

## Unidade Curricular – Saúde e Comportamentos Curricular Unit – Health and Behaviors

Opção Campus de Lisboa – 2º semestre 2017/2018

Docente Responsável: [Profª Doutora Amélia Simões Figueiredo](#)

5ªfeiras, 15h30-17h00

### 1. ENQUADRAMENTO/BACKGROUND

A saúde (qualquer que seja a sua componente bio-psico-afetivo-socio-cultural-espiritual) é a condicionante e a expressão da vida individual ou coletiva mais percebida e sentida. E inserida na dinâmica do processo vivencial que a todos nos faz gestores de um capital de tão nobre que, quanto mais idiossincrático, mais nos potencializa quer em dádiva quer, nesta sua dependência, em crescimento: para os que hoje aqui e agora vivemos, para as gerações que amanhã e depois nos seguirão.

A Organização Mundial da Saúde considerou que “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social (e espiritual) e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (OMS, 1948). Muitas outras concepções de saúde surgiram depois desta que poderiam ser referidas, mas importa hoje dizer que, no equilíbrio instável que nos caracteriza, a saúde é a capacidade de, na doença, a conseguir ultrapassar para um novo equilíbrio. A doença, não está apenas na genética, mas sobretudo na incapacidade da genética se sobrepor ao ambiente. Assim, se a genética é o nosso capital, o ambiente serão os dividendos do nosso investimento. E se tudo (ou quase) é compreendido ou suportado pela genética, quase tudo é explicado, porque está condicionado pelo ambiente em que vivemos, incluindo os nossos comportamentos.

Health (whatever its bio-psycho-affective and socio-cultural-spiritual component) is the conditioning and the expression of individual or collective life more perceived and felt. Inserted in the dynamics of the living process, which makes everyone of us managers of this noble capital that, the more idiosyncratic, the more power it gives as a gift and also, in its dependence, as growth: to those that now live, here and today, for the generations of tomorrow and the ones that follow.

The World Health Organization considered that "Health is a state of complete physical, mental and social (and spiritual) welfare, and not merely the absence of disease or infirmity (WHO, 1948). Many other health conceptions, after this one, have emerged and could be mentioned, but for today, we

can say that, in the unstable equilibrium that characterizes us, Health is the ability to, in sickness, overcoming it to reach a new equilibrium. The disease therefore is not only in genetics, but especially in the genetic inability to override the environment. So, if genetics is our capital, the environment will be the dividends of our investment. And if all (or almost) is understood or supported by genetics, almost everything is explained by the environment that conditions us, including our behaviors,

## **2. OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM/LEARNING OBJETIVES**

A presente Unidade Curricular cria oportunidades para os estudantes conhecerem a Saúde que temos, pelo estudo dos indicadores de morbilidade e de mortalidade, e desafiar para a saúde que queremos ter, pela consciencialização e motivação para as atitudes e estilos de vida consentâneos com a potencialidade de podermos viver melhor, com menos incapacidades, com mais qualidade de vida e mais dignidade, ainda que a doença nos afete.

This Curricular Unit creates opportunities for students to acknowledge the Health we have through the study of morbidity and mortality indicators. This Curricular Unit also challenges for the Health we aim to have, creating awareness and motivation to attitudes and consistent lifestyles in order to live better, with fewer disabilities, better quality of life and greater dignity, despite the disease states that might affect us.

## **3. RESULTADOS DA APREDIZAGEM / LEARNING OUTCOMES**

No fim desta UC o estudante deverá ser capaz de:

- Debater a situação de saúde da população portuguesa, incluindo as principais causas de morte e de incapacidade;
- Distinguir conceitos de promoção da saúde e prevenção da doença;
- Identificar comportamentos de grupo capazes de influenciar a progressão das doenças na comunidade e os respetivos indicadores;
- Identificar comportamentos individuais preventivos de doença ou incapacidade;
- Identificar comportamentos promotores de saúde para todos.

At the end of this curricular unit, the student should be able to:

- Discuss the health status of the Portuguese population, including the leading causes of death and disability;
- Distinguish concepts of health promotion and disease prevention;

- Identify group behaviors that can influence the progression of a disease in the community and the respective indicators;
- Identify individual preventive behaviors of illness or disability;
- Identify behaviors that promote health for all.

#### **4. PROGRAMA/PROGRAM**

##### **A Saúde que Temos**

- a. A população - de onde vimos e para onde vamos;
- b. De que se morre em Portugal;
- c. As doenças que mais incapacitam os portugueses.

##### **A Saúde que Queremos**

- a. Os conceitos de promoção da saúde e prevenção da doença;
- b. A estratégia de intervenção abrangente para as doenças evitáveis (os rastreios e as vacinas dos planos de saúde, o tabaco; a alimentação; a atividade física; o stresse; o convívio social e a saúde afetivo-sexual; a educação e o nível socioeconómico; a proatividade e intervenção sociofamiliar; a intervenção para os acidentes de viação; as doenças cardiovasculares; o (s) cancro (s); a hipertensão; a obesidade e a diabetes; as doenças infecciosas; as doenças emergentes - as hepatites, sida, ébola...; os comportamentos aditivos; a doença mental – as depressões, o suicídio e os comportamentos de agressão; as doenças profissionais; a gestação de seres saudáveis).

##### **The Health We Have**

- a) The population – where we come from and where we are going to;
- b) The leading causes of death in Portugal;
- c) The most disabling diseases in Portugal;

##### **Health We Would Like to Have**

- a) The concepts of health promotion and disease prevention;
- b) An intervention strategy for preventable diseases ( screenings and vaccinations of health plans , smoking, nutrition , physical activity, stress, social relations and affective- sexual health; education and socio-economic level, the proactive and social-family intervention; intervention to traffic accidents; cardiovascular disease; cancer ( s ), hypertension , obesity and diabetes; infectious diseases; emerging diseases - hepatitis , AIDS, Ebola ... ; addictive behaviors ; mental illness - depressions , suicide and behaviors of aggression; occupational diseases; gestation of healthy babies.....)

## 5. METODOLOGIA DE ENSINO E AVALIAÇÃO/TEACHING METHODOLOGY AND EVALUATION

Os conteúdos programáticos serão introduzidos pelo professor fazendo apelo à participação dos estudantes e à reflexão individual.

Sobre cada tema será indicada bibliografia específica e/ou fornecidos textos de apoio para além da bibliografia geral aconselhada e orientada a pesquisa.

A avaliação das aprendizagens é feita através de processos que permitam aferir o nível de desempenho dos estudantes e pode ser feita por avaliação Contínua, Periódica ou Final (Regulamento Geral).

The curricular unit's program will be introduced by the professor aiming to encourage students' participation and individual reflection.

On each topic specific bibliography will be indicated and /or support texts will be advised, additionally to the general bibliography advised and oriented research.

The assessment of learning outcomes will be done through processes that can assess the performance level of students. This curricular unit will have either a Continuous, Periodic or Final evaluation (as per the general regulation of the course.)

## 6. BIBLIOGRAFIA/ BIBLIOGRAPHY

- MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Plano Nacional de Saúde 2012/2016* (2012). Acedido em <http://pns.dgs.pt/pns-2012-2016/>
- NICTER, M (2008) *Global Health: Why Cultural Perceptions, Social Representations, and Biopolitics Matter*. ISBN-13: 978-0816525744
- SAKELLARIDES, C. (2005) *De alma a Harry: crónica da democratização da saúde*. Coimbra: Edições Almedina
- SEQUEIRA, Carlos (2008) [et al.] - *A saúde mental e o equilíbrio social*. Maia: Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental. 276 p. ISBN 978-989-20-1361-9.
- SIMÕES, J. (2010) - *30 Anos Do Serviço Nacional de Saúde, Um Percurso Comentado*. Coimbra: Livraria Almedina. 658p. ISBN 978-972-40-4110-0.