guia prático de saúde

PROJETO “GUIA PRÁTICO DE SAÚDE”

ESCOPO

- Conscientizar a população a respeito de práticas saudáveis e cuidados com a saúde.
- Orientar adultos em situações de emergência.
- Promover a prevenção de doenças.
- Alertar sobre as causas e consequências das enfermidades mais comuns.
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população.

DIREITO À SAÚDE[1]

No Brasil, a Constituição Federal de 1988 estabeleceu uma nova base jurídico-legal para a política de saúde, definindo a saúde como direito de qualquer cidadão e dever do Estado. Além disso, estabeleceu que saúde é produção social, resultado de complexas redes causais que envolvem elementos biológicos, subjetivos, sociais, econômicos, ambientais e culturais que se processam e se sintetizam na experiência concreta de cada sujeito singular, de cada grupo em particular e da sociedade em geral.

A melhor forma de prevenção é a informação. Uma sociedade informada está menos exposta a determinados tipos de enfermidades.

1 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS. Redes de produção de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Política Nacional de Humanização da Atenção e Gestão do SUS. – Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

JUSTIFICATIVA DO PROJETO[2]

A educação em saúde significa, basicamente, planejar e executar atividades que objetivam prevenir doenças e suprimir práticas inadequadas de higiene, má alimentação e hábitos nocivos ao organismo. Há uma parte considerável da população que ignora a importância de cuidados básicos para prevenção e controle de epidemias, daí a importância de projetos que preencham essa lacuna.

Dessa forma, a prática da educação em saúde preconiza desenvolver nas pessoas juízo crítico e capacidade de intervenção sobre suas vidas e sobre o ambiente com o qual interagem. As informações e orientações devem ser expressas de maneira clara e sem restrições, de forma a garantir boa compreensão pelos sujeitos para que os objetivos e metas sejam alcançados.

SAÚDE PÚBLICA

As doenças cardiovasculares e crônicas como hipertensão, diabetes e obesidade são um importante problema de saúde pública e a principal causa de morte da população adulta dos países desenvolvidos. A educação em saúde é, portanto, imprescindível, pois não é possível o controle adequado dessas doenças se o paciente não for instruído a seguir os princípios em que se fundamentam seu tratamento. A participação ativa do indivíduo é a única solução eficaz no controle dessas doenças e na prevenção de suas complicações.

No Brasil, a saúde é um direito social, inscrito na Constituição Federal de 1988, que também instituiu o Sistema Único de Saúde, como meio de concretizar esse direito. Mesmo com essa lei, a saúde pública não contribui adequadamente com as classes menos favorecidas, pois não oferece condições apropriadas para o desenvolvimento de políticas educacionais eficientes a essa população. A carência de centros médicos, profissionais, aparelhamento, medicamentos e muitas vezes maior atenção dos profissionais de saúde para com esses indivíduos promove déficits no controle e no tratamento das doenças.

A educação em saúde representa uma estratégia promissora para enfrentar os múltiplos problemas de saúde que afetam as populações humanas. Partindo de uma concepção ampla do processo saúde-doença e de seus determinantes.

De acordo com o relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), o cuidado às condições crônicas, como hipertensão e diabetes, tem constituído um importante desafio aos sistemas de saúde. Segundo a OMS, 80% das mortes prematuras causadas por essas doenças podem ser evitadas por meio de mudanças no estilo de vida, como exemplo a prática de atividade física regular, dieta equilibrada e abandono do tabagismo; medidas que juntamente com controle da ingestão de bebidas alcoólicas, são recomendadas pela Countrywide Noncommunicable Disease Intervention (CINDI) para o controle dos fatores de risco biológico associados à hipertensão, obesidade e anormalidades no metabolismo dos carboidratos e dos lipídeos.

2 Baseado no artigo A importância da educação na saúde, publicado na Revista eletrônica Itinerarius Reflectionis. Disponível em: http://www.revistas.ufg.br/index.php/ritref/article/view/20393/11881

ITENS QUE COMPÕEM O PROJETO

O projeto “Guia prático de saúde” é composto por 12 livros de 64 páginas cada, dirigidos à população em geral, multiplicadores, educadores, agentes públicos e demais profissionais que atuam na área de saúde.

QUAL É A VANTAGEM DESSE MATERIAL?

