





**PROMOÇÃO DA SAÚDE  
E DO ESTILO DE VIDA**

# PRINCÍPIOS

- **Prevenção e o controle das doenças, especialmente as crônico-degenerativas estimulam o desejo de participação social**
  - **direciona as ações para a estruturação de um processo construtivo para melhoria do rendimento no desempenho das tarefas**
  - **propagam ambiente social e comunitário mais adequado à atividades colaborativas entre pessoas**
- 

# **ESTRATÉGIAS**

- **Aplicação de técnicas dirigidas às mudanças comportamentais**
  - **Controle de hábitos e condições de risco**
  - **Estimular mudanças, baseando suas ações em atividades de estímulo à prática do exercício físico, controle do peso corporal e restrição ao uso do tabaco**
- 

# AÇÕES

- **promover efeito moral positivo para as pessoas e a comunidade**
- **dar visibilidade às ações comunitárias dirigidas à saúde e ao bem-estar**
- **facilitar oportunidades de interação atuar de forma colaborativa**
- **sustentar as mudanças de hábitos por mais tempo acolher os novos estilos de vida saudáveis**


# OBJETIVOS

- **promoção da saúde focada nos principais problemas que atingem as pessoas**
- **fundamentada na concepção da busca do equilíbrio entre as diversas dimensões da saúde do indivíduo relacionadas com:**
  - **estilo de vida**
  - **dirigidas à conscientização**
  - **mudança comportamental**
  - **criação de ambientes favoráveis às práticas saudáveis**


# SAÚDE FÍSICA

- condições físicas individuais
- uso do tabaco
- sedentarismo
- abuso de bebidas com álcool
- nutrição inadequada
- exposição a substâncias tóxicas
- tarefas com movimentos repetitivos
- levantamento de cargas
- cuidados com segurança

# SAÚDE EMOCIONAL

- **Avaliação individual da carga de trabalho**
  - **Jornada dupla**
  - **Gerenciamento das situações de estresse**
  - **Assistência emocional**
  - **Atividades de lazer e recreação**
- 

# SAÚDE SOCIAL

- **Cuidado com as crianças e idosos na família grupos de apoio**
  - **Oportunidades de desenvolvimento pessoal**
  - **Empenho para a mudança de hábitos**
  - **Grupos de recreação e equipes esportivas**
  - **Programas de desenvolvimento de habilidades em comunicação**
- 




# **SAÚDE ESPIRITUAL**

**inclui o sentido atribuído à vida, a capacidade de dar e receber atenção, o sentimento de caridade e benevolência com os pares :**

- encontros sobre planejamento de vida**
- organização de frentes de trabalho voluntário**
- formação de cooperativas com grupos religiosos**

# SAÚDE INTELECTUAL

- trabalho
  - educação
  - serviços à comunidade
  - hobbies
  - aquisições culturais
  - conhecimentos sobre saúde
  - recursos e aportes comportamentais
  - percepção de sua suscetibilidade
- 

# SAÚDE AMBIENTAL

Cidade com melhor planejamento

Tratamento de esgoto

Preservação e formação de áreas verdes

Segurança urbana

Espaços para lazer

Transporte urbano público de qualidade

Qualidade da moradia



# MUDANÇA DOS HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

- **Avanço conceitual e metodológico que difunde a ideia de que a mudança de comportamento é um processo dinâmico, além de uma simples atitude do paciente de estar ou não pronto para a mudança**
- **Trata-se do “modelo de estágios de mudança”, que descreve o processo de mudança de comportamentos, aplicável a muitas condições de risco à saúde discutidas sobre o estilo de vida**

# MUDANÇA DOS HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

- **Esse modelo estrutura-se sobre o argumento de que nem todos os indivíduos apresentam-se no mesmo nível de prontidão para mudar seus hábitos em direção a uma vida mais saudável**
- **Uma vez avaliada a condição pessoal específica e o nível de prontidão, podem ser aplicados os procedimentos metodológicos adequados para atingir o objetivo desejado, aumentando assim a chance do indivíduo de manter o novo hábito saudável**

**(Prochasta & DiClemente, 1983)**

# CONTEMPLAÇÃO

- **a pessoa sente-se motivada e envolvida com a possibilidade da mudança comportamental, a partir de um conjunto de fatos e estímulos dados pelo ambiente, pela família e pela equipe de saúde**
- **ações educacionais que facilitem o entendimento sobre a relação do comportamento e os riscos à saúde**
- **estímulo à percepção global do paciente sobre os custos e os benefícios de longo prazo dessas ações**

