



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



SHE4AHA
Health throughout life

Promoção da Saúde



Slides by Anette Schulz

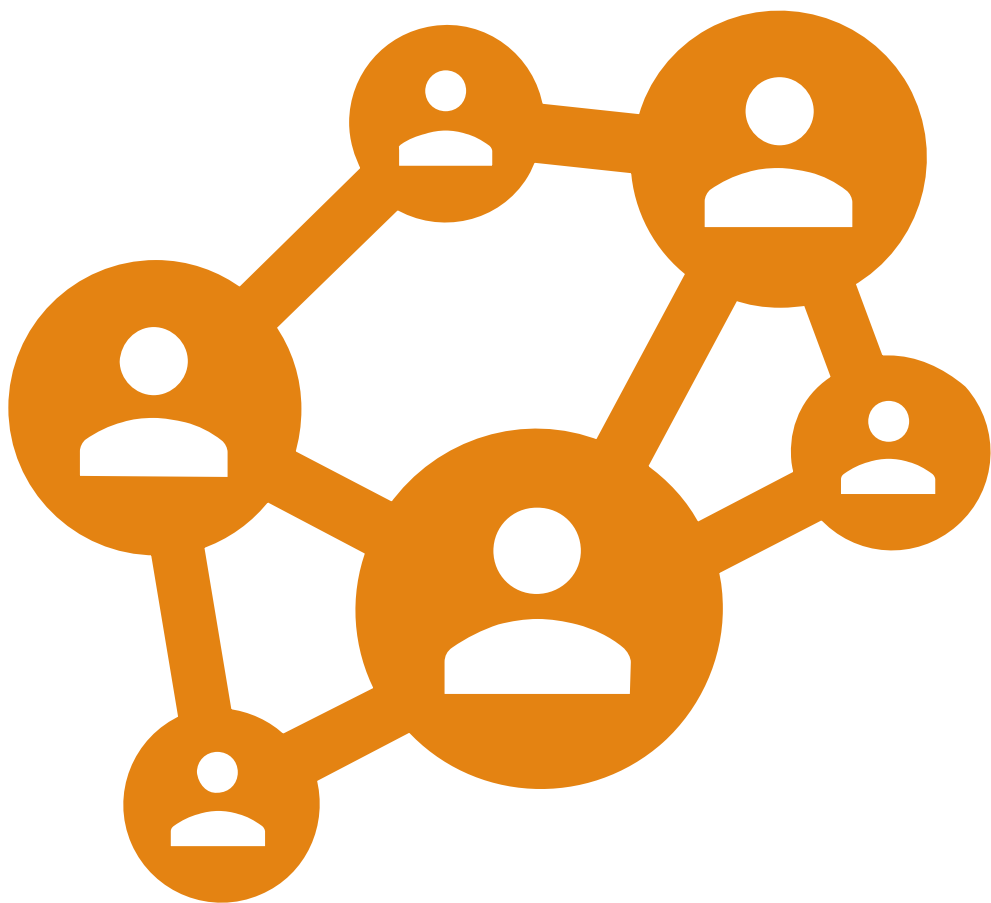
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

O que é a Promoção da Saúde?

A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (WHO, 1946)



A promoção da saúde é o processo que permite às pessoas aumentarem o controlo sobre a sua saúde e melhorá-la, e alcançar um estado de completo bem-estar físico, mental e social.
(WHO, 1986)



O que é a Promoção da Saúde?

- É o **processo de mediação** entre os indivíduos e o seu ambiente para melhorar a sua saúde.
- **Permite que as pessoas tenham mais controlo sobre a sua saúde e qualidade de vida**, mantendo e melhorando a saúde dos indivíduos e de toda a população, reduzindo, em última análise, a carga de doença a nível individual e social a longo prazo.

O que inclui a Promoção da Saúde?

**Fatores
socioeconómicos**

**Fatores de estilo de
vida relacionados
com a saúde**

**Fatores do ambiente
físico**

**Fatores que
melhoram a saúde**

**Fatores relacionados
com os serviços de
saúde e assistência
médica**

**As condições de
vida são
determinadas pelos
ambientes**

O que fazer quando se trabalha em promoção da saúde?



Desenvolver competências pessoais



Reforçar a ação comunitária



Criar ambientes saudáveis



Redirecionar os serviços de saúde



Estabelecer políticas públicas saudáveis

Estratégias de Promoção da Saúde



Advocacia: A saúde é um recurso essencial para o desenvolvimento social, bem como para o bem-estar pessoal e social.



Empoderamento: Equidade em saúde, capacitando os indivíduos para atingirem o mais alto nível de saúde possível – fazer escolhas saudáveis é a escolha mais fácil.