Informa e conscientiza por meio de uma linguagem clara e objetiva, mirando no leitor leigo, que encontra dificuldade em compreender a linguagem técnica

Volume 1 - Dengue e febre amarela

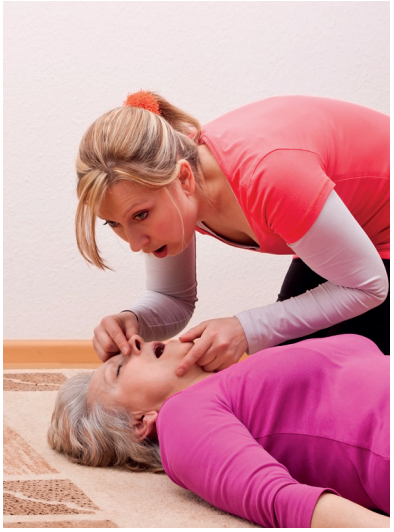
No Brasil, a febre amarela é uma doença controlada, mas a dengue continua a fazer vítimas. Todo início de ano é igual: mal começam as chuvas de verão e a dengue se alastra rapidamente. Os noticiários mostram diariamente cidades que vivem epidemias da doença em um cenário assustador. Neste volume mostramos como as duas doenças surgiram, como elas agem no corpo e como podemos colaborar para a sua prevenção.

Volume 2 – Doenças respiratórias

Embora o sistema imunológico defenda o corpo da maioria dos vírus, bactérias e fungos, as doenças respiratórias são prevalentes e multifatoriais, ou seja, frequentes e possuem muitas causas, como, por exemplo, processos alérgicos como a asma. Neste volume falamos sobre o sistema respiratório, suas principais doenças, tratamentos e métodos de prevenção.

Volume 3 – Tipos de câncer

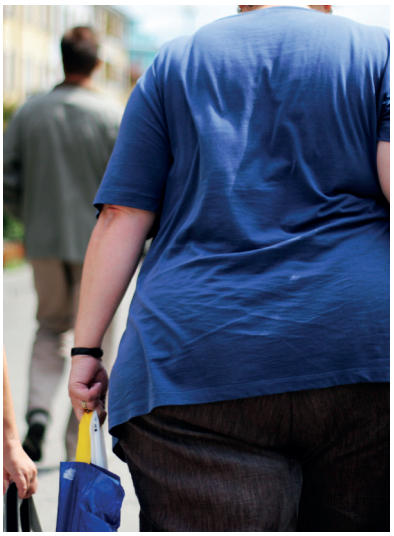
Vida sedentária, consumo exagerado de álcool, dietas pobres em vegetais e ricas em alimentos gordurosos são responsáveis por mais de 30% dos casos de câncer. Enquanto cerca de 40% dos casos são provocados por cigarro. A única solução é o diagnóstico precoce. Esse volume traz bastante informação sobre esse assunto, os sintomas e tratamentos utilizados.



Volume 4 – Primeiros socorros (acidentes)

Volume 5 – Primeiros socorros (doenças)

Os primeiros socorros são a resposta rápida e inicial a uma emergência médica, por meio da aplicação de técnicas simples e eficazes para reduzir a gravidade da situação, aumentando as chances de sobrevivência de uma vítima e diminuindo o grau de sofrimento. Nesses 2 volumes ensinaremos as técnicas adequadas para serem aplicadas em situações de emergência.



Volume 6 – Obesidade e nutrição

A obesidade é considerada tão grave que a Organização Mundial de Saúde passou a aceitá-la como um problema de saúde pública tão alarmante quanto à desnutrição. Nesse volume esclarecemos alguns pontos sobre essa doença, oferecendo informações preciosas para combatê-la e levar uma vida com mais qualidade.

Volume 7 – Tabagismo

Desde o final da década de 1980, sob a ótica da promoção da saúde, a gestão e a governança do controle do tabagismo no Brasil vêm sendo articuladas pelo Ministério da Saúde. O objetivo desse volume é prevenir a iniciação do tabagismo, promover a cessação de fumar e proteger a população da exposição à fumaça ambiental do tabaco.

Volume 8 – Hipertensão e diabetes

Apesar de serem doenças diferentes, a hipertensão e o diabetes frequentemente caminham lado a lado, pedindo mais cuidados durante o tratamento. De acordo com a pesquisa VIGITEL 2011, realizada pelo Ministério da Saúde, aproximadamente 22,7% da população brasileira é diagnosticada com hipertensão e 5,6% possui diabetes, entre os tipos 1 e 2. Esse volume tem como objetivo elucidar e precaver a população para que esses índices diminuam.

