



AKLUB

INNEO



HUBKARELIA



# ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

## UNIDADE 2

# Literacia em Saúde

# Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>2</b>
<b>2.1 Saúde Mental.....</b>	<b>5</b>
2.1.1 O que é Saúde Mental?.....	5
2.1.2 Problemas de Saúde Mental .....	6
2.1.3 <i>Stress</i> e Saúde Mental.....	7
2.1.4 Apoiar alguém com problemas de Saúde Mental.....	9
2.1.5 Viver bem com problemas de Saúde Mental - Estratégias sociais e comunitárias para viver bem com problemas de Saúde Mental .....	10
<b>2.2 Dieta e Nutrição .....</b>	<b>13</b>
2.2.1 Introdução à alimentação saudável – o Guia <i>Eatwell</i> .....	13
2.2.2 Problemas de saúde relacionados com a dieta .....	14
2.2.3 Rotulagem de alimentos .....	15
<b>2.3 Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças.....</b>	<b>16</b>
2.3.1 Saúde e determinantes da saúde.....	16
2.3.2 Promoção da saúde e prevenção de doenças .....	18
2.3.3 Doenças não transmissíveis .....	18
2.3.4 Fatores de risco .....	19
2.3.5 Testes de rastreio.....	20
2.3.6 O papel dos Conselheiros de Saúde Familiar na Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças.....	20
<b>Referências .....</b>	<b>22</b>

## Introdução

O tema desta unidade é Literacia em Saúde. A Literacia em Saúde foi definida como o conjunto das competências cognitivas e sociais que determinam a motivação e a capacidade dos indivíduos de obter acesso, entender e usar as informações de maneira a promover e manter a boa saúde.

A promoção da Literacia em Saúde é fundamental para a participação ativa e informada em questões de saúde e é identificada como uma ação fundamental para reduzir as desigualdades na saúde na União Europeia pelo Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças.

Os níveis de Literacia em Saúde na União Europeia continuam a ser um motivo de preocupação, conforme é destacado no Inquérito Europeu à Literacia em Saúde (*European Health Literacy Survey*) de 2012, que incluiu os três níveis de Literacia em Saúde - literacia em saúde funcional, interativa e crítica - e constatou que quase um em cada dois inquiridos mostrava uma Literacia em Saúde limitada.

Existem impactos sociais e económicos consideráveis resultantes da Literacia em Saúde limitada. A pesquisa mostrou que a baixa Literacia em Saúde está constantemente associada a maus comportamentos e resultados de saúde. Um relatório da *Public Health England* (2015) afirmou que a Literacia em Saúde limitada (funcional) preconiza uma dieta pobre, tabagismo e falta de atividade física, independente dos fatores de risco, como idade, educação, género, etnia e nível de rendimentos, e está associada a um risco aumentado de morbilidade e morte prematura em idosos, independentemente da posição socioeconómica, função cognitiva e doenças pré-existentes. Pessoas com doenças de longo prazo, incluindo depressão, diabetes, doenças cardíacas, renais e músculo-esqueléticas também têm maior probabilidade de ter Literacia em Saúde limitada. As pessoas com baixa Literacia em Saúde, em comparação com a população em geral:

- são 1,5 a 3 vezes mais propensas a sofrer aumento de hospitalização ou morte prematura e são mais propensas a ter depressão;
- são mais propensas a ter dificuldades em gerir a sua saúde e bem-estar, assim como das suas famílias, e, portanto, correm maior risco de desenvolver vários problemas de saúde;
- usam menos serviços preventivos e de promoção da saúde, como rastreamento de cancro e vacinas da gripe, e aderem menos a instruções médicas e a regimes de assistência médica;
- consideram mais difícil o acesso a serviços de saúde adequados, utilizam mais os serviços de ajuda a acidentes e de emergência e os pacientes têm internamentos mais longos;
- têm uma comunicação menos eficaz com os profissionais de saúde e assistência social e são menos propensas a envolverem-se em discussões ativas sobre as suas opções de saúde, levando a ocultar, potencialmente, as suas necessidades de saúde.

Embora a Literacia em Saúde afete todos, as evidências sugerem que alguns grupos correm maior risco de sofrer Literacia em Saúde, em comparação com outros:

- Aqueles que enfrentam desvantagens sociais e económicas;
- Migrantes e minorias étnicas;
- Pessoas mais idosas;
- Pessoas com doenças a longo prazo;
- Pessoas com deficiência.

Portanto, a Literacia em Saúde, como determinante chave da saúde, está fortemente relacionada com as desigualdades na saúde.

Literacia em Saúde significa mais do que ler folhetos informativos e saber marcar consultas. Ao melhorar o acesso das pessoas às informações de saúde e aumentar a sua capacidade de usá-las efetivamente, a Literacia em Saúde torna-se fundamental para a capacitação.

A Literacia em Saúde é influenciada pela língua que falamos; pela nossa capacidade de comunicarmos com clareza e ouvir atentamente; pela nossa idade, nível socioeconómico, histórico cultural, experiências passadas, competências cognitivas e saúde mental. Cada um desses fatores afeta a forma como comunicamos, entendemos e reagimos às informações de saúde.

Um dos principais objetivos do projeto ON CALL é melhorar a Literacia em Saúde em áreas de desvantagem social e económica, através da adoção de uma abordagem de desenvolvimento comunitário ativa. Isto envolve o desenvolvimento e implementação deste programa de formação feito à medida para comunidades, sendo que os profissionais de apoio, após a sua conclusão, serão inseridos na sua comunidade para promover e melhorar a Literacia em Saúde dos seus pares.

Um programa de apoio aos pares baseado na comunidade, como este, tem maior probabilidade de promover a Literacia em Saúde, uma vez que os Conselheiros de Saúde têm características em comum com os participantes, permitindo-lhes participarem em discussões sobre vários tópicos de saúde e a estarem mais envolvidos nas redes sociais, onde preocupações e dicas podem ser partilhadas.

A Unidade de Literacia em Saúde é composta por 3 subunidades de formação, nas seguintes áreas:

- i. Saúde Mental;
- ii. Dieta e Nutrição;
- iii. Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças.

