

## **APRESENTAÇÃO:**

### **A EDUCAÇÃO EM SAÚDE: PRÁTICAS SAUDÁVEIS**

**Professora – FACE :** *Stella Maris Dias Nassif Costa Pinto – Membro da CIPA*

**Colaboradores:** *Lorena Tainan R. Moreno – Aluna de Administração – FACE*

*Luiz Eduardo de Oliveira Martins – Membro da CIPA*

*Rafaella Guerra Lages – Aluna de Psicologia – FCH*

**Prezado leitor,**

O artigo “**A EDUCAÇÃO EM SAÚDE: PRÁTICAS SAUDÁVEIS**” tem como objetivo orientá-lo quanto aos bons hábitos e cuidados com a saúde.

Destaca inicialmente uma retrospectiva da evolução sobre a educação popular relacionada à preocupação em nos conscientizar da importância de inserir práticas saudáveis em nosso cotidiano.

Algumas sugestões e dicas são também apresentadas nesse artigo.

**Boa leitura!**

## **A Educação em Saúde: Práticas Saudáveis**

**Professora:** *Stella Maris Dias Nassif Costa Pinto – Membro da CIPA*

**Colaboradores:** *Lorena Tainan R. Moreno – Aluna de Administração – FACE*

*Luiz Eduardo de Oliveira Martins – Membro da CIPA*

*Rafaella Guerra Lages – Aluna de Psicologia – FCH*

No Brasil, do início do século XIX até meados do século XX a educação em saúde era conhecida por educação sanitária, na qual os conteúdos abordados eram as regras e normas de prevenção de doenças por meio da educação de um viver higiênico.

Oswaldo Cruz (1903), com o propósito de orientar as pessoas quanto ao bem estar físico, mental e social, adotou o modelo de “campanhas sanitárias”, visto que a maior parte dessas pessoas não tinha informações sobre a saúde ou possuíam déficit cognitivo.

O modelo de educação e saúde intervencionista predominante ainda hoje, tomou corpo nos anos 1970 e 1980. Esse modelo teve como fator de influência as idéias de Paulo Freire a respeito da educação popular, os movimentos sociais em prol da reforma sanitária, a expansão da medicina individual, da medicina hospitalar e de serviços de atenção a saúde privada, foram estes que alavancaram a participação das comunidades. Entretanto, essa participação veio como forma de adaptar a linguagem científica a uma linguagem acessível para a sociedade.

Essa perspectiva histórica da educação em saúde aqui tratada é importante não só no sentido de permitir a análise de teorias e práticas, mas também das transformações ocorridas nas últimas décadas. A esse respeito, pode-se afirmar que ocorre no fim do século XX uma das mudanças mais essenciais no discurso da ação educativa, segundo a qual detecta-se um deslocamento do paradigma das “mudanças comportamentais por meio da informação” para o paradigma das “ações educativas participativas”. Em relação a esse último paradigma, o que parece caracterizá-lo, em termos teóricos, é a possibilidade que se abre para a construção de práticas educativas pautadas numa concepção que visava interações entre os saberes científicos, do senso comum e popular, objetivando, assim, a maioria das condições de saúde das populações. (REIS, Dener Carlos dos. 2006)

O bem estar físico, mental e social, nos remete ao pensamento de ações e práticas saudáveis em vários aspectos. A fim de promover um hábito saudável, hoje uma das

maiores preocupações do ser humano é adotar mecanismos agregados a uma alimentação equilibrada em seu cotidiano.

A seguir são destacadas algumas práticas de condutas fundamentais que podem ajudar a prevenir o desenvolvimento das doenças e infecções:

- **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:** É aquela equilibrada que implica numa justa proporção das três principais classes de alimentos (proteína, lipídios e carboidratos).



- **HIGIENE CORPORAL:** é um conjunto de cuidados que as pessoas devem ter com seu corpo para ter melhores condições de bem-estar, garantindo uma vida salutar.



