



Telessaúde
UFSC



apresentam

Promoção de Saúde na Atenção Primária à Saúde: um dever e não uma alternativa

Michel Jorge de Oliveira

Modelos Assistenciais de Saúde

Linha do Tempo

**Modelo
Biomédico**

**Modelo
Biotecnológico**

**Modelo
Biopsicossocial**

1950

Revolução
Tecnológica

1978

Conferência
de Alma –
Ata (OMS)

1988

Constituição
Federal

1990

Sistema
Único de
Saúde
(SUS)

1991

Programa de
Agentes
Comunitários
de Saúde
(PACS)

1994

Programa
Saúde da
Família
(PSF)

2006

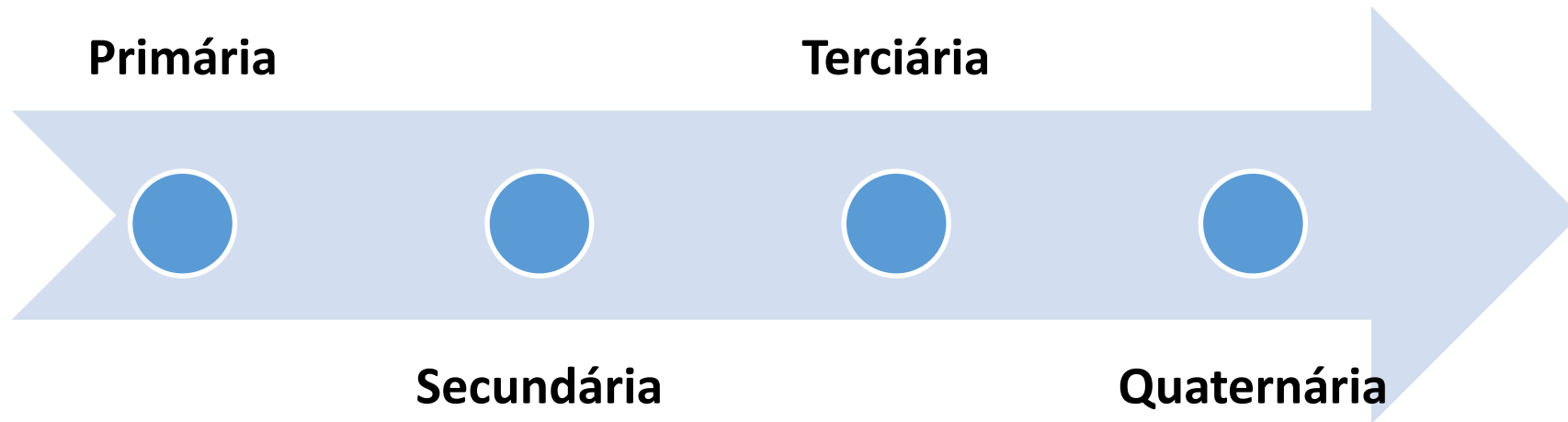
Estratégia
Saúde da
Família
(ESF)