Após a conclusão da Unidade, os participantes terão desenvolvido **conhecimentos** em:

#### **Saúde Mental:**

- Conhecimento fundamental de questões de saúde mental;
- Conhecimento fundamental sobre as causas de problemas de saúde mental;
- Conhecimento fundamental sobre como viver bem com problemas de saúde mental;
- Conhecimento fundamental sobre o apoio a pessoas com problemas de saúde mental.

#### **Dieta e Nutrição:**

- Conhecimento fundamental do efeito que a alimentação e a nutrição têm sobre a saúde;
- Conhecimento fundamental sobre a importância de uma alimentação saudável e o que constitui uma dieta saudável.

#### **Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças:**

- Conhecimento fundamental da educação em saúde relacionada com a prevenção de doenças, exames e comportamentos saudáveis - por exemplo, prevenção de doenças crónicas; nutrição; atividade física; não fumar; gestão do *stress* e exames de saúde;
- Conhecimento fundamental dos determinantes sociais da saúde.

Após a conclusão do programa de formação, os participantes terão desenvolvido **aptidões** em:

### **Saúde Mental**

- Identificar as principais características dos diferentes tipos de problemas de saúde mental;
- Identificar fatores que influenciam a saúde mental;
- Reconhecer as circunstâncias que podem ter um impacto negativo nas pessoas que sofrem de problemas de saúde mental;
- Identificar fontes de *stress*;
- Reconhecer problemas causados por *stress* indevido;
- Fornecer informações sobre como viver melhor com problemas de saúde mental;
- Identificar estratégias para ajudar indivíduos com problemas de saúde mental;
- Identificar serviços de apoio a pessoas com problemas de saúde mental;
- Listar serviços/organizações de apoio a outros problemas que afetem os beneficiários e os seus contactos.

### **Dieta e Nutrição**

- Compreender o sistema “semáforo” na leitura de rótulos de alimentos, a fim de promover uma alimentação saudável;
- Explicar os benefícios da ingestão de alimentos ricos em fibras e de 5 porções de frutas e legumes por dia;
- Identificar os grupos de alimentos e os alimentos incluídos em cada grupo;
- Utilizar ferramentas práticas, como o “*Eatwell Plate*”, para promover a alimentação saudável;
- Ilustrar a importância de certos alimentos para a saúde, a quantidade que deve ser consumida e como incluí-los numa dieta.

### **Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças:**

- Avaliar o padrão de estilo de vida de um indivíduo para motivá-lo e apoiá-lo a fazer mudanças positivas em relação à sua saúde;
- Explicar o impacto e os fatores de risco associados a comportamentos relacionados com a saúde e bem-estar - por exemplo, tabagismo e exercício;
- Listar recursos e serviços locais que promovam a saúde e o bem-estar.

A formação em cada subunidade é presencial e dura 3 horas. Este manual é acompanhado por um outro manual que contém:

- Um plano de cada subunidade, dividido nas áreas principais;
- Instruções claras sobre como facilitar a subunidade, incluindo os recursos necessários.

Os formadores podem adaptar alguns dos materiais e conteúdos de forma a estarem mais adequados aos participantes da sua área de intervenção.

### **Aprendizagem autodirecionada**

No final das sessões presenciais de cada subunidade, os participantes devem completar 5 horas de aprendizagem autodirecionada, independente. O manual referido anteriormente direcionará os participantes para uma variedade de recursos que os irão apoiar e ajudar a aprimorar os seus conhecimentos e competências em áreas específicas.

## 2.1 Saúde Mental

### Entender a Saúde Mental

#### Objetivo geral

Fornecer informações sobre saúde mental, os diferentes tipos de problemas de saúde mental e o impacto que a saúde mental tem nas pessoas.

#### Objetivos específicos

Os principais objetivos específicos das atividades seguintes são garantir aos participantes:

- Obter conhecimentos sobre saúde mental e problemas de saúde mental;
- Conhecer as principais características de problemas de saúde mental comuns e graves;
- Compreender o impacto dos sintomas de problemas de saúde mental nos indivíduos.

Esta subunidade concentra-se em quatro áreas principais:

- I. O que é Saúde Mental?
- II. Problemas de Saúde Mental
- III. Stress e Saúde Mental
- IV. Apoiar alguém com problemas de Saúde Mental
- V. Viver bem com problemas de Saúde Mental - Estratégias sociais e comunitárias para viver bem com problemas de Saúde Mental

#### 2.1.1 O que é Saúde Mental?

A Organização Mundial da Saúde define saúde mental assim:

"A saúde mental não é apenas a ausência de transtorno mental. Ela é definida como um estado de bem-estar no qual cada indivíduo desenvolve o seu potencial, pode lidar com o *stress* normal da vida, pode trabalhar produtivamente e proveitosamente e é capaz de contribuir para a sua comunidade".

A boa saúde mental inclui uma sensação positiva de bem-estar; isto é importante para todos, pois ajuda-nos a gerir grandes acontecimentos da vida, como casamento, paternidade e maternidade, mudança de emprego, luto e reforma. Os recursos individuais incluem a autoestima, o otimismo, o sentido de domínio e coerência, a capacidade de iniciativa, o desenvolver e sustentar relacionamentos pessoais mutuamente satisfatórios e a capacidade de lidar com adversidades.

Doença mental é um termo genérico que abrange uma série de problemas de saúde mental, desde aqueles com sintomas leves até aos transtornos mentais mais graves, todos com intensidade e duração diferentes.

## 2.1.2 Problemas de Saúde Mental

Problemas graves de saúde mental consistem em experiências que a maioria das pessoas acharia difícil de entender - por exemplo, ouvir vozes. Problemas comuns de saúde mental consistem em experiências com as quais a maioria das pessoas se pode relacionar - por exemplo, medo ou tristeza.

### Problemas graves de saúde mental

**Psicose:** termo geral para descrever sintomas de distúrbios de saúde mental em que uma pessoa perde algum contacto com a realidade e pode acreditar que coisas que não existem são verdadeiras.

