

SAÚDE INDIVIDUAL E COMUNITÁRIA

Segundo a **OMS** (Organização Mundial de Saúde), **saúde** é o estado completo de bem-estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença e/ou enfermidade.

Esta definição implica que a promoção de saúde não passe simplesmente, por exemplo, pelo controlo de sintomas, mas também por aspectos como o bem-estar e a qualidade de vida. Assim, segundo a OMS, a **qualidade de vida** depende dos estados de saúde física e psicológica do indivíduo, do seu nível de independência, das suas relações sociais, das suas crenças pessoais e das suas relações com aspectos do meio envolvente em que está inserido.

INDICADORES DO ESTADO DE SAÚDE DE UMA POPULAÇÃO

É possível avaliar o estado de saúde de uma população recorrendo a diferentes **indicadores de saúde**. Os indicadores de saúde são medidas que reflectem, indirectamente, informação relevante sobre diferentes características da saúde.

INDICADORES DO ESTADO DE SAÚDE DE UMA POPULAÇÃO	DESCRIÇÃO
 TAXA DE MORTALIDADE INFANTIL (TMI)	Relação existente entre o número de mortes ocorridas no primeiro ano de vida de um ser humano e o número de nascimentos, no mesmo intervalo de tempo. Uma TMI elevada reflecte um baixo grau de desenvolvimento de um país ou região. Portugal lidera o ranking dos países europeus em que a TMI mais baixou nos últimos 40 anos. Em 2008, a TMI, em Portugal, foi de 3,3‰.
ESPERANÇA DE VIDA À NASCENÇA	Número médio de anos que um indivíduo pode esperar viver, a partir do momento em que nasce. É maior nos países desenvolvidos. Em Portugal, a esperança de vida à nascença tem vindo a aumentar. Relativamente ao triénio 2004-2006, situou-se nos 78 anos, sendo de 75 anos para os homens e de 81 anos para as mulheres.
 TAXA DE DOENÇAS INFECCIOSAS	Relação entre o número de ocorrências de doenças infecciosas e o efectivo da população em estudo. As doenças infecciosas são transmissíveis através de vírus ou bactérias. Regra geral, quanto menor o desenvolvimento de um país, maior a percentagem de doenças infecciosas. A vacinação é uma forma de prevenção para algumas doenças infecciosas, como a tuberculose e a hepatite B.



INDICADORES DO ESTADO DE SAÚDE DE UMA POPULAÇÃO

DESCRIÇÃO

PERCENTAGEM DE OBESOS



Relação entre o número de obesos e o efectivo da população em estudo.

A obesidade é uma doença caracterizada pelo excesso de gordura corporal acumulada prejudicial à saúde, pois predispõe o organismo a uma série de doenças, como as cardiovasculares. A obesidade pode ser determinada pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Os países desenvolvidos apresentam, tendencialmente, uma maior percentagem de obesos. Em Portugal, este número tem vindo a crescer de forma alarmante, existindo já mais de um milhão e meio de obesos.

PERCENTAGEM DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Relação entre o número de doenças cardiovasculares e o efectivo da população em estudo.

As doenças cardiovasculares afectam o sistema cardiovascular, nomeadamente, o coração e os vasos sanguíneos. Tendo como factores de risco o consumo de gorduras e de bebidas alcoólicas, o tabagismo, a hipertensão arterial, a diabetes, o stress físico e emocional, estas doenças têm uma maior incidência nos países desenvolvidos, representando, actualmente, a principal causa de morte no nosso país.



PERCENTAGEM DE DIABÉTICOS TIPO 2



Relação entre o número de diabéticos tipo 2 e o efectivo da população em estudo.

A diabetes é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo metabolizar toda a glicose proveniente dos alimentos.

A diabetes tipo 2 está, normalmente, associada a uma alimentação desequilibrada. Os países desenvolvidos apresentam uma maior percentagem de diabéticos tipo 2.

PERCENTAGEM DE GRAVÍDEZES NA ADOLESCÊNCIA

Relação entre o número de grávidas adolescentes e o número de grávidas total.

A falta de informação e de formação escolar são os principais motivos associados à gravidez na adolescência (idade inferior a 19 anos).

PERCENTAGEM DE GRAVÍDEZES VIGIADAS



A gravidez pode envolver riscos tanto para a mãe como para o feto, sendo necessário programar a assistência pré-natal de modo a minorar os problemas que possam surgir. Nos países desenvolvidos a percentagem de gravidezes vigiadas é mais elevada.

MEDIDAS DE ACÇÃO PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE

A **promoção da saúde** é um processo que visa aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades para controlarem a sua saúde, no sentido de a melhorar. Uma forma de promover a saúde é actuar nos **determinantes de saúde**.

Os determinantes da saúde são um conjunto de factores que influenciam a saúde individual e comunitária e podem ser categorizados em:

- **personais** – relacionados com o estilo de vida de cada indivíduo, como, por exemplo, a higiene e a alimentação;
- **sócioeconómicos** – relacionados com o nível social e económico da população. Situações de pobreza e baixos níveis de educação tendem a estar associados a uma saúde mais precária;
- **ambientais** – o bem-estar do ser humano depende da qualidade do ambiente, uma vez que se encontram em constante interacção.

EXEMPLOS DE DETERMINANTES DE SAÚDE	
ASSISTÊNCIA MÉDICA	A assistência médica periódica contribui para a prevenção e tratamento de doenças. O Serviço Nacional de Saúde (SNS) tem como missão garantir o acesso de todos os cidadãos aos cuidados de saúde.
VACINAÇÃO	As vacinas do Programa Nacional de Vacinação (PNV) têm como objectivo conferir protecção contra algumas das mais importantes doenças infecciosas, como é o caso da tuberculose, da hepatite B, da meningite, do sarampo e da rubéola.
RASTREIOS	Os rastreios são estudos, por vezes temporários, que visam detectar uma doença não conhecida anteriormente, pela utilização de testes, exames e outros meios complementares de diagnóstico.
AUSÊNCIA DE STRESSE	O stress pode ser causado pela ansiedade e pela depressão devido ao estilo de vida e à exposição a um determinado ambiente, que leva a pessoa a sentir um certo tipo de angústia.
HIGIENE	Área da medicina que estuda e aplica os meios necessários para criar condições favoráveis à saúde e inclui, por exemplo, lavagem corporal, higiene oral, limpeza de vestuário e de calçado e normas de postura.
ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA	Uma alimentação equilibrada deve seguir os princípios patentes na “Roda dos Alimentos”. É, igualmente, importante não estar mais de 3 horas sem comer, tomar sempre o pequeno-almoço e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.
PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO	O exercício físico adequado a cada indivíduo promove a saúde, prevenindo a ocorrência de uma série de doenças, nomeadamente, doenças cardiovasculares, obesidade e stress, ao mesmo tempo que favorece a socialização.
COMBATE À VIOLÊNCIA	A violência afecta a saúde, uma vez que põe em causa a integridade física e psicológica da vítima.
ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO	A organização dos espaços tem influência na qualidade de vida das populações. Assim, a existência de um saneamento básico, a recolha de lixo urbanos, a distribuição de água potável e a existência de zonas verdes são exemplos de uma gestão da interacção entre o ser humano e o espaço, promotora de saúde.
COMBATE À POLUIÇÃO	A poluição está associada a inúmeras doenças, nomeadamente, do foro respiratório. Andar a pé, de bicicleta ou de transportes públicos, em detrimento da utilização dos veículos automóveis, assim como reciclar e poupar água são algumas atitudes de combate à poluição.