2006

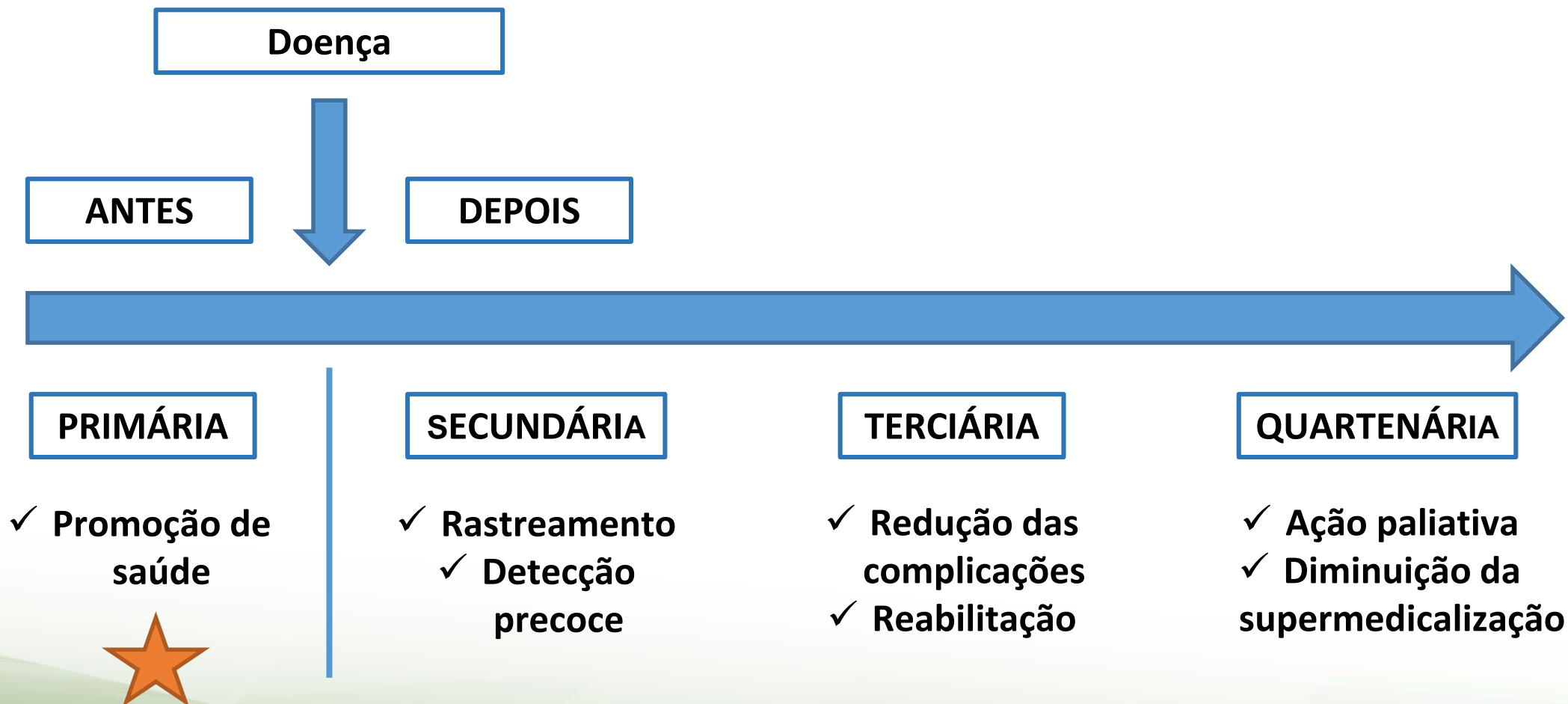
Política
Nacional
de
Atenção
Básica

Prevenção

Tipos de Prevenção



Longitudinalidade x Prevenção

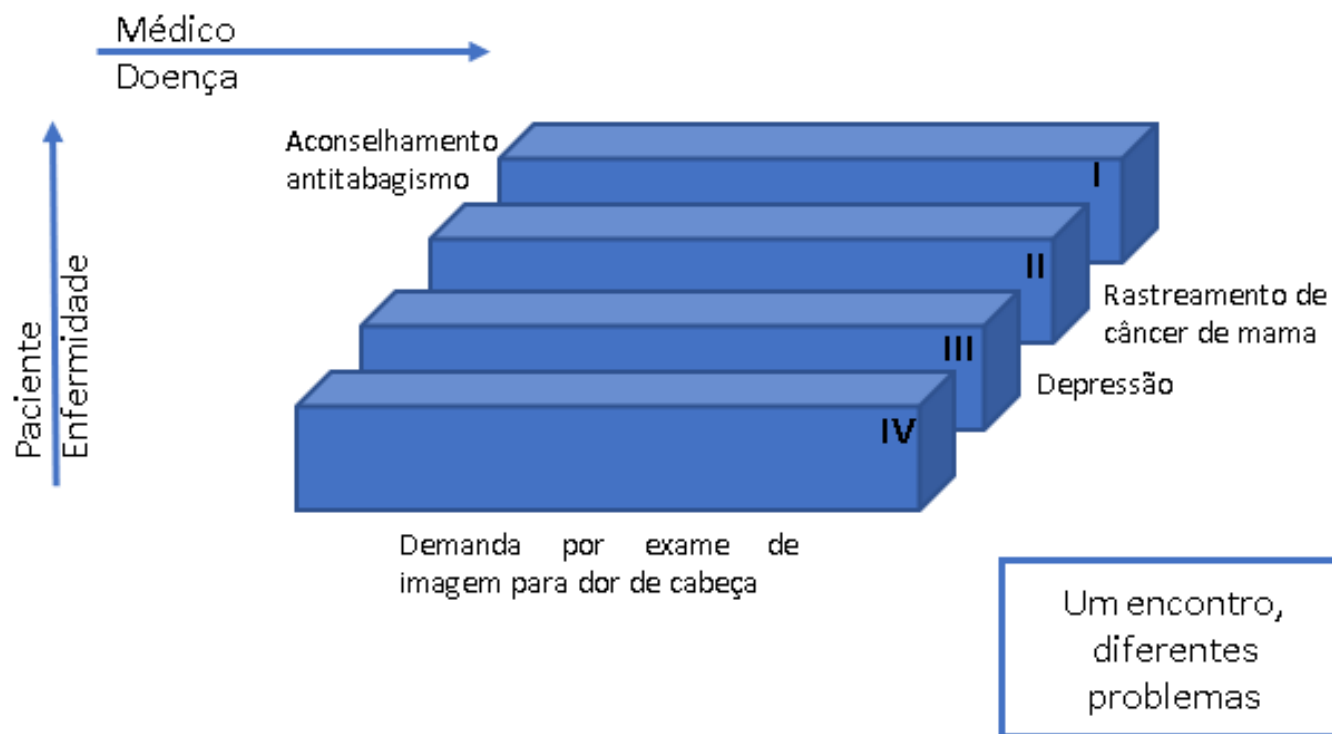


Prevenção Primária

Medidas aplicáveis para bloquear as causas de uma doença antes que esta se instale.

Medidas de promoção de saúde.

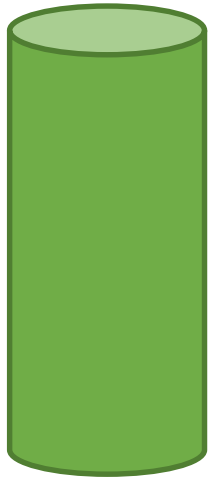
Integralidade



Promoção de Saúde

Saúde

**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**



**EXERCÍCIOS
FÍSICOS**



**USO CONSCIENTE
DE ÁLCOOL**



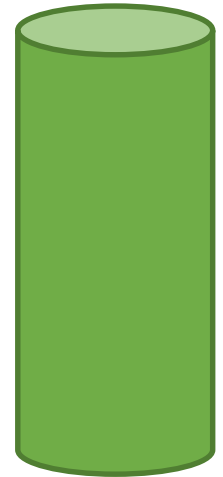
**NÃO USAR
TABACO**



**CONTROLE DE
ESTRESSE**



**SONO
ADEQUADO**



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Maior consumo de frutas, hortaliças, laticínios com baixo teor de gordura, cereais integrais, frango e peixe.

Consumo moderado de oleaginosas.

Redução no consumo de gorduras saturadas e trans, doces, bebidas com açúcar e carnes vermelhas.

EXERCÍCIOS FÍSICOS



Realizar, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física aeróbica moderada (andar, correr, dançar, nadar, entre outras).

USO CONSCIENTE DE ÁLCOOL

~ 12 g de álcool puro				
330 ml de cerveja	=	100 ml de vinho	=	30 ml de destilado
				