#### **Condições psicóticas:**

**Esquizofrenia:** significa "mente fraturada" e refere-se a mudanças na função mental em que pensamentos e percepções se tornam desordenados;

**Bipolaridade:** durante períodos de depressão intensa ou euforia, uma pessoa com transtorno bipolar pode apresentar sintomas psicóticos que podem levar a sérios distúrbios nos seus pensamentos, emoções e comportamentos.

#### **Comum aos transtornos psicóticos:**

**Alucinações:** falsas percepções - geralmente envolvem ouvir vozes que não são audíveis para os outros, ou ver, sentir, provar ou cheirar coisas que a pessoa percebe como muito reais, mas que não existem na realidade. As alucinações podem ser assustadoras, principalmente as relacionadas com a audição de vozes que são abusivas ou fazem comentários negativos sobre a pessoa que as ouve;

**Ilusões:** crença em algo que é implausível ou falso; por exemplo, ilusões de grandiosidade ou de perseguição.

### Problemas comuns de saúde mental

**Ansiedade:** a ansiedade é um sentimento de desconforto, como preocupação ou medo, que pode ser leve ou grave.

Todas as pessoas têm sentimentos de ansiedade em algum momento da sua vida. Por exemplo, pode sentir-se preocupado e ansioso por fazer um teste, um exame médico ou ir a uma entrevista de emprego. Nesses momentos, sentir-se ansioso é perfeitamente comum.

No entanto, algumas pessoas têm dificuldade em controlar as suas preocupações. Os seus sentimentos de ansiedade são mais constantes e muitas vezes podem afetar a sua vida diária.

A ansiedade é o principal sintoma de várias doenças, incluindo transtorno do pânico, fobias, transtorno de *stress* pós-traumático e transtorno de ansiedade social (fobia social).

**Depressão:** a depressão a que esta formação se refere é "depressão clínica", que dura pelo menos 2 semanas e afeta a capacidade de as pessoas realizarem o seu trabalho ou atividades de rotina e terem relacionamentos pessoais satisfatórios. A depressão clínica é um problema de saúde mental comum, mas sério, e pode ser recorrente. Pode estar relacionado com eventos ou situações stressantes, incluindo depressão reativa, transtorno e distúrbio sazonal de depressão e depressão pós-parto.

### 2.1.3 Stress e Saúde Mental

O *stress* é principalmente uma resposta física. Quando uma pessoa está com *stress*, o corpo pensa que está sob ataque e muda para o modo "lutar ou fugir", libertando uma complexa mistura de hormonas e substâncias químicas como adrenalina, cortisol e noradrenalina para preparar o corpo para a ação física. Isso causa várias reações, desde o sangue ser desviado para os músculos, até ao desligamento de funções corporais desnecessárias, como a digestão.

Com a libertação de hormonas como a adrenalina, o cortisol e a noradrenalina, o homem das cavernas ganhou uma onda de energia que o preparou para lutar contra um tigre ou fugir. O coração a bater, a sensação de respiração rápida é a adrenalina; além de aumentar a energia, permite-nos concentrar a nossa atenção para que possamos responder rapidamente à situação.

No mundo moderno, o modo "lutar ou fugir" pode ajudar-nos a sobreviver em situações perigosas, como reagir rapidamente quando uma pessoa que se atravessa à frente do nosso carro, obrigando-nos a fazer uma travagem brusca.

O desafio surge quando o nosso corpo entra num estado de *stress* em situações inadequadas. Quando o fluxo sanguíneo vai apenas para os músculos mais importantes necessários para combater ou fugir, a função cerebral é minimizada. Isso pode levar à incapacidade de "pensar de forma correta"; um estado que é um grande obstáculo para o trabalho e para a vida doméstica. Se mantivermos um estado de *stress* por longos períodos, isso pode ser prejudicial para a nossa saúde. Os resultados de níveis elevados de cortisol podem ser um aumento nos níveis de açúcar e pressão arterial e uma diminuição na libido.

Todas as pessoas se sentem stressadas de tempos em tempos. É importante prestar atenção a como uma pessoa lida com pequenas e grandes situações de *stress*, para saber quando procurar ajuda.

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental do reino Unido, existem 5 coisas que deve saber sobre o *stress*.

1. A *stress* afeta todos. Todos se sentem stressados de tempos a tempos. Algumas pessoas podem lidar com o *stress* de maneira mais eficaz ou recuperar-se de acontecimentos stressantes mais rapidamente do que outras. Existem diferentes tipos de *stress* - todos eles com riscos para a saúde física e mental. Um fator de *stress* pode ser uma ocorrência única ou de curto prazo, ou uma ocorrência que acontece continuamente por um longo período. Exemplos de *stress* incluem:

- *Stress* rotineiro relacionado às pressões de trabalho, escola, família e outras responsabilidades diárias;
- *Stress* causado por uma súbita mudança negativa, como perda de emprego, divórcio ou doença;
- *Stress* traumático devido a um evento como um acidente grave, guerra, assalto ou um desastre natural em que as pessoas podem estar em risco de serem gravemente feridas ou mortas. As pessoas que sofrem de *stress* traumático geralmente apresentam sintomas temporários de doença mental, mas a maioria recupera naturalmente algum tempo depois.

2. Nem todo o *stress* é mau. O *stress* pode motivar as pessoas a prepararem-se ou fazer algo, como quando precisam de fazer um teste ou ir a uma entrevista para um novo emprego. O *stress* pode até salvar vidas em algumas situações. Em resposta ao perigo, o seu corpo prepara-se para enfrentar uma ameaça ou fugir para a segurança. Nestas situações, a sua pulsação acelera, respira mais rápido, os músculos ficam tensos, o seu cérebro usa mais oxigénio e aumenta a atividade - todas as funções destinadas à sobrevivência.