- **A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS:** Essas práticas vêm com o intuito de acabar com o sedentarismo e trazer qualidade de vida, além de ser imprescindível para uma boa forma física.



- **A RENÚNCIA AO VÍCIO:** São hábitos prejudiciais a saúde (álcool, tabaco e entorpecente), portanto devem ser muito evitados.



Conforme Oliveira (2002), “muitas doenças seriam realmente evitáveis se mantivéssemos hábitos saudáveis de vida, cujo costume se adquire na infância e na juventude, estabelecendo uma rotina de saúde”.

Em virtude da adaptação de uma linguagem científica para a linguagem acessível à população, a facilidade de obtenção dessas informações torna o entendimento sobre hábito saudável mais comum.

A seguir são apresentadas algumas dicas para uma boa prática alimentar.

**SAIBA MAIS**  
**Dicas para uma alimentação saudável**

**Nutrição Em Ação**

- Coma devagar. Isso é fundamental para o bom funcionamento do intestino, pois a trituração realizada pelos dentes transforma a digestão em um processo mais rápido e saudável
- Diminua a carne. Principalmente cortes muito "gordos", que contêm grande quantidade de gordura saturada e estão relacionados ao aumento dos níveis de colesterol, da pressão arterial e do risco de câncer
- Substitua refrigerantes por sucos naturais. O refrigerante é rico em açúcares, o que pode contribuir para o aumento de peso
- Diminua a quantidade de açúcar e as calorias vazias. Alimentos como balas, doces em geral, salgadinhos e álcool fornecem apenas calorias sem contribuir com nutrientes benéficos para o funcionamento de nosso organismo
- Diminua a quantidade de sal. Ele provoca o acúmulo de líquidos e o inchaço, deixa o metabolismo mais lento, o que favorece o ganho de peso, além de favorecer o desenvolvimento da hipertensão
- Realize atividades físicas frequentemente; ser fisicamente ativo proporciona mais energia, melhora seu humor e reduz o risco de desenvolver doenças crônicas
- Aumente a ingestão de frutas, legumes e verduras. Esses alimentos são fontes essenciais de nutrição para o organismo
- Fuja dos refinados. Esses alimentos são pobres em nutrientes, o que dificulta a metabolização

Fonte: Sara Amaral, nutricionista e naturalista de Londrina

Folha Arte

Referências Bibliográficas:

GAZZINELLI, Maria Flávia; REIS, Dener dos Reis; MARQUES, Rita de Cássia. **Educação em saúde – Teoria, Métodos e Imaginação**. Editora UFMG. Belo Horizonte. 2006. p. 19-24.

OLIVEIRA, Alexandre Roberto Diogo de. **Medicina Preventiva - Saúde X Doenças**. Editora Biologia e Saúde. Rio de Janeiro. 2002. p. 58-60.

<https://biologiajoice.wordpress.com/page/7/>

<http://www.guaratuba.pr.gov.br:40004/images/noticias/2014/alimentacaosaudavel/1.jpg>

<http://gateinfo.com.br/wp-content/gallery/alimentacao-saudavel/Alimentacao-Saudavel-3.jpg>

<http://1.bp.blogspot.com/>

[pa0yt74e7Z4/TgtBuGauQPI/AAAAAAAAAIE/qOZzkDUh9m0/s1600/DIZ-N%25C3%2583O-%25C3%2580S-DROGAS.jpg](http://pa0yt74e7Z4/TgtBuGauQPI/AAAAAAAAAIE/qOZzkDUh9m0/s1600/DIZ-N%25C3%2583O-%25C3%2580S-DROGAS.jpg)

<http://novapostura.com.br/novapostura/wp-content/uploads/2013/09/melhoridade2.jpg>

[http://www.notapositiva.com/pt/trbestbs/ciencnatur/imagens/08\\_higiene\\_pessoal\\_04\\_d.jpg](http://www.notapositiva.com/pt/trbestbs/ciencnatur/imagens/08_higiene_pessoal_04_d.jpg)