

	Data da Criação: 01/04/2023	Boletim Informativo de Saúde Nº2/2023
	CoAVS/DASU/DAC	Vigilância Ativa
Elaborado por: Bertiane Gadelha, Renata Lima, Rosana Andrade, Rosilene Lira, Rosimar Santos	Páginas: 04	
Revisado por: Carla Pintas	Data de Revisão: 03/04/2023	
Aprovado por: Carla Pintas	Data de Aprovação: 03/04/2023	

Boletim Informativo de Saúde Nº 2/2023 - Dia Mundial da Saúde

O Dia Mundial da Saúde é comemorado anualmente no dia 07 de abril, marcando a data de fundação da Organização Mundial de Saúde (OMS) e representando a preocupação de seus integrantes em manter o bom estado de saúde das pessoas em todo o mundo, e também alertar sobre os principais problemas que podem atingir a população mundial. O objetivo da data é chamar a atenção para as prioridades de saúde em todo o mundo, através da divulgação de temas importantes para a sociedade e que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida.

Qualidade de vida envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. Pela definição da OMS (1946), a saúde é um direito social, inerente à condição de cidadania, que deve ser assegurado sem distinção de raça, religião, ideologia política ou condição socioeconômica. É assim apresentada como um valor coletivo, um bem de todos. Gozar de saúde significava não padecer de enfermidade, estar em harmonia consigo mesmo e com o meio, definição avançada para a época em que foi realizada, mas, irreal e ultrapassada para a atualidade, por visar a uma perfeição inatingível. O estilo e o ritmo de vida impostos pela cultura, pela organização do trabalho, pela vida moderna, fazem com que seja necessário um conceito ampliado de saúde, que se desloca do campo biológico e não pode ser pensado apenas do ponto de vista da doença.

Na concepção atual do que se consideram os determinantes da saúde: 1) o estilo de vida; 2) os avanços da biologia humana; 3) o ambiente físico e social e 4) serviços de saúde, a promoção da saúde, surge como um modo de pensar e de operar articulado às demais políticas e tecnologias desenvolvidas no SUS, contribui para ações que possibilitam responder às necessidades sociais em saúde (BRASIL, 2018) e constitui a estratégia chave da discussão da *qualidade de vida*.

Dados do último censo do IBGE (2022) apontam um aumento da população acima de 60 anos e da expectativa de vida que subiu para 77 anos. A adoção de hábitos saudáveis e o acesso aos serviços de saúde são fatores fundamentais para uma vida duradoura e de qualidade à medida em que a expectativa de vida da população aumenta, lembrando que cada pessoa é única e, como tal, merece um suporte adequado às suas necessidades.

Alguns aspectos contribuem para o êxito no objetivo de uma vida saudável, como o controle no consumo de alimentos industrializados, buscando boas recomendações nutricionais, como a realização de, ao menos, cinco refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar),

optando por frutas, legumes e verduras variados diariamente; evitar alimentos industrializados e frituras, beber no mínimo dois litros (6 a 8 copos) de água por dia, fazer as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão, evitar comer em excesso quando estiver nervoso ou ansioso.

O combate a vícios, como o tabagismo e alcoolismo, evitar café em excesso, não dirigir após ingerir bebida alcoólica, procurar dormir 8 horas diárias, fazer atividades esportivas e de lazer regularmente, resolver problemas de forma racional, encarando-os positivamente, administrar o tempo realizando uma atividade de cada vez, cultivando o bom humor também são hábitos que auxiliam no bem-estar físico e mental.

A saúde mental é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos e das sociedades. A carga de estudos, a rotina corrida e todas as pressões sociais colocam à prova a saúde mental e a qualidade de vida de servidores e estudantes. O cuidado com a rotina laboral ou de estudos é um ponto importante a se preocupar, valorizando a programação e gozo das férias anuais, não levando serviços para casa, mantendo o ambiente de trabalho limpo, organizado, iluminado, ventilado, sem cigarros, poluição ou barulho excessivo. Em momentos de tensão, procurar técnicas de relaxamento com respiração lenta e pausada.

A realização de atividades esportivas e de lazer também são atitudes benéficas. Recomenda-se fazer 30 minutos diários de atividade física, de forma contínua. Dar preferência para subir e descer escadas ao invés de usar o elevador. Nos momentos livres, fazer caminhadas, praticar esportes, dançar, escutar música, fazer passeios ao ar livre, sair com amigos e família e reservar um tempo só para você. Atividades físicas proporcionam benefícios físicos e psicológicos, tais como: o controle do peso corporal, dos níveis de glicose, de colesterol, da pressão arterial. Melhora a mobilidade das articulações, contribui para o aumento da densidade óssea (previne a osteoporose), aumenta a resistência física, ajuda no controle da depressão, melhora a qualidade do sono, mantém a autonomia, evita o isolamento social, alivia o estresse, aumenta o bem-estar, melhora a autoimagem e a autoestima. Lembrando sempre de realizar avaliação médica antes de iniciar a prática de exercícios físicos.

Outro fator importante a se destacar é o cuidado com o sol, buscando as horas mais frescas do dia e evitando exposição prolongada ao sol. Deve-se atentar para o uso de protetor solar nas áreas expostas ao sol, usar óculos escuros e roupas claras, chapéu ou boné para se proteger.

Por fim, é importante observar também que valores não materiais, como amor, liberdade, solidariedade e inserção social, realização pessoal e felicidade, compõem a concepção de *qualidade de vida*.

A DAC/DASU/CoAVS, atenta para a importância desses cuidados, coloca-se à disposição para as orientações e maiores informações através dos e-mails: coavs@unb.br, nvsaude@unb.br e nos núcleos (NAVS) localizados no ICC Sul, FGA e FUP.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Glossário temático: promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. Anexo I da Portaria de Consolidação n.º 2, de 28 de setembro de 2017. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CZERESNIA, D.; FREITAS, C.M. (Ed.). **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. SciELO-Ed. FIOCRUZ, 2009.

SEGRE, M.; FERRAZ, F.C. O conceito de saúde. **Ponto de Vista**. Rev. Saúde Pública 31 (5), Out 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/novo-portal-destaques.html?destaque=35600>. [Acessado em 30/03/2023]

HIGA, R. Atividades comemorativas do Dia Mundial da Saúde. **Sínteses: Revista Eletrônica do SimTec**, n. 4, p. 179-179, 2012.

MINAYO, M. C. S. et al. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Rev. Ciência & Saúde Coletiva, 5 (1): pp. 7-18, 2000

Secretaria de Saúde do Distrito Federal. SES-DF. **5 passos para uma melhor qualidade de vida: uma meta ao seu alcance**. (Folder impresso)