3. O *stress* a longo prazo pode prejudicar a sua saúde. Problemas de saúde podem ocorrer se a resposta ao *stress* persistir por muito tempo ou tornar-se crónica, como quando a fonte de *stress* é constante ou se a resposta continuar após o perigo diminuir. Com o *stress* crónico, estas mesmas respostas que salvam vidas podem suprimir os sistemas imunológico, digestivo, do sono e reprodutivo, o que pode fazer com que parem de funcionar normalmente. Pessoas diferentes podem sentir *stress* de maneiras diferentes. Por exemplo, algumas pessoas têm, principalmente, sintomas digestivos, enquanto outras podem ter dores de cabeça, insónia, tristeza, raiva ou irritabilidade. Pessoas sob *stress* crónico são propensas a infeções virais mais frequentes e graves, como gripe ou constipação comum. O *stress* rotineiro pode ser o tipo mais difícil de ser percebido no início. Como a fonte de *stress* tende a ser mais constante do que nos casos de *stress* agudo ou traumático, o corpo não recebe um sinal claro de retorno ao funcionamento normal. Com o tempo, a tensão contínua no corpo devido ao *stress* de rotina e pode contribuir para graves problemas de saúde, como doenças cardíacas, pressão alta, diabetes e outras doenças, além de distúrbios mentais, como depressão ou ansiedade.

4. Existem formas de gerir o *stress*. Os efeitos do *stress* tendem a aumentar ao longo do tempo. Adotar algumas estratégias para gerir o *stress* pode reduzir ou impedir esses efeitos. A seguir, apresentam-se algumas dicas que podem ajudá-lo a lidar com o *stress*:

- Reconheça os sinais da resposta do seu corpo ao *stress*, como dificuldade em dormir, aumento do uso de álcool e outras substâncias, irritar-se facilmente, sentir-se deprimido e com pouca energia;
- Converse com o seu médico ou profissional de saúde. Obtenha a assistência médica adequada para problemas de saúde novos ou existentes;
- Faça exercício físico regularmente. Apenas 30 minutos por dia de caminhada podem ajudar a melhorar o seu humor e reduzir o *stress*;
- Tente uma atividade relaxante. Explore atividades de combate ao *stress*, que podem incluir meditação, ioga, tai chi ou outros exercícios moderados. Estas abordagens são usadas para combater a algumas doenças relacionadas com o *stress*, complementando outras formas de tratamento. Planeie horários regulares para estas e outras atividades saudáveis e relaxantes;
- Estabeleça metas e prioridades. Decida o que deve ser feito e o que pode esperar e aprenda a dizer não a novas tarefas, se estas o estiverem a sobrecarregar. No final de cada dia, pense no que realizou, não no que não conseguiu;
- Mantenha-se conectado com pessoas que lhe podem dar apoio emocional ou de outro tipo. Para reduzir o *stress*, peça ajuda a amigos, familiares e organizações comunitárias.

5. Se está sobrecarregado pelo *stress*, peça ajuda a um profissional de saúde. Deve procurar ajuda imediatamente se tiver pensamentos suicidas, estiver sobrecarregado, sentir que não pode lidar com as situações ou estiver a usar drogas ou álcool. O seu médico poderá dar-lhe orientações.

#### 2.1.4 Apoiar alguém com problemas de Saúde Mental

Os problemas de saúde mental são comuns no mundo todo e, ao longo da vida de qualquer pessoa, é altamente provável que desenvolva um problema de saúde mental ou conheça alguém próximo que o tenha. No entanto, muitas pessoas não estão bem informadas sobre como reconhecer problemas de foro mental ou que ajuda está disponível. Como resultado, as pessoas que enfrentam problemas de saúde mental podem não saber como aceder a ajuda apropriada ou podem não procurar ajuda. Com uma maior consciencialização da comunidade sobre saúde mental, as pessoas poderão reconhecer e apoiar alguém com necessidades de saúde mental.

Como é extremamente provável que um Conselheiro de Saúde que trabalha na comunidade encontre alguém com problemas de saúde mental, é importante que saiba como responder de forma apropriada. Os primeiros socorros em Saúde Mental incluem um plano de ação para ajudar alguém com problemas de saúde mental (Fonte: *Manual de Primeiros Socorros em Saúde Mental da Irlanda do Norte*):

##### **Ação 1: Avaliar o risco de suicídio ou lesão**

Neste contexto, avaliar significa recolher informações suficientes sobre a pessoa e a sua situação para ajudá-la a decidir quais ações imediatas ou ajuda a curto prazo seriam mais favoráveis. Ter estas informações também o ajudará a decidir com a pessoa que ajuda profissional adicional pode ser apropriada.

##### **Ação 2: Ouvir sem julgamento**

Isto envolve apresentar atitudes de:

- **Aceitação** - respeitar sentimentos, crenças e valores da pessoa, mesmo sendo diferentes dos seus;
- **Genuinidade** - ser genuíno com a pessoa na comunicação e na aceitação das suas crenças;
- **Empatia** - mostrar à pessoa que compreende os sentimentos por trás das suas palavras.

##### **Ação 3: Dar segurança e informações**

Uma pessoa com problemas de saúde mental pode sentir-se confusa ou sobrecarregada e incapaz de pensar claramente por si própria. É útil que a pessoa saiba que alguém capaz de pensar com clareza e calma sobre a sua situação pode apoiá-la.

##### **Ação 4: Incentivar a pessoa a obter ajuda profissional apropriada**

É importante incentivar a pessoa a procurar ajuda o mais rapidamente possível. Existem vários profissionais que podem fornecer apoio de diferentes maneiras.

##### **Ação 5: Incentivar estratégias de autoajuda**

Uma série de estratégias de autoajuda será apresentada no próximo ponto. No entanto, é importante entender que, quando uma pessoa apresente sintomas angustiantes de saúde mental, o autocuidado pode ser muito exigente e, muitas vezes, é necessário um apoio adicional, mesmo com a menor das tarefas.

## **2.1.5 Viver bem com problemas de Saúde Mental - Estratégias sociais e comunitárias para viver bem com problemas de Saúde Mental**

### **Ter uma dieta equilibrada**

Geralmente, as necessidades de saúde física das pessoas com problemas de saúde mental são negligenciadas, porque o foco principal está nos problemas de saúde mental. As pessoas deprimidas podem comer menos do que o habitual e, às vezes, as pessoas com psicose podem esquecer-se de comer ou de se preocupar com que os alimentos lhes sejam prejudiciais de alguma forma. Isto pode causar problemas adicionais, os quais podem ter um impacto negativo sobre a doença mental.