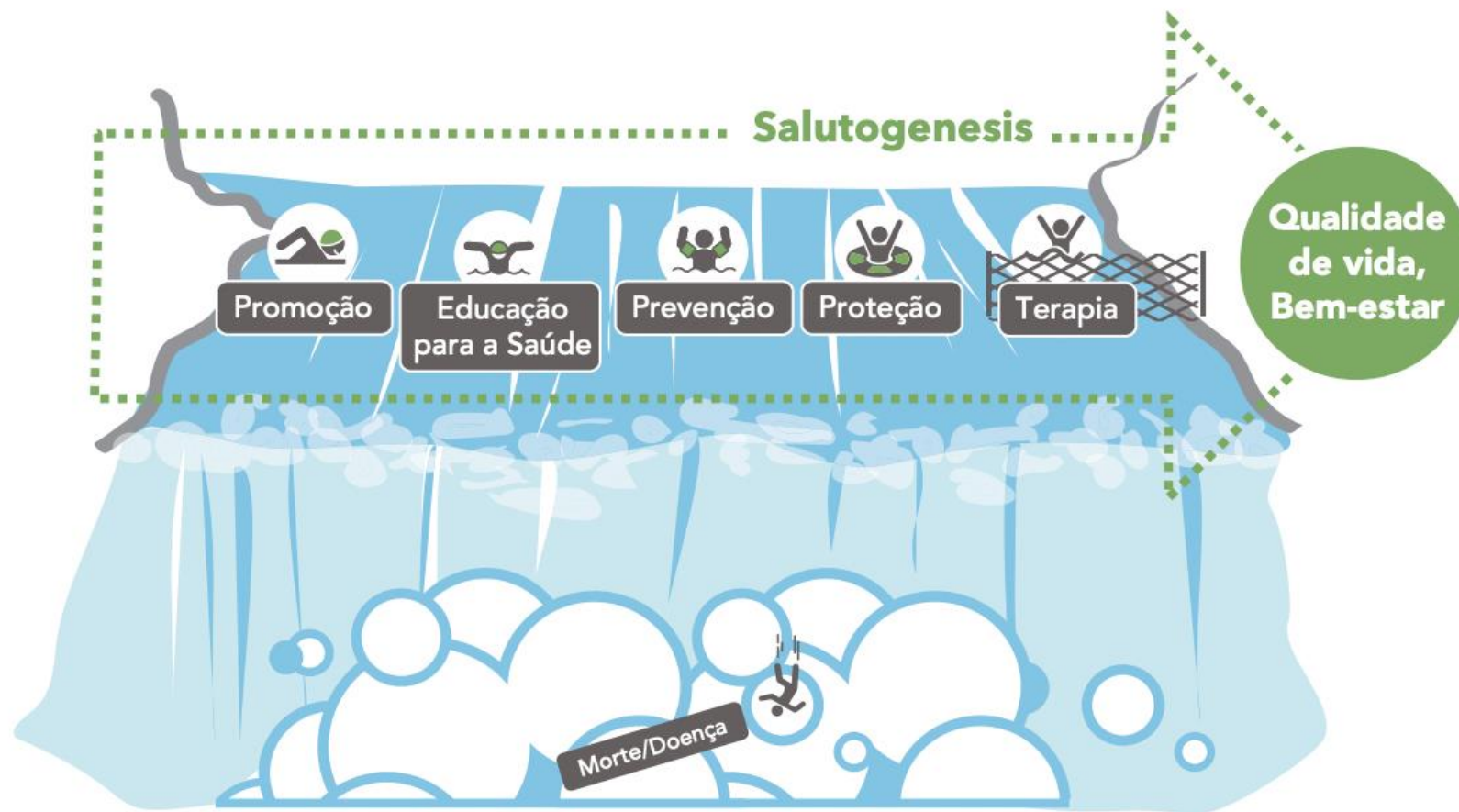


Intermediação: A promoção da saúde não pode ser alcançada apenas no sector da saúde, mas apenas **em colaboração com todos os sectores governamentais e partes interessadas. As condições fundamentais para garantir uma boa saúde encontram-se fora do sector da saúde:** a paz, as condições de vida adequadas, a educação, a alimentação, os rendimentos regulares, um ecossistema estável, os recursos sustentáveis, a justiça social e a igualdade são os mais importantes para uma boa saúde.

Princípios orientadores para o trabalho de promoção da saúde

1. Participação ativa de todas as partes interessadas em todos os setores e níveis.
2. O trabalho baseia-se no melhor conhecimento e experiência disponíveis.
3. Não cause danos.
4. Equidade em saúde, medidas universais e esforços adicionais para incluir grupos marginalizados.
5. Sustentabilidade – abordagem de longo prazo.

A Saúde no Rio da Vida



Segundo Antonovsky, não basta promover a saúde evitando o stress ou construindo pontes que impeçam as pessoas de cair ao rio. Em vez disso, as pessoas precisam de aprender a nadar (Antonovsky 1987).



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