Dose padrão de acordo com a OMS

Entre indivíduos que consomem bebidas alcoólicas, a ingestão não deve ultrapassar 30 gramas de álcool por dia.

O uso de álcool numa dose inferior de 10 gramas de álcool por dia possui efeito protetor cardiovascular.

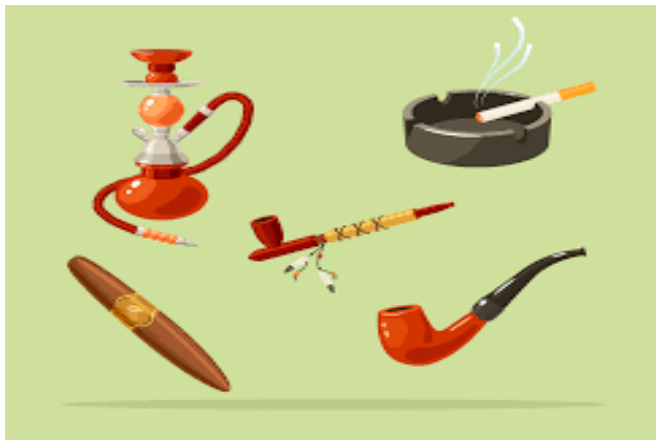
NÃO USAR TABACO

Abordagem motivacional:

Abordagem individual mínima (breve):
perguntar, avaliar,
aconselhar e preparar .

Abordagem individual básica: perguntar, avaliar,
aconselhar, preparar e
acompanhar.

Abordagem em grupo.



NÃO USAR TABACO

Inclui 4 etapas:

Pergunte sobre o uso do tabaco;

Avalie a vontade de parar;

Aconselhe a cessação do tabagismo com mensagens claras e personalizadas;

Prepare para a cessação.



CONTROLE DE ESTRESSE



Reação natural do organismo que ocorre quando vivenciamos situações de perigo ou ameaça (Ministério da Saúde).

Cerca de 50% dos usuários atendidos na APS apresentam algum tipo de estresse (Gusso, 2019).

SONO ADEQUADO



Sono adequado entre 6 e 10 horas;

Sono profundo maior do que 20% do total;

Sono REM (Rapid Eye Movement) é o sono mais profundo em que o corpo realmente consegue relaxar.

Perguntas e respostas