As dietas mais saudáveis são aquelas que incluem uma variedade de alimentos diferentes - frutas e legumes são particularmente importantes, assim como os alimentos ricos em fibra.

Para além de uma alimentação mais saudável, é importante que os alimentos sejam armazenados adequadamente e consumidos quando frescos.

Quaisquer projetos comunitários que ofereçam refeições ou ajudem as pessoas a aceder a uma variedade de alimentos - por exemplo, ensinar as pessoas a cultivar vegetais - serão úteis para melhorar a dieta das pessoas com doenças mentais. Incentivá-las a ajudarem em tais projetos também permitirá participar em atividades e relacionar-se com outras pessoas, o que também será benéfico.

### **Fazer exercício físico regularmente**

Fazer exercício regularmente é bom para a saúde física e mental de todos.

Geralmente, as necessidades de saúde física das pessoas com doenças mentais são negligenciadas, porque o foco principal está nos problemas de saúde mental.

Portanto, é provável que ao incentivar as pessoas com problemas de saúde mental a fazer exercício regularmente, melhorem a sua saúde física e mental.

Foi demonstrado que a participação em atividades recreativas, como corrida, basquetebol e futebol, ajuda a reduzir a ansiedade e a depressão, além de melhorar a condição física. Alguns estudos sugerem que o exercício físico também pode proteger as pessoas contra o *stress*.

O exercício pode incluir atividades individuais, como caminhar ou correr, ou pode incluir jogos em equipa, como futebol. Obviamente, os jogos em equipa trazem os benefícios adicionais de passar tempo com outras pessoas e aumentar os níveis de atividade, que provavelmente também serão benéficos.

Fazer exercício regularmente é particularmente importante para as pessoas que tendem a ganhar peso como efeito colateral da medicação.

Criar oportunidades para participar em exercícios individuais ou em grupo melhorará saúde física e mental.

## **Aumentar a ocupação e as atividades**

Todos nós beneficiamos ao participar numa série de atividades que incluam fazer coisas que gostamos ou que nos fazem sentir úteis e que, geralmente, envolvem contacto social. Qualquer pessoa que deixe de sair para trabalhar, passar algum tempo com os amigos, etc., tem um risco elevado de desenvolver um problema de saúde mental.

As pessoas com problemas de saúde mental, geralmente, tornam-se menos ativas e podem passar mais tempo sozinhas, tendo poucas atividades. Por exemplo, as pessoas deprimidas, geralmente, não têm vontade de se envolver em atividades - mesmo nas atividades que costumam gostar de fazer.

Ajudar as pessoas que sofrem de depressão, ansiedade ou psicose a aumentarem os seus níveis de atividade pode ajudá-las a sentirem-se melhor. Por outro lado, isso exigirá muito esforço por parte da pessoa com doença mental, sendo muito provável que ela apenas tente participar nas atividades, sem que desfrute das mesmas.

Pesquisas mostram que as pessoas com problemas de saúde mental que podem sair de casa para trabalhar devem fazê-lo, mesmo que continuem a sentir sintomas angustiantes de doença mental, como alucinações auditivas - ter um emprego protege-as de alguns dos focos de *stress* do dia a dia.

Portanto, é benéfica a criação de oportunidades para pessoas com problemas de saúde mental participarem em atividades comunitárias. Atividades que envolvam a oportunidade de passar tempo com outras pessoas terão benefícios extra para ajudá-las a desenvolver contactos sociais. Atividades que incluem exercício físico ajudarão na condição mental e física. Para algumas pessoas, participar em atividades pode reduzir os níveis de tédio e o uso de álcool ou medicamentos não prescritos que pioram os problemas de saúde mental.

## **Reduzir o consumo de álcool e medicamentos não prescritos**

Tomar muitos medicamentos que não são prescritos ou beber muito álcool pode causar uma série de problemas de saúde física e mental. Estes incluem úlceras estomacais, doenças hepáticas, asma e outros problemas respiratórios e danos cerebrais.

As pesquisas sugerem que um grande número de pessoas com doenças mentais consome álcool e medicamentos - às vezes, para “aliviar” os seus sintomas, embora os medicamentos não prescritos possam piorar esses sintomas e interferir na medicação. Estes também podem afetar o sono e o apetite e não comer ou dormir bem também piora os sintomas.

Fornecer informações sobre os possíveis danos que o uso de grandes quantidades de medicação e álcool causam pode ser útil. Dizer às pessoas, apenas, para parar de tomar essas substâncias, provavelmente, não funcionará. Incentivá-las a tomar menos pode ser mais benéfico.

O aumento dos níveis de atividade também pode ajudar algumas pessoas a reduzir a quantidade de medicamentos ou álcool que tomam. Se as pessoas estiverem a usar os medicamentos para “aliviar” os seus sintomas, será útil verificar se os estão a tomar corretamente. Se estiverem e o medicamento não estiver a funcionar, outros tipos de medicamento podem ser considerados. Se eles não estiverem a tomar medicamentos, incentivá-los a tomá-los pode reduzir os seus sintomas.

## **Desenvolver redes sociais**

O contacto regular com outras pessoas é importante para a saúde mental de todos. Este é especialmente o caso de pessoas que têm doenças mentais. Podem achar difícil fazer e visitar amigos regularmente ou até iniciar uma conversa.

Pessoas com problemas de saúde mental podem facilmente ficar isoladas. Isto pode piorar os seus problemas de saúde mental. Uma boa rede social, no entanto, pode proteger contra o *stress*.

As pesquisas também mostram que pessoas com doenças mentais que têm boas redes sociais tendem a funcionar de forma mais independente na comunidade do que aquelas que possuem redes sociais limitadas ou nenhuma rede social. Níveis mais altos de apoio social também parecem proteger contra recaídas.

Criar oportunidades para as pessoas com problemas de saúde mental passarem tempo com outras pessoas e desenvolverem redes sociais é, portanto, uma maneira importante e útil de ajudá-las a serem mentalmente saudáveis.

Às vezes, pode ser útil que pessoas com problemas de saúde mental semelhantes se encontrem, pois podem partilhar maneiras de lidar com a doença e pode ser reconfortante saber que elas não são as únicas com esses problemas.

## 2.2 Dieta e Nutrição

### Objetivo geral

Fornecer informações sobre alimentação saudável e nutrição e explorar o efeito que os alimentos que ingerimos têm sobre nossa saúde

### Objetivos específicos

Os principais objetivos específicos das atividades seguintes são garantir aos participantes:

- Obter conhecimentos sobre os efeitos que a alimentação e a nutrição têm na saúde;
- Obter conhecimentos sobre alimentação saudável e o que constitui uma dieta saudável.

Esta subunidade centra-se em três áreas principais:

- Introdução à alimentação saudável - o guia *Eatwell*;
- Problemas de saúde relacionados com a dieta;
- Alimentação saudável em um orçamento

### 2.2.1 Introdução à alimentação saudável – o Guia *Eatwell*

Ter uma dieta saudável e equilibrada é uma parte importante da manutenção da boa saúde e pode ajudá-lo a sentir-se melhor. Isto significa comer uma grande variedade de alimentos nas proporções certas e consumir a quantidade certa de alimentos e bebidas para alcançar e manter um peso corporal saudável.

O Guia *Eatwell* (2016) foi elaborado pela Fundação Britânica de Nutrição e destaca as recomendações do Governo do Reino Unido sobre alimentos, nutrientes e saúde, através de mensagens simples, para nos ajudar a fazer escolhas informadas sobre os alimentos, bebidas e padrões alimentares que promovem a boa saúde. O guia mostra os diferentes tipos de alimentos e bebidas que devemos consumir - e em que proporções - para ter uma dieta saudável e equilibrada. O guia também mostra a ingestão diária recomendada de calorias para mulheres (2000Kcal) e homens (2500Kcal).

### Guia *Eatwell*



Em Portugal, a Direção-Geral de Saúde disponibiliza, no site <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-1/alimentacao-roda-dos-alimentos-pdf.aspx>, uma versão atualizada da roda dos alimentos, conforme a imagem abaixo.

### A nova roda dos alimentos



Consulte os sites <https://www.dgs.pt/promocao-da-saude/educacao-para-a-saude/areas-de-intervencao/alimentacao.aspx> e <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/> para aceder a outros recursos, em português, de promoção de uma alimentação saudável.

### 2.2.2 Problemas de saúde relacionados com a dieta

Uma dieta equilibrada é importante porque os órgãos e tecidos do seu corpo precisam de nutrição adequada para funcionar de forma eficaz. Sem uma boa nutrição, o seu corpo é mais propenso a doenças, infeções, fadiga e mau desempenho. Crianças com uma dieta pobre correm o risco de problemas de crescimento e desenvolvimento. Os maus hábitos alimentares poderão continuar pelo resto da vida.

As principais causas de morte são diretamente influenciadas pela dieta e incluem doenças cardíacas, cancro, acidente vascular cerebral e diabetes.

As doenças crónicas são doenças de longo prazo que não são contagiosas e são, amplamente, evitáveis. São a causa de morte mais comum no mundo e apresentam um grande peso para a sociedade, principalmente doenças como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, cancro, doenças dentárias e osteoporose. Fazer melhorias em termos de dieta e atividade física pode ajudar a reduzir o risco dessas doenças crónicas.

### **2.2.3 Rotulagem de alimentos**

Os alimentos que ingerimos têm um efeito muito significativo na nossa saúde. Podem promover e proteger a nossa saúde ou podem contribuir para o desenvolvimento de doenças relacionadas com a dieta.

Os rótulos dos alimentos servem como um guia para uma alimentação saudável. O rótulo de um alimento informa sobre o seu conteúdo, peso, o nome do alimento, o fabricante, os ingredientes, os dados nutricionais e também quaisquer alérgenos comuns no produto. Se estiver a enfrentar dificuldades para controlar o peso, os rótulos dos alimentos poderão ser uma boa ferramenta para fazer escolhas alimentares saudáveis - alimentos ricos nutricionalmente - de forma a manter as suas calorias baixas.

## 2.3 Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças

### Objetivo geral

Fornecer informações sobre a promoção da saúde e cuidados preventivos de doenças.

### Objetivos específicos

Os principais objetivos específicos das atividades seguintes são garantir aos participantes:

- Obter conhecimentos sobre o que é a saúde e quais os seus determinantes;
- Definir e dar exemplos de determinantes sociais e comunitários da saúde;
- Reconhecer como a saúde individual e a saúde da comunidade estão relacionadas;
- Analisar como os determinantes sociais da saúde podem ter impacto na saúde pessoal de um indivíduo e na saúde da comunidade.

Esta subunidade centra-se em três áreas principais:

- i. Saúde e determinantes da saúde;
- ii. Promoção da saúde e prevenção de doenças;
- iii. Doenças não transmissíveis;
- iv. Fatores de risco;
- v. Testes de rastreio;
- vi. O papel dos Conselheiros de Saúde Familiar na Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças.

### 2.3.1 Saúde e determinantes da saúde

Saúde não é apenas a ausência de doenças, mas um estado de bem-estar geral. Em 1948, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu saúde com uma frase que ainda é usada hoje: "A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade".

Muitos fatores combinados podem afetar a saúde de indivíduos e comunidades. O facto de uma pessoa ser ou não saudável pode ser determinado pelas circunstâncias e ambiente. Em grande medida, fatores como o sítio onde vivemos, o estado do nosso ambiente, a genética, o nosso meio e nível de educação e os nossos relacionamentos com amigos e familiares têm impactos consideráveis na saúde, enquanto os fatores mais comumente considerados, como acesso e uso de serviços de saúde, tem, geralmente, menos impacto.

Os determinantes da saúde incluem:

- o ambiente social e económico;
- o ambiente físico;
- características e comportamentos individuais da pessoa.

## Determinantes da saúde



O contexto de vida das pessoas determina a sua saúde e, portanto, culpar os indivíduos por terem problemas de saúde é inadequado. É pouco provável que os indivíduos sejam capazes de controlar diretamente muitos dos determinantes da sua saúde. Estes determinantes - fatores que tornam as pessoas mais saudáveis ou não - incluem os fatores acima e muitos outros:

- Rendimentos e nível socioeconómico - maior rendimento e nível social estão ligados a uma melhor saúde;
- Educação - baixos níveis de educação estão relacionados com problemas de saúde, mais *stress* e menor autoconfiança;
- Ambiente físico - água e ar limpos, locais de trabalho saudáveis, casas seguras, comunidades e estradas contribuem para uma boa saúde;
- Emprego e condições de trabalho - as pessoas empregadas são mais saudáveis, principalmente aquelas que têm mais controlo sobre as suas condições de trabalho;
- Redes de apoio social - apoio familiar, de amigos e comunidades influencia uma melhor saúde;
- Cultura - costumes, tradições e crenças da família e da comunidade afetam a saúde;
- Genética - a herança contribui para determinar a expectativa de vida e a probabilidade de desenvolver certas doenças;
- Comportamento pessoal - alimentação equilibrada, manter-se ativo, fumar, beber e a forma como lidamos com os *stress* e desafios da vida afetam a saúde;
- Serviços de saúde - o acesso e o uso dos serviços influenciam positivamente a saúde;
- Género - homens e mulheres sofrem de diferentes tipos de doenças em diferentes idades.

São as relações entre estes fatores que determinam a saúde individual e de grupo. Por isso, é provável que intervenções que tenham como alvo múltiplos determinantes da saúde sejam mais eficazes. Os determinantes da saúde ultrapassam as fronteiras dos setores tradicionais de saúde e saúde pública; setores como educação, habitação, transportes, agricultura e meio ambiente podem ser aliados importantes na melhoria da saúde da população. (Fonte: Organização Mundial de Saúde <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/>)

### 2.3.2 Promoção da saúde e prevenção de doenças

Os programas de promoção da saúde e prevenção de doenças centram-se em manter as pessoas saudáveis, envolvendo e capacitando indivíduos e comunidades a escolher comportamentos saudáveis e fazer mudanças que reduzam o risco de desenvolver doenças crónicas e outras morbidades. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a promoção da saúde é “o processo de permitir que as pessoas aumentem o controlo e melhorem a sua saúde. Vai além do foco no comportamento individual, em direção a uma ampla gama de intervenções sociais e ambientais.”

A prevenção de doenças difere da promoção da saúde, pois centra-se nos esforços específicos destinados a reduzir o desenvolvimento e a gravidade de doenças crónicas e outras morbidades.

O bem-estar está relacionado com a promoção da saúde e prevenção de doenças. O bem-estar é descrito como as atitudes e decisões ativas tomadas por um indivíduo que contribuem para comportamentos e resultados positivos da sua saúde.

Os programas de promoção da saúde e prevenção de doenças, geralmente, abordam determinantes sociais da saúde que influenciam comportamentos de risco modificáveis. Os determinantes sociais da saúde são condições económicas, sociais, culturais e políticas nas quais as pessoas nascem, crescem e vivem e que afetam o seu estado de saúde. Por outro lado, os comportamentos de risco modificáveis incluem, por exemplo, o consumo de tabaco, maus hábitos alimentares e falta de atividade física, que contribuem para o desenvolvimento de doenças crónicas.

### 2.3.3 Doenças não transmissíveis

As doenças não transmissíveis (DNT) constituem um grande desafio à saúde global, dificultando o crescimento económico e o desenvolvimento sustentável das nações. Os quatro principais grupos de DNT - doenças cardiovasculares, cancro, doenças respiratórias crónicas e diabetes - representam mais de 80% de todas as mortes relacionadas com as DNT e partilham os mesmos quatro principais fatores de risco: uso de tabaco, uso nocivo de álcool, dietas não saudáveis e inatividade física. Recentemente, saúde mental e determinantes ambientais também foram adicionados à agenda das DNT.

#### Principais factos:

- As DNT matam 41 milhões de pessoas todos os anos, o equivalente a 71% de todas as mortes no mundo;
- Todos os anos, 15 milhões de pessoas entre os 30 e os 69 anos morrem de uma DNT; mais de 85% dessas mortes "prematuras" ocorrem em países com baixos e médios rendimentos;
- As doenças cardiovasculares são responsáveis pela maioria das mortes por DNT - 17,9 milhões de pessoas anualmente - seguidas de doenças oncológicas (9 milhões), doenças respiratórias (3,9 milhões) e diabetes (1,6 milhão);
- Estes 4 grupos de doenças representam mais de 80% de todas as mortes prematuras por DNT;

- O uso de tabaco, a inatividade física, o uso nocivo de álcool e dietas pouco saudáveis aumentam o risco de morte por uma DNT;
- A deteção, triagem e tratamento de DNT, assim como os cuidados paliativos, são componentes essenciais da resposta às DNT.

As DNT, também conhecidas como doenças crónicas, tendem a ter longa duração e são o resultado de uma combinação de fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais.

As DNT afetam desproporcionalmente os países e pessoas com baixos e médios rendimentos, onde mais de três quartos das mortes globais por DNT - 32 milhões - ocorrem.

### **Quem está em risco de tais doenças?**

Pessoas de todas as faixas etárias, regiões e países são afetadas por DNT. Estas condições são frequentemente associadas a faixas etárias mais velhas, mas as evidências mostram que 15 milhões de todas as mortes atribuídas às DNT ocorrem entre os 30 e os 69 anos. Dessas mortes "prematuras", estima-se que mais de 85% ocorra em países com níveis baixos e médios rendimentos. As crianças, adultos e idosos são vulneráveis aos fatores de risco que contribuem para as DNT, seja por dietas não saudáveis, inatividade física, exposição ao fumo do tabaco ou uso nocivo de álcool.

Estas doenças são impulsionadas por forças que incluem rápida urbanização não planeada, globalização de estilos de vida não saudáveis e envelhecimento da população. Dietas não saudáveis e falta de atividade física podem fazer aparecer nas pessoas problemas como pressão arterial elevada, aumento da glicemia, colesterol e obesidade. Estes são chamados fatores de risco metabólico que podem levar a doenças cardiovasculares, a principal DNT em termos de mortes prematuras.

## **2.3.4 Fatores de risco**

### **Comportamentos de Saúde**

Os comportamentos de saúde são ações dos indivíduos que afetam a sua saúde. Estes incluem ações que levam à melhoria da saúde, como comer bem e ser fisicamente ativo, e ações que aumentam o risco de doenças, como tabagismo, ingestão excessiva de álcool e comportamento sexual de risco.

### **Fatores de risco comportamentais modificáveis**

Comportamentos modificáveis, como o uso de tabaco, inatividade física, dieta não saudável e uso nocivo de álcool, aumentam o risco de DNT:

- O tabaco é responsável por mais de 7,2 milhões de mortes por ano (incluindo efeitos da exposição ao fumo passivo), e projeta-se um aumento acentuado nos próximos anos;
- 4,1 milhões de mortes anuais são atribuídas ao consumo excessivo de sal/sódio;
- Mais da metade dos 3,3 milhões de mortes anuais atribuíveis ao consumo de álcool são de DNT, incluindo cancro;
- 1,6 milhão de mortes anuais podem ser atribuídas a atividade física insuficiente.

## Fatores de risco metabólicos

Os fatores de risco metabólicos contribuem para quatro alterações metabólicas principais que aumentam o risco de DNT:

- pressão arterial elevada;
- sobrepeso/obesidade;
- hiperglicemia (níveis elevados de glicose no sangue);
- Hiperlipidemia (níveis elevados de gordura no sangue).

Em termos de mortes atribuíveis, o principal fator de risco metabólico no mundo é a pressão arterial elevada (à qual são atribuídas 19% das mortes globais), seguida de sobrepeso e obesidade e aumento da glicemia. (Fonte: OMS 2018)

Existem **2 tipos de fatores**:

**Fator de risco:** qualquer atributo, característica ou exposição de um indivíduo que aumenta a probabilidade de desenvolver uma DNT;

**Fator de causa:** Fornece explicação direta para a doença.

A presença de fatores de risco significa que a doença tem mais probabilidade de se desenvolver, enquanto um fator de causa é o que vai levar à doença.

### 2.3.5 Testes de rastreio

Os testes de rastreio de doenças graves estão a receber uma atenção crescente, pois estudos demonstram os potenciais benefícios da deteção precoce e intervenção precoce na prevenção da morbimortalidade. Estão disponíveis testes de despiste para algumas das doenças não transmissíveis mais importantes, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e vários tipos de cancro. No entanto, as orientações de despistagem para doenças cardiovasculares, cancro e diabetes variam entre países, porque muitas organizações nacionais e internacionais desenvolvem as suas próprias orientações.

### 2.3.6 O papel dos Conselheiros de Saúde Familiar na Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças

O Relatório Mundial de Saúde de 2006 argumentou que os agentes comunitários de saúde (ACS) têm o potencial de fazer parte da solução para a crise de recursos humanos que afeta muitos países. Os ACS oferecem uma variedade de funções, incluindo atividades de aproximação, aconselhamento e atendimento domiciliário aos pacientes e representam um recurso para alcançar e atender populações desfavorecidas. Existem evidências crescentes para demonstrar o potencial positivo dos agentes comunitários de saúde na melhoria da promoção de saúde.

As principais funções destes agentes incluem:

- Promover a educação em saúde - por exemplo, disponibilizando informação importante sobre saúde de forma clara e relevante para os indivíduos;
- Conectar a comunidade - é importante que os Conselheiros de Saúde Familiar descubram quais os serviços, programas e atividades que estão disponíveis na comunidade, como, por exemplo, grupos de apoio, grupos de dança locais para idosos, associações de mulheres, etc., para que possam indicar soluções para estes grupos, dependendo das suas necessidades;
- Conectar a comunidade e os serviços- conectar as pessoas com cuidados primários, serviços de despistes, etc.;
- Avaliar padrões e comportamentos de estilo de vida - serem capazes de especificar os fatores de risco importantes que contribuem para doenças não transmissíveis na comunidade, como, por exemplo, dieta, tabagismo, álcool, etc.
- Estabelecer metas - um papel fundamental do Conselheiro de Saúde Familiar é identificar fatores de risco individuais e, a partir dos mesmos, ajudar as pessoas a estabelecer metas realistas e realizáveis para reduzirem riscos e melhorarem a sua saúde e bem-estar, como, por exemplo: perder peso, parar de fumar, reduzir o consumo de álcool, etc.;
- Melhorar a literacia em saúde - ajudar as pessoas a obter e entender informações básicas de saúde. Aprenderem sobre a sua saúde pode ajudá-las a tomarem melhores decisões sobre o que precisam de fazer ao nível de autocuidados.

## Referências

### Páginas Web

*Mental health* - <https://www.mind.org.uk/>

*Stress* - <http://www.stress.org.uk>

*Diet and Nutrition* - <https://www.nutrition.org.uk>

*Health* - <https://www.who.int/>

### Vídeos

*Mental Health* - <https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&t=1s>.

*“How Stress Affects Your Body and Mind”* - [https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8\\_FwHGM](https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGM)

*Eatwell Guide* - <https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk>

### Manuais

University of Manchester, 2003, *A Mental Health Training Programme for Community Health Workers*

Health Promotion Agency for Northern Ireland, 2009, *Mental Health First Aid*

*The Eatwell Guide Booklet*, disponível em:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/742750/Eatwell\\_Guide\\_booklet\\_2018v4.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf)

### Artigos

*Struggling with stress?*

<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing/stress/struggling-with-stress>

*Five Things You Should Know About Stress*

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

*Clever Ways to Eat healthy on a Tight Budget* - Bjarnadottir, Adda (2017)

<https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>