

Educação para a Saúde

A contribuição de Rotary

Espaço Lusofonia

CPLP

Helena Alves

INSA

Rotary Club Porto Foz

IV Seminário Rotário CPLP
Lisboa 21/6/2013

Promoção da saúde - Objectivos e Focos

Objectivos:

1- Aumentar competências da população para:

- ➔ controlar melhor a sua saúde
- ➔ reduzir ameaças ao seu bem estar
- ➔ evitar doenças

2. Racionalizar recursos públicos

Focos:

- ➔ Doenças transmissíveis
- ➔ Doenças não transmissíveis, Doenças Crónicas
- ➔ as ameaças para a Saúde

2 tipos de grupos a dinamizar

```
graph TD; Title[2 tipos de grupos a dinamizar] --> Agents[Agentes promotores a envolver]; Title --> Targets[Grupos alvo];
```

Agentes promotores a envolver

- da **Saúde**
- da **Educação**
- da **Administração Local**
- as **forças vivas sociais** (locais e nacionais)

Grupos alvo (dependem do objectivo e tema)

- Crianças , jovens ou idosos
- **Famílias em risco** de uma dada patologia (diabetes, hipertensão)
- **Profissionais de saúde** (racionalização de uso de medicamentos e meios complementares de diagnóstico)
- **Autarcas e políticos** (saúde ambiental, pólen, águas, contaminantes químicos, segurança, etc.)

Actividades a desenvolver 1

Comunicação e Mudanças

1- Melhorar a comunicação e a divulgação

- ➔ estilos de vida
- ➔ comportamentos
- ➔ ambiente

2- Promover mudanças

- ➔ criar estilos de vida saudáveis
- ➔ melhorar condições ambientais
- ➔ desenvolver uma cultura da saúde

Actividades a desenvolver 2

Criar uma rede de agentes da mudança

3- Reorientar acções e objectivos das organizações locais de Saúde e Educação

→ envolvimento nas actividades de promoção de saúde

4- Parcerias entre a administração local e as forças sociais

5- Avaliar o impacto das actividades desenvolvidas (implica continuidade)

Actividade 1 - Comunicação

Objectivos:

1. Educar a população sobre as doenças e os seus determinantes
2. Aumentar a colaboração dos utentes
3. Reduzir tratamentos prolongados desnecessários
4. Evitar dependência de medicamentos
1. Reduzir a pressão sobre os profissionais

Divulgação dos efeitos secundários adversos

- De meios complementares de diagnóstico, como os que implicam radiações
- Dos medicamentos

Actividade 1 – Comunicação ideal

Criação de Canal Saúde na TV e Rádio oficiais

1- Informação sobre doenças

Genética das doenças

Factores ambientais de desencadeamento ou agravamento

2- Prevenção de doenças

O papel do doente

3- Tratamentos e normas

A opção terapêutica

4- Riscos e alternativas terapêuticas

A partilha da responsabilidade

5- Viver com a doença crónica

Adaptação e apoios

6- Investigação

Perspectivas futuras e ensaios clínicos

Aconselhamento genético e familiar

Recuperação de tratamentos inócuos

Doenças ósteo-articulares

Doenças respiratórias

Analgésicos e anti-inflamatórios podem ser substituídos em muitos casos pela aplicação de

- calor húmido local (panos, argilas, sementes de cereais, pedras vulcânicas)
- massagem com efeito anti-contratura muscular e relaxante muscular
- Banho de imersão
- Hidromassagem

Doenças respiratórias da criança e dos idosos

- Higiene nasal em casa com irrigação nasal de soro fisiológico (água salgada 8g sal/L de água) limita a transmissão das constipações e gripes e reduz as alergias e ataques de asma
- As nebulizações e os vapores de água, reduzem as bronquites e bronquiolites e as infecções respiratórias baixas, por humedificação das mucosas
- O gargarejo com solutos alcoólicos tipo elixir bucal limita a transmissão dos vírus da gripe

Termalismo

- D. respiratórias e Otorrinolaringologia
- D. musculoesqueléticas, “reumatismos”
- D. dermatológicas

Medicamentos: Uso ou abuso?