# AÇÃO

- **a pessoa, envolvida na prática regular de exercício ou atividade física, tem maior chance de manter-se nesse estágio ao definir metas possíveis a curto e longo prazo**
- **adequar preferências pessoais às necessidades médicas aumentam as chances de manter o novo comportamento**
- **adaptar o programa para atingir sucessos imediatos e reduzir os riscos de agravos do sistema locomotor**

# MANUTENÇÃO

- **a pessoa deve sentir-se dona das próprias decisões relacionadas à saúde e à realização do programa de atividade física proposto**
- **deve ser preparada para reconhecer e autogerenciar as mudanças conseguidas com a progressão do programa de atividade física**



# MANUTENÇÃO

- **controlar pequenas situações do ambiente familiar e de trabalho relacionadas ao comportamento de risco**
- **estimular a capacidade de decisão da pessoa, definindo limites um tanto flexíveis que permitam alterações não comprometedoras das metas e dos objetivos iniciais**

# **PROMOÇÃO DA SAÚDE E ESTILO DE VIDA**


## **ESTRUTURA DE PROGRAMAS**

- **Promoção da Saúde é ciência e arte dirigida para auxiliar as pessoas a mudar seus estilos de vida voltados ao estado de saúde ideal e bem-estar**
- **Saúde ideal é definida como o estado de equilíbrio entre os aspectos físico, emocional, social, espiritual e intelectual**

# MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA

- **aumentar a conscientização**
- **mudar hábitos e comportamentos**
- **criar ambientes de suporte à prática dirigida à saúde**


# CONSCIENTIZAÇÃO

- **Jornais, posters, veículos de divulgação, mostras sobre saúde, criação de classes específicas sobre assuntos de interesse, encontros de final de semana, painéis e filmes sobre saúde**
  - **Os objetivos destes programas estão dirigidos à mudanças de comportamentos ou melhoria da saúde, mas os resultados parecem não responder ao investimento de tempo, recursos pessoais e financeiros**
- 

# CONSCIENTIZAÇÃO


- **Muitos programas aplicam modelos antiquados de educação para a saúde sugerindo que a mudança de comportamentos depende das crenças, atitudes e conhecimentos dos indivíduos**
- **Os programas isolados de conscientização têm pouco valor na prática. São importantes para re-alimentar outras frentes de ação**
- **Têm valor para dar início à implantação do programa integrado, além de ter baixo custo**

# MUDANÇA DE HÁBITOS E COMPORTAMENTOS


- **restrição ao uso do tabaco**
  - **estímulo à prática de exercício físico regular**
  - **aprendizado de técnicas de manejo do estresse**
  - **nutrição equilibrada**
  - **associação da prática de atividade física e nutrição adequada com o objetivo da perda ou controle de peso corporal**
- 

# MUDANÇA DE HÁBITOS E COMPORTAMENTOS

**Associar :**

- **atividades educacionais**
  - **mudanças comportamentais**
  - **estímulo à experimentação prática dos conhecimentos teóricos obtidos**
  - **abertura profissional para receber críticas e sugestões sobre os resultados e adequações solicitadas**
- 

# MUDANÇA DE HÁBITOS E COMPORTAMENTOS


- os problemas ocorrem com a manutenção de longo prazo do comportamento adquirido
  - a maior frequência dá-se com fumantes que retornam ao hábito
  - ganho de peso no prazo de 1 ano, poucas pessoas mantêm a participação regular em programas
- 



# MUDANÇAS DA ESTRUTURA FÍSICA

- **construção de estandes com informações sobre saúde**
- **implantação de áreas de convívio**
- **locais de venda de frutas**
- **lanchonetes com a oferta de produtos saudáveis**
- **remoção de máquinas de venda de chocolates, salgadinhos e cigarros, além dos cinzeiros nas áreas comuns**

# **MUDANÇAS NA POLÍTICA CORPORATIVA E DA CULTURA**

- **orientar gerentes / diretores para encorajar as pessoas à participação nos programas**
  - **adequar e planejar flexibilidade nos horários que permitam a prática da atividade física durante o dia**
  - **implantar políticas de não utilização do tabaco**
  - **criar programas de recompensa para a adoção de hábitos saudáveis**
- 

# **IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMAS DINÂMICOS**

- **manter programa permanente de promoção da saúde**
  - **criar a gerência do programa**
  - **dispor de materiais específicos**
  - **criar atividades dinâmicas que permitam ingresso a qualquer momento do ano**
- 