Volume 9 – Envelhecimento

Muitos são os agentes que aceleram o envelhecimento, tais como sol, má alimentação, sedentarismo, entre outros. O objetivo deste volume é indicar os aspectos que configuram o processo de envelhecimento na sociedade atual e indicar formas de atenua-lo.

Volume 10 – DSTs e hepatites

As Doenças Sexualmente Transmissíveis e as hepatites virais estão entre os problemas de saúde pública mais comuns no Brasil e em todo o mundo. A maioria das pessoas infectadas desconhece seu estado de portador e constitui elo importante na cadeia de transmissão. Com esse volume, pretendemos contribuir para uma maior conscientização a respeito do tema.

Volume 11 – Aids

Há alguns anos, receber o diagnóstico de Aids era uma sentença de morte. Mas, hoje em dia, é possível ser soropositivo e viver com qualidade de vida. Basta tomar os medicamentos indicados e seguir corretamente as recomendações médicas. Este volume ressalta o uso do preservativo como a forma de prevenção mais eficaz, mas também fala sobre a importância de saber precocemente da doença.

Volume 12 – Alcoolismo

Dez por cento da população brasileira sofre com o alcoolismo. Os homens estão à frente nessa estatística com 70% dos casos, enquanto as mulheres correspondem a 30%. Neste volume trataremos deste tema abordando as consequências do abuso do álcool e indicando alternativas para lidar com o problema

CONCLUSÃO

A necessidade da adoção de novas formas educativas visando melhor orientação da população existe e demanda maior atenção das autoridades e dos profissionais da área de saúde, pois é um método útil e eficiente na prevenção e tratamento de doenças crônicas, como a hipertensão e o diabetes que apresentam alta incidência nas sociedades contemporâneas.

A prática de educação em saúde começou tardiamente no Brasil, assim, pode-se dizer que ainda estamos a caminho de um país no qual a prevenção e a educação para a saúde tenham a importância e a atenção que merecem.

SOBRE AS AUTORAS

Maria Isabel Silva

Mestre em Biologia Funcional e Molecular pela UNICAMP, Especialização em Gestão Pública em Saúde pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Especialista em Medicina Tradicional Chinesa, Especialista em Fisiologia do Exercício, Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Triângulo. Como pesquisadora, atuou como Colaboradora de Projetos na UNICAMP e FACISABH (Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte), onde desenvolveu pesquisas nas áreas de Formação de Professores, Segurança do Trabalho e Ergonomia, Pedagogia Empresarial, Gestão Ambiental e Políticas Públicas. Tem experiência na área de Educação, ministrando disciplinas para cursos técnicos da área de Saúde e Segurança do Trabalho. No Ensino Superior, dedica-se à Graduação e à Especialização nas áreas de Saúde, Educação e Administração. Como fisioterapeuta destaca-se pela atuação em Fisioterapia do Trabalho, atuando como consultora e auditora empresarial na área de Saúde Ocupacional, Ergonomia (análise/laudos, perícia, biomecânica e fotogrametria) e desenvolvimento de projetos de gestão qualidade de vida, promoção à saúde, gestão de pessoas e gestão empresarial. Na área clínica, tem experiência em Ambulatorial em Terapias Manuais, Fisioterapia geral (ênfase em Reumatologia e Geriatria) e Fisioterapia Preventiva (coletiva e do trabalhador).

Paloma Mansini Basso

Mestre em Engenharia Civil pela UNESP e Bacharel em Geografia. Atua como consultora na área ambiental, segurança e saúde do trabalhador, e revisora técnica de projetos na área ambiental e de responsabilidade social de empresas nacionais e multinacionais. É gestora de pessoas, atuando na captação de equipe, otimização de projetos e elaboração de quesitos na área ambiental e educacional.

Adriana Brunstein

Pesquisadora da Escola Paulista de Medicina (UNIFESP), Pós-doutorado no Instituto Ludwig de Pesquisa sobre o câncer, Doutorado em Física pela Universidade de São Paulo (USP). Atua na área editorial como coordenadora, produtora e revisora de texto e conteúdo para guias de saúde, material educativo, entre outros. Integrou a equipe de autores da coleção Cidadania em Ação (Meca Editora/Eureka Editora) assinando os volumes sobre Preconceito, Religião e Bullying.

Tatiana Catelli

Bacharel em Comunicação Social pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Atua como jornalista e na produção de texto e conteúdo para Guias de Saúde, Materiais Educativos, entre outros. Integrou a equipe de autores da coleção Cidadania em Ação (Meca Editora/Eureka Editora) assinando os volumes sobre Sustentabilidade, Orientação Sexual e Dengue.