campanhas de informação à população e aos profissionais

- **As novas moléculas**, habitualmente muito mais caras e com efeitos adversos mal conhecidos, **se indevidamente usadas podem provocar complicações graves** para tratar **situações simples**
- Exemplo dos **inibidores da Cox-2, Viox e outros, alguns retirados do mercado por mortes e enfartes** de miocárdio
- Contestação recente ao **uso generalizado das estatinas** para combater o colesterol. Caminhar faz o mesmo efeito com vantagens
- Têm sido **usados excessivamente medicamentos antibióticos, analgésicos, anti-inflamatórios, anti-depressivos e estatinas**, entre outros.
- **As resistências aos antibióticos e a insuficiência renal** são um dos efeitos e consequência do uso excessivo e inadequado.

Uso ou abuso de medicamentos? - 2

“O rei vai Nu!”

O Escândalo da burla mundial da Gripe A e como se manipulam governos.
Vacinas, anti-virais, análises, desinfetantes, planos de contingência...

Estatinas versus exercício físico para o colesterol elevado
O escândalo e a polémica, depois de milhões de dólares gastos...

- **Inibidores da Cox-2**

- (NaturalNews) Australian courts recently ruled that **Vioxx, a popular prescription painkiller, should never have been approved and allowed on the market.** The case represents the world's first successful class action lawsuit against a drug company for damage caused by its drugs.

The company that produced Vioxx, was deemed by the courts as negligent for failing to properly inform doctors who were prescribing the drug about the dangers and health risks associated with the drug. As a result, thousands of patients around the world have suffered severe injury or death

Over 80 million people around the world were taking Vioxx prior to its being pulled from the market, and many lawyers from other countries have been awaiting the outcome of the Australian litigation. The success of the case established a precedence for Merck's liability due to negligence, providing a way for the thousands, if not millions, of injured patients around the world to receive restitution for damages caused by Vioxx.

- Learn more: http://www.naturalnews.com/029035_Vioxx_courts.html#ixzz2VSeu7JVd

O Papel de um Canal Saúde

Educação combate a manipulação

- A **facilidade de acesso** pode transformar-se numa **armadilha** que leva ao uso inadequado de medicamentos e actos cirúrgicos.
- A educação da população **reduz a pressão sobre os profissionais e os sistemas de saúde.**
- Exemplo recente da **fraude que foi a Gripe A** e do **desperdício de recursos** a nível mundial

Áreas a desenvolver na Educação para a Saúde

- Prevenção da obesidade
- Actividade física
- Alimentação saudável
- Segurança alimentar

- **Saúde ambiental**

- Saúde ocupacional
- Segurança no trabalho
- Prevenção de acidentes

- Saúde mental
- Controlo do abuso de drogas
- Controlo do abuso de álcool

- Saúde Sexual,
- Comportamentos relacionados com a transmissão do HIV

Diabetes

Tipos 1 e 2

- **Tipo 1 ou Insulino-dependente**
 - Crianças e Jovens
 - ~ 10% da diabetes
 - Mecanismos autoimunes em predisposição genética
 - Aparece mais no inverno
 - Relação com viroses?
 - Outras doenças autoimunes nas famílias
- **Tipo 2 ou Não insulino-dependente**
 - Depois dos 40 anos
 - Agregação familiar
 - Componente genético forte
 - Obesidade (55%)
 - Falta de exercício
- **Pré-Diabetes** (antes da Diabetes Tipo 2, silenciosa, valores de glicose de 100-125mg/dl)

THE SCOPE OF DIABETES

- Nearly 26 million Americans have diabetes including 7 million who don't know it.
- Nearly 2 million new cases of diabetes are diagnosed each year.
- 79 million Americans have prediabetes.

Recent estimates project that as many as 1 in 3 American adults will have diabetes in 2050 unless we take steps to Stop Diabetes.

Associação Americana de Diabetes

Diabetes

Duplicou numa década

- “Em 1985, estimava-se que 30 milhões de indivíduos eram diabéticos, Em 1995, 10 anos depois, este número disparou para 135 milhões e as previsões apontam o valor de 300 milhões de pessoas no ano 2025.” SOCIEDADE PORTUGUESA de DIABETOLOGIA
- *“crescimento rápido na prevalência da diabetes ao longo dos anos ... a nível nacional a prevalência tratada aumentou 88% entre 2000 e 2009, com crescimentos por região na mesma ordem de magnitude”* sic *“Antidiabéticos Orais e Internamentos Atribuíveis à Diabetes em Portugal”, Miguel GOUVEIA, Pedro LAIRES, Margarida BORGES, Margarida AUGUSTO, Ana Paula MARTINS, Acta Med Port 2012 Sep-Oct;25(5):323-331*

DIABETES IS COSTLY

- \$ Diagnosed diabetes costs the USA \$174 billion each year (an increase of 32 percent since 2007).
- \$ Including gestational diabetes, prediabetes and undiagnosed diabetes, the total diabetes-related costs in the U.S. exceed \$218 billion.
- \$ 1 out of every 10 health care dollars is attributed to direct diabetes care
- \$ 1 out of every 5 health care dollars is spent caring for someone with diabetes

DIABETES COMPLICAÇÕES

AMPUTAÇÕES

- **Mais de 60 %** das amputações não traumáticas dos **membros inferiores**, nos EUA; ocorrem em doentes com **diabetes**

CEGUEIRA e Retinopatia diabética em cerca de 30%

DOENÇA RENAL

- **A Diabetes, a Hipertensão e o consumo exagerado de medicamentos são as principais causas de doença renal grave**
- **44 % dos novos casos de Insuficiência renal** em 2008 nos EUA **deveram-se a diabetes**
- Em 2008, nos EUA 48.374 pessoas com diabetes iniciaram tratamento para doença renal terminal.
- **A hemodiálise e o transplante renal** são as derradeiras terapêuticas, ambas de eficácia muito limitada

Rotary – Diabetes

Núcleos de Prevenção

(articulação com unidades de saúde da área e autarquias)

1. Educação para a **vigilância dos familiares de diabéticos** (factores genéticos)

2. Educação nos **factores de risco ambientais**

- **Mudar hábitos alimentares** (Palestras, fóruns, cursos de culinária, workshops e pic-nics solidários)
- Aumentar **exercício físico** (Organização de **caminhadas**, jogos tradicionais, **exercício em grupo**, peddy papers, **concentrações** em parques e jardins públicos, **ciclismo**, patinagem)
- Controlar **o peso** (**Agenda Rotary**, em casa ou nos ginásios)
- Vigiar **parâmetros analíticos** (Glicémia, **HDL** baixo, **Triglicerídeos** altos, sedimento urinário)
- Vigiar a **Tensão Arterial** (Monitorização **semanal**; Parcerias com a **Cruz Vermelha**, escolas de **enfermagem**, **farmácias**, **Igreja**, **associações** recreativas)

HIPERTENSÃO

- Há um número crescente de hipertensos em jovens.
- Existe um fundo genético de propensão para a doença.
- Os factores ambientais podem mudar o curso da doença
- Os efeitos a longo prazo associam-se frequentemente aos da diabetes e hipercolesterolemia
- Enfartes de miocárdio, Tromboses e hemorragias cerebrais (AVCs), Insuficiência renal crónica com necessidade de diálise e transplante de rim, cegueira, etc

Divulgação dos cuidados para baixar a Tensão arterial

- Cortar ao sal
- Substituir o sal por ervas aromáticas
- Perder peso
- Deixar de fumar
- Reduzir o álcool
- Fazer exercício
- Tomar a medicação da Tensão Arterial

A Tensão alta aumenta o risco de enfarte, de retinopatia diabética e de doença renal

Núcleos

“Rotary – Tensão” ou os “Hiper-Rotary” - 1

- **RACIONAL:**
- **Portugueses consomem mais do dobro do sal recomendado pela OMS**
... os portugueses consomem 10,7 gramas de sal por dia, ou seja, 5,2g a mais do que o recomendado pela OMS, a Inglaterra e o Brasil têm valores que rondam os 8g /dia.
(Dados do estudo “PHYSA – Portuguese Hypertension and Salt Study” realizado pela Sociedade Portuguesa de Hipertensão em conjunto com a Universidade Fernando Pessoa)
- **A redução do consumo de sal diminui proporcionalmente a mortalidade por AVC.**
- **As crianças podem alterar comportamentos das famílias** e recriar bons hábitos de alimentação.
Workshops com crianças → ensinar a cozinhar com sabor mas de uma forma saudável, substituindo o sal por outros condimentos saudáveis, **nas escolas, escuteiros, catequese, clubes desportivos**
- **Os rastreios gratuitos** devem **ser repetidos ao longo do ano em locais fixos e bem divulgados** à comunidade, **para criar hábitos e fidelizar o utente ao programa de controlo** da hipertensão.
- **Iniciativas desgarradas anuais** em feiras de Saúde ou outros eventos fortuitos **não têm grande eficácia.**

Núcleos

“Rotary – Tensão” ou os “Hiper-Rotary” - 2

- **Voluntários:**
 - Ensino, Bombeiros, Cruz Vermelha, Escuteiros, Igrejas, Lions, etc
 - **Estudantes de ciências da saúde são um potencial** para a manutenção destes núcleos permanentes ao longo do ano e permitem o encaminhamento e seguimento das pessoas em risco para as unidades de saúde
- **Enfermeiros e médicos** dos Clubs Rotary e Rotaract
 - **preparação de voluntários e de material** de divulgação em colaboração com as Sociedades Científicas
- Os núcleos podem ser criados em **Escolas, Juntas de Freguesia, Igrejas, Associações recreativas, etc.**

Educação para a Saúde

- Alvos -

- Crianças
 - Educadores
 - Famílias
 - 3ª idade
-
- Autarquias
 - Associações recreativas/desportivas
-
- Profissionais de saúde: Médicos e enfermeiros
 - Decisores Políticos

Educação para a Saúde

- Vertentes -

- Prevenção da Doença
- Tratamentos de 1ª linha em casa
- Utilização dos cuidados de saúde primários
- Utilização criteriosa dos medicamentos
- Vigilância dos efeitos secundários dos medicamentos
- Utilização criteriosa dos meios complementares de diagnóstico
- Identificação de sintomas e sinais de perigo
- Socorro de vítimas

Infecções respiratórias

- Matar o mal pelo nariz
- A higiene nasal
 - Irrigação nasal
 - Desinfecção das vias respiratórias superiores
- A desinfecção da boca e garganta
 - O elixir bucal e o gargarejo com solução desinfectante ou alcoólica

Vias respiratórias

- A higiene nasal.
 - As irrigações nasais
 - As nebulizações com soro fisiológico
- Pólenes e Alergias
- Asma

- Reduzir a concentração polínica nas cidades
- Vitamina C - Plantar laranjeiras e outras árvores de fruto nas escolas e via pública

Municípios

Mudanças nas escolas

- Plantar fruteiras nos recintos das escolas
- Semear e plantar numa horta didáctica
- Definir um programa de aprendizagem prática de biologia até ao 9º ano usando as hortas e pomares municipais.
- Dar formação aos professores
- Disponibilizar uma visita mensal de funcionários dos jardins municipais para aplicação de caldas e podas e ensinar os alunos.
- Reactivar o ensino das artes manuais nas escolas: madeiras, escultura, gesso, pintura, desenho, costura, bordados, tricot e crochet, tapeçarias, mecânica, robótica, culinária, artes com metais, azulejaria, mecânica, etc
- Promover a cultura das artes manuais com concursos.
- Promover a psicoterapia ocupacional em vez dos anti-depressivos e da fármaco-dependência.
- Estimular os trabalhos de grupo, ensaiar a criação de micro-empresas
- Ensinar a criar e produzir e não a consumir

Rotary contra a fome

Evitando fome e avitaminoses com a Educação

- **Escolas** (cultivo de árvores de frutos e horta no ensino da botânica e da biologia)
 - Colaboração no ensino das técnicas [base de agricultura citadina](#)
- **Municípios**
 - **Colaboração e sensibilização dos autarcas**
 - Substituir as árvores alergénicas por fruteiras
 - Usar as frutas para distribuir gratuitamente pelas escolas e lares de 3ª idade apoiados pelo Estado
 - Os municípios “atacam” os cidadãos anualmente com os pólenes da primavera de árvores públicas altamente poluentes
 - Baixar-se-iam custos com anti-histamínicos, anti-asmáticos, corticosteroides, vasodilatadores nasais, anti-inflamatórios, absentismo laboral, absentismo escolar, internamentos
- **O valor das Vitaminas**
 - Distribuir vitaminas / reduzir o seu preço tal como na Alemanha e Leste Europeu

Rotary termalismo

Apoio aos tratamentos termais na infância

- **Doença respiratória**
- Falta de ar, tosse, entupimento nasal e aumento do cansaço são alguns dos sintomas que afectam as crianças com doenças respiratórias.
- congestão nasal, aumento das secreções, **dificuldade em respirar**. Isto é, situações de fragilidade da mucosa das vias respiratórias que podem favorecer uma evolução **para amigdalites de repetição, alterações rino-faríngeas constantes** e, com o tempo, **alterações auditivas**.

- **Como actua**
- Na Primavera e no Outono / Inverno, as crianças sofrem inúmeras vezes de doenças respiratórias das vias aéreas superiores porque «têm uma fragilidade imunológica geral ou das mucosas das vias aéreas»
- O aparecimento repetitivo dessas situações, «para além das perturbações imediatas (dificuldade em respirar, dormir, tosse, febre, mal-estar) pode evoluir para casos mais graves e, nomeadamente, conduzir a deformidade da face, alterações da voz, **otites de repetição** com problemas da audição ou até surdez, alterações no crescimento»
- Os tratamentos termais têm, por um lado, um efeito anti-inflamatório e descongestionante (por ser uma água com elevada mineralização, sulfatada cálcica e magnesiana) e, por outro, uma acção anti-infecciosa e modificadora do terreno alérgico (dado ser uma água sulfúrea).

Objectivos:

Reduzir as inúmeras cirurgias às adenóides, garganta e ouvidos

Reduzir inúmeras consultas de otorrino, otites de repetição e surdez

Reduzir inúmeras tomas de antibióticos e os efeitos secundários associados.

Reduzir o absentismo escolar e laboral

A coragem que falta - Medicina Inútil

Desfazer mitos com Educação para a Saúde

1- Tecnologia não é o mesmo que Qualidade

- A ignorância e o novo riquismo facilitam o desperdício de recursos.
- A confusão é propositada quando há interesses ilegítimos
- O uso abusivo da tecnologia condiciona o acesso a todos os doentes por desperdício de recursos e aumenta os efeitos secundários

2- Tratar ou Mudar Patologias?

- O uso indevido de medicamentos e meios complementares de diagnóstico representa o que se chama Medicina Inútil
- Os efeitos secundários são graves em muitas situações e conhecidos:
 - Cancros desenvolvidos por exposição a Rx indiscriminados no início da utilização dos Rx;
 - Cancros, tuberculose, infecções graves, diabetes e enfartes por uso de imunossupressores;
 - Enfartes e mortes por analgésicos potentes tipo inibidores da Cox-2;
 - Doenças autoimunes graves por vacinas;
 - Depressão da medula óssea por medicamentos vários.
 - Insuficiência hepática, renal, diálise e transplantes por medicamentos vários

Reacções previsíveis

Quando quiseres fazer algo de novo, conta sempre com 3 tipos de opositores:

- 1- Os que querem fazer o mesmo que tu
- 2- Os que querem fazer o contrário
- 3- Os que não querem fazer nada!

Se mesmo assim conseguires fazer esse trabalho, algum desses que não soube ou não quis fazê-lo virá dizer:

- 1 - que o fizeste mal,
- 2 - que é inútil ou
- 3 - que não tem qualidade...

E SABEM O QUE É mais fantástico?

É que encontrará sempre alguém que acredite nele!!!!

BOM TRABALHO E SAUDAÇÕES ROTÁRIAS!

FIM

Diabetes

Glicose e insulina

- A energia que o corpo necessita é fornecida pelos alimentos na forma de glicose.
- O açúcar (**glicose**), fornecido pelos alimentos entra nas células do corpo com a ajuda de uma hormona **produzida no pâncreas**, que se chama **insulina**.
- A insulina **entra na célula** através de **uma proteína** que a transporta para o interior
- Sofre **modificações dentro da célula** e depois **liga-se a outra proteína da parede da célula** para fazer **entrar a glicose**.
- A entrada da glicose dentro das células
 - **dá energia** à célula e
 - **regula a quantidade** de glicose **no sangue**
- Se **houver defeitos**
 - Na **produção** de insulina ou
 - **Nas proteínas** com as