



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SHE4AHA
Health throughout life

Educação para a Saúde



Slides by Anette Schulz

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

O que é a Educação para a Saúde?

A educação para a saúde é o processo de fornecer informação e competências aos indivíduos e às comunidades para melhorar a sua saúde.

Capacita as pessoas para tomarem decisões informadas sobre os seus comportamentos de saúde.

As áreas de foco incluem nutrição, atividade física, saúde mental, prevenção do abuso de substâncias e gestão de doenças.

A educação para a saúde promove estilos de vida saudáveis e cria ambientes favoráveis ao bem-estar.

Por que é a Educação para a Saúde Importante?

Aumenta a consciencialização sobre os riscos para a saúde e prevenção.

Incentiva comportamentos e estilos de vida saudáveis.

Reduz os custos da assistência médica promovendo a intervenção precoce.

Capacita os indivíduos para tomarem decisões informadas sobre saúde.

Fortalece as comunidades melhorando os resultados de saúde pública.

Qual a diferença entre educação para a saúde e promoção da saúde?

A **educação para a Saúde** centra-se em fornecer **conhecimentos e competências aos indivíduos** para tomarem decisões de saúde informadas.

→ Exemplo: Ensinar os alunos sobre os benefícios do exercício.

A **promoção da saúde** envolve **ações mais amplas que criam ambientes favoráveis à saúde**, incluindo políticas, mudanças sociais e programas comunitários.

→ Exemplo: Implementar leis anti-tabaco em locais públicos.

Estes diapositivos foram desenvolvidos no âmbito do projeto SHE4AHA.

Pode encontrar mais informações sobre o projeto SHE4AHA em www.healththroughoutlife.eu

Este material pode ser utilizado gratuitamente com uma referência clara ao projeto SHE4AHA.

Guia para se tornar uma escola promotora de saúde



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, exclusivamente dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.

PUBLICADO POR
Schools for Health in Europe Network Foundation
(SHE).
DATA DE PUBLICAÇÃO
Março de 2025