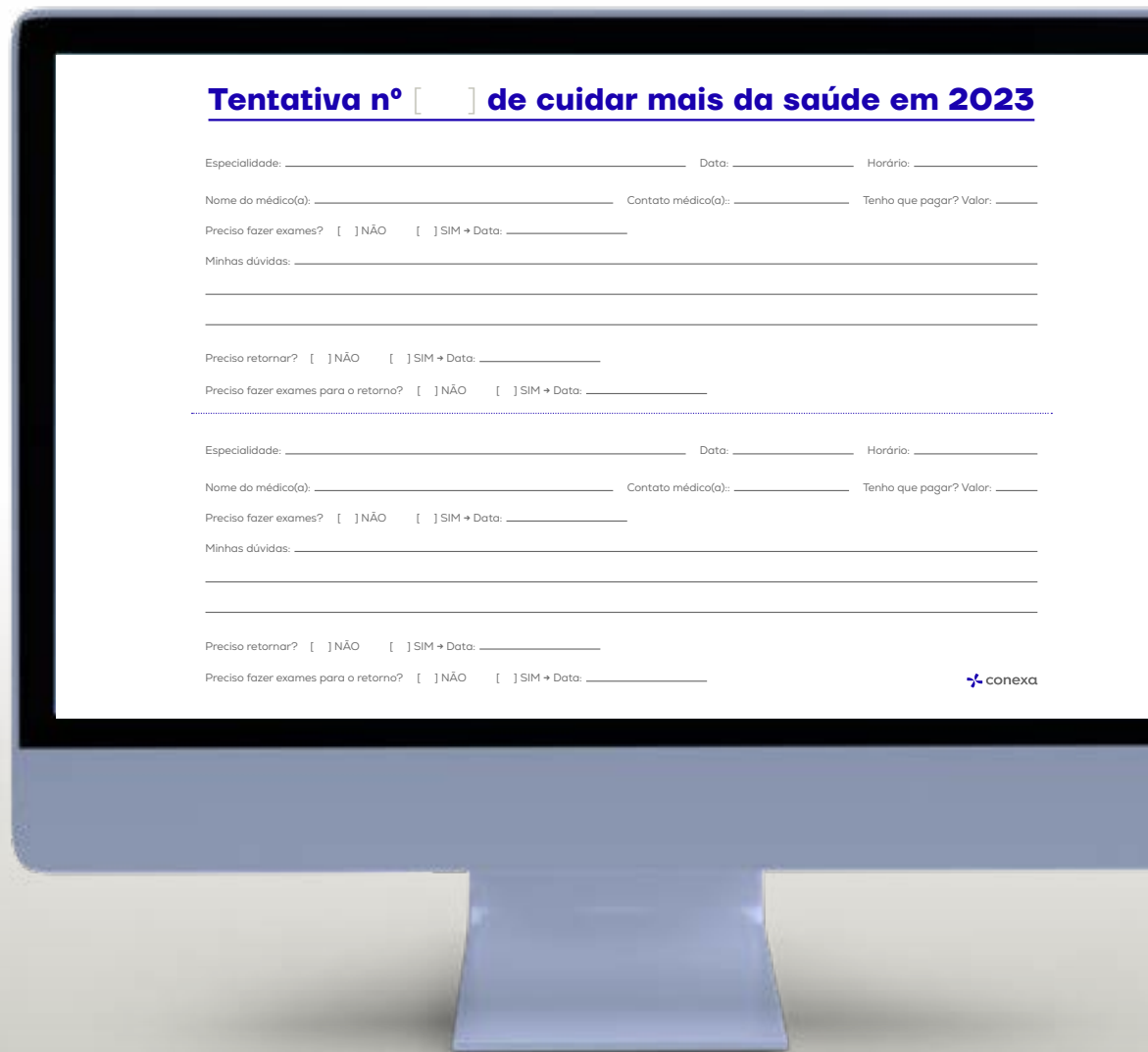


← voltar ao sumário

Seu planner médico

Faça o planejamento de suas consultas médicas e psicológicas de 2023 com o Planner Digital Exclusivo que preparamos para você!

Imprima a próxima página quantas vezes precisar!



Tentativa nº [] de cuidar mais da saúde em 2023

Especialidade: _____ Data: _____ Horário: _____

Nome do médico(a): _____ Contato médico(a): _____ Tenho que pagar? Valor: _____

Preciso fazer exames? [] NÃO [] SIM + Data: _____

Minhas dúvidas: _____

Preciso retornar? [] NÃO [] SIM + Data: _____

Preciso fazer exames para o retorno? [] NÃO [] SIM + Data: _____

Especialidade: _____ Data: _____ Horário: _____


Nome do médico(a): _____ Contato médico(a): _____ Tenho que pagar? Valor: _____

Preciso fazer exames? [] NÃO [] SIM + Data: _____

Minhas dúvidas: _____

Preciso retornar? [] NÃO [] SIM + Data: _____

Preciso fazer exames para o retorno? [] NÃO [] SIM + Data: _____



Tentativa nº [] de cuidar mais da saúde em 2023

Especialidade: _____ Data: _____ Horário: _____

Nome do médico(a): _____ Contato médico(a):: _____ Tenho que pagar? Valor: _____

Preciso fazer exames? [] NÃO [] SIM → Data: _____

Minhas dúvidas: _____

Preciso retornar? [] NÃO [] SIM → Data: _____

Preciso fazer exames para o retorno? [] NÃO [] SIM → Data: _____

Especialidade: _____ Data: _____ Horário: _____

Nome do médico(a): _____ Contato médico(a):: _____ Tenho que pagar? Valor: _____

Preciso fazer exames? [] NÃO [] SIM → Data: _____

Minhas dúvidas: _____

Preciso retornar? [] NÃO [] SIM → Data: _____

Preciso fazer exames para o retorno? [] NÃO [] SIM → Data: _____



Saúde por completo para viver por inteiro

