



# Modelos e Paradigmas de Saúde

---

Salutogénesese

# Definição de Saúde

---

- Estado de completo bem estar físico, psicológico e Social
- Não apenas a ausência de doença



# Conceito de Saúde Pública

---

- “ A Arte e a Ciência de prevenir a doença, prolongar a vida e promover a saúde física e mental por meio de esforços organizados da comunidade”  
WINSLOW
- Engloba portanto todas as actividades que visam promover a Saúde, prevenir a doença, tratar os doentes e cuidar da sua reabilitação na sociedade, desde que estas actividades sejam efectivadas á custa das comunidades e não do indivíduo ou da sua família

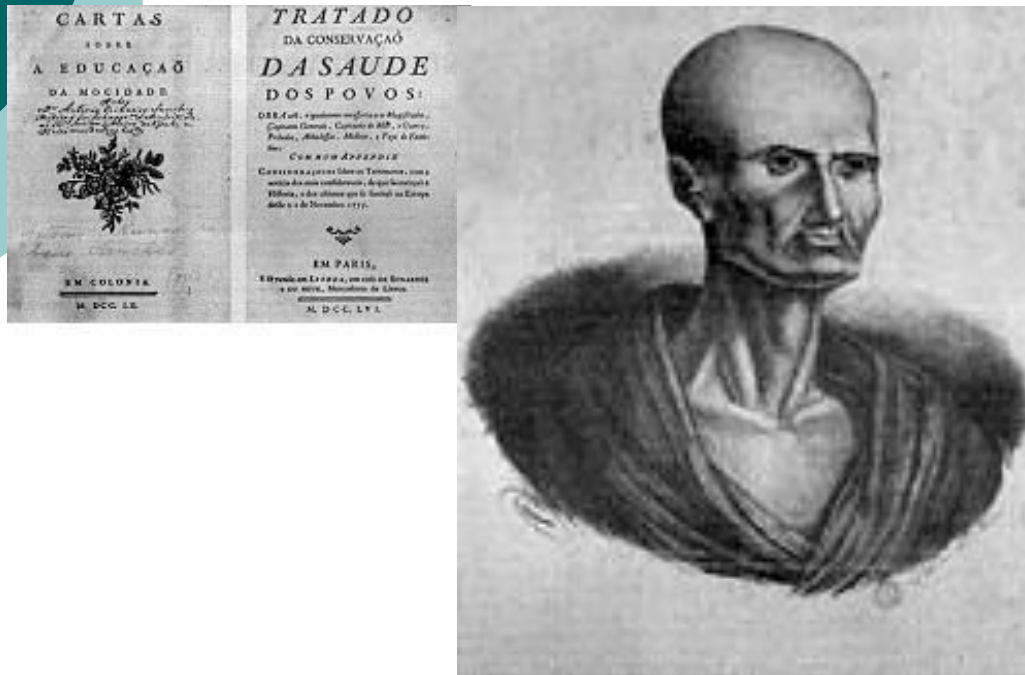
# Modelos de saúde

---



- Quatro elementos
- Modelo do germen
- Modelo bio-psico-social
- Modelo ecológico
- Promoção da saúde

# Ribeiro Sanches



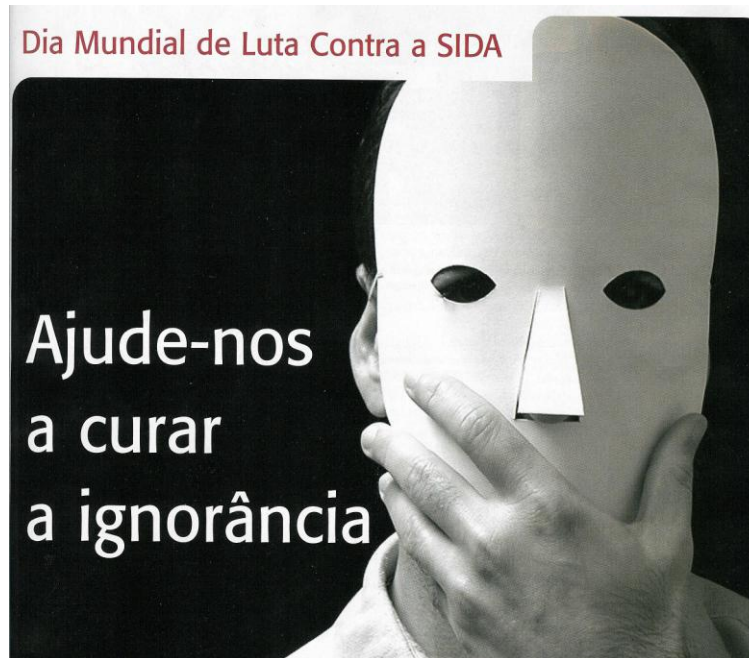
○ António Nunes Ribeiro Sanches

Médico, filósofo e pedagogo

○ (n. Penamacor, 1699-m. Paris, 1783)

# Problema de Saúde Pública

---



- Pobreza
- Ignorância
- Exclusão

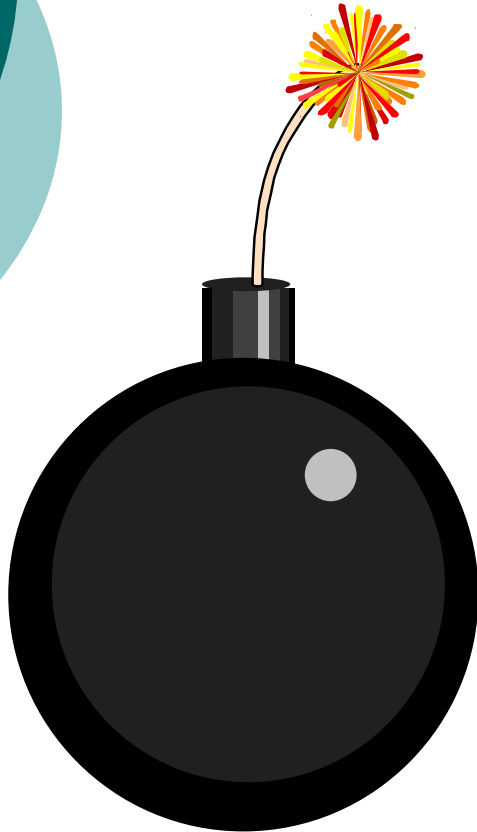
# Origem da palavra risco

---



# Risco epidemiológico

---



- Probabilidade de que ocorra um acontecimento prejudicial para a saúde
- Factor de risco
- Grupo de risco
- Comportamento de risco

# Tipos de Risco

---

- **Risco absoluto** é a probabilidade efectiva de que um acontecimento se produza no decurso de determinado período, relativamente ao conjunto da população – **Incidência**
- **Risco relativo** – relação entre a incidência da situação mórbida na população exposta ao factor em estudo e a não exposta a este factor

# Mais riscos !

---

- **Risco atribuível (RA)** – diferença entre a frequência de um fenómeno quando o factor de risco está presente e a frequência do um fenómeno quando esse factor está ausente
- **Fracção etiológica do risco (FER)** – Percentagem do risco global que pode ser atribuível ao factor em causa na população exposta

# Outras dimensões do risco

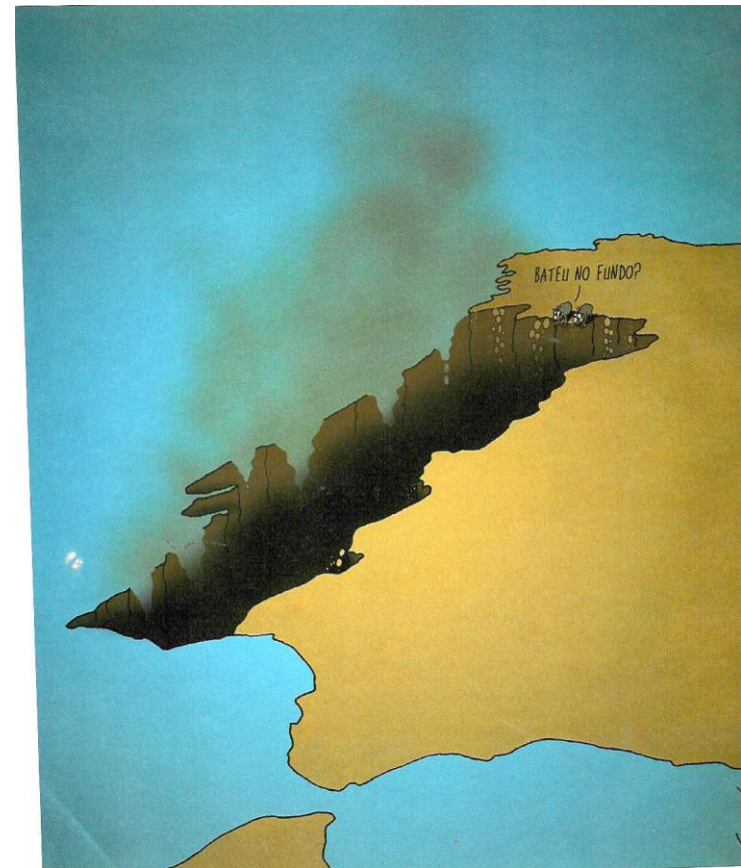
---



# Alguns números...

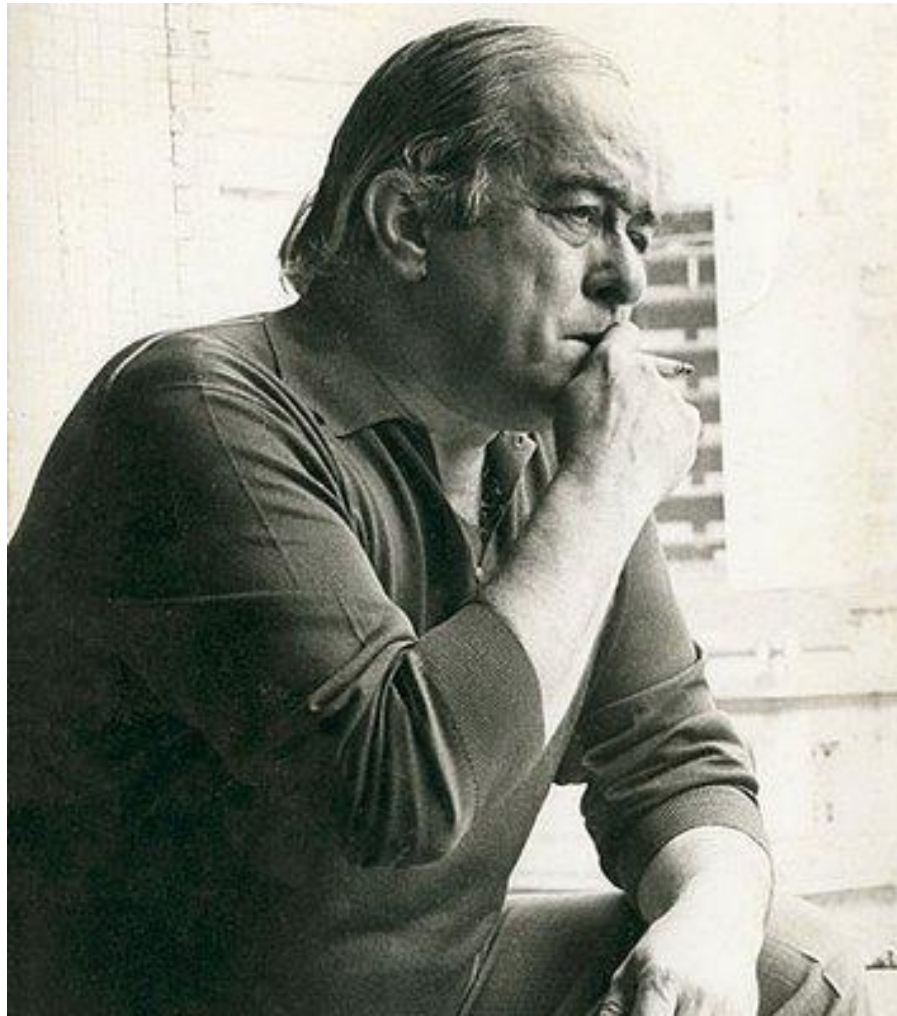
---

- 500 000 portugueses com disfunção erétil.
- 1 000 000 com défice postural
- Idosos com mais de 65 anos tomam em média mais de 7 medicamentos por dia
- 900 000 portugueses com DPOC
- 700 000 Diabéticos
- 4 000 000 com doença ou risco vascular
- 3 500 000 mulheres com disfunção sexual



# VINICIUS

---



# Edward Jenner

---



# Os Paradigmas

---

**1968 Khun cunhou o vocábulo paradigma como um conjunto de crenças tão fundamental que se encontra fora do alcance do teste do empirismo** (Khun, 1970)



**um paradigma caracteriza longos períodos de calma, durante os quais a ciência normalizada é praticada pela comunidade científica, procurando aprofundar o carácter exploratório de uma estrutura teórica baseada num só conjunto de crenças fundamentais**

(Khun, 1970, p. 24)

# Aaron Antonovsky

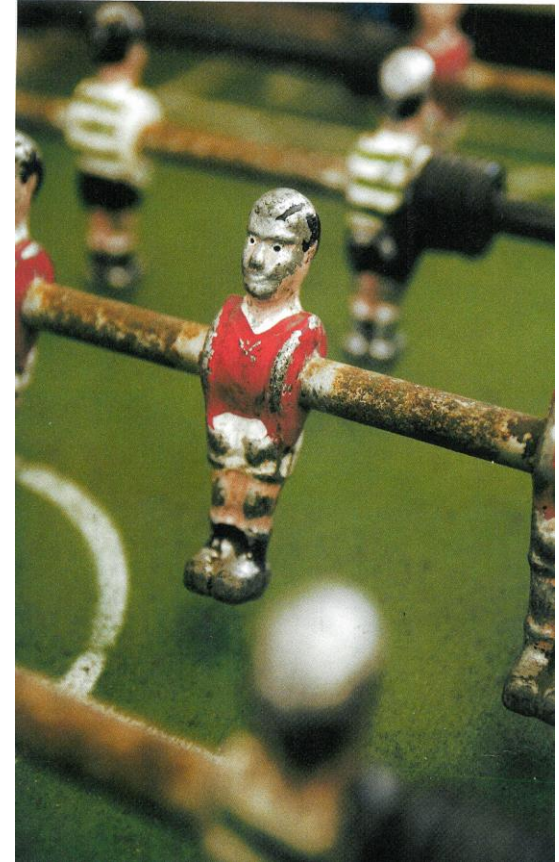
---



# Salutogénese

---

- Em 1979, Antonovsky enuncia um novo paradigma que designa por **Salutogénese**
- (do latim: *salus*= *saúde*; e do grego: *genesis*= *origens*)



# Mudança de modelo de intervenção

---

**Precisão** nas concepções da saúde:

**prevenção**

**IN SEARCH OF PRECISION**

**PROMOÇÃO**

*A. Antonovsky*

Salutogênese: em busca das origens da saúde

[Play Video](#)

# Factores Salutogénicos relacionados com a actividade física

---

- Aptidão aeróbia
- Força
- Resistência
- Flexibilidade
- Equilíbrio
- Coordenação motora



# Outros factores Salutogénicos

---

- **Auto conceito**

*"...compreende atitudes relacionadas consigo próprio, percepção das suas capacidades pessoais, imagem física e identidade, bem como o sentido geral do seu valor". (Carlson & Blackwell, 1982)*

- **Auto eficácia**

*"...juízo pessoal que os indivíduos fazem acerca da sua capacidade de organizar e implementar actividades, em situações desconhecidas, passíveis de elementos ambíguos, imprevisíveis e geradoras de stress". (Ribeiro, 1993: pg.231)*

- **Locus de Controle**

Foi definido por Rotter (1966) como *"...a percepção que o indivíduo tem de que o reforço sucede ou é contingente ao seu comportamento, versus a percepção que tem e que o reforço é controlado por forças exteriores a ele e que pode ocorrer independentemente da sua acção". (Ribeiro, 1993: pg.107)*

- **Suporte Social**

*"...a existência ou disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, pessoas que nos mostram que se preocupam connosco, nos valorizam e gostem de nós". (Sareson, Levine, Bslam & Sareson, 1993)*

# Sentido de Coerência

---

**A Capacidade de Compreensão - comprehensibility** - (Ccom) resume a maneira como o indivíduo apreende os estímulos intrínsecos ou extrínsecos como informação ordenada, consistente, clara e estruturada (ANTONOVSKY, 1987).

- **A Capacidade de Gestão - manageability** - (CGma) consiste na percepção que o indivíduo desenvolve dos recursos pessoais ou sociais que estão ao seu alcance para satisfazer as exigências requeridas pela situação de estímulo. Quanto mais alto o sentido de gestão do indivíduo, menos este se sente atingido negativamente pelos acontecimentos, e, menos considera a vida como antagónica

- **A Capacidade de Investimento - meaningfulness** - (CImea) refere a capacidade de sentido que o sujeito retira dos acontecimentos de vida, e por isso encontra razão para neles investir a sua energia e interesse. Não se trata de encontrar satisfação em tudo o que acontece na vida, mas de investir recursos para superar as situações com dignidade (ANTONOVSKY, 1987).

# Promoção da Saúde

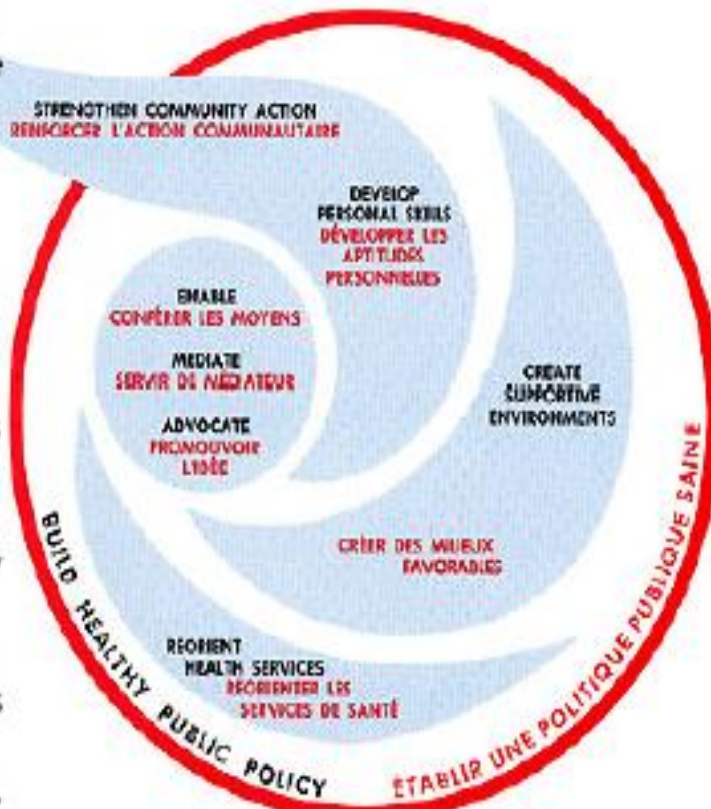
---



- É **capacitar** as pessoas para que possam controlar muito melhor a sua saúde
- **Responsabilizar** as pessoas pela sua Saúde
- Os Serviços de Saúde devem **mediar** o processo

# Estratégias de Promoção da Saúde

The Charter set the challenge for a move towards the new public health by reaffirming social justice and equity as prerequisites for health, and advocacy and mediation as the processes for their achievement.



- **Desenvolvimento de políticas públicas saudáveis**
- **Criação de ambientes de apoio**
- **Fortalecimento da acção comunitária**
- **Desenvolvimento de capacidades pessoais**
- **Reorientação dos serviços de saúde**

# Princípios da Promoção da Saúde

---

- Equidade
- Participação pública
- Empoderamento
- Intersectorialidade
- Sustentabilidade



# Uma questão de opções



FAUJA treinando na Millennium Bridge, em Londres, no dia 1 de Abril

# Hipocrates

(460-377 A.C.)

---

- “A vida é curta
- A Arte é Longa
- A experiência enganadora
- A oportunidade fugaz e
- O Julgamento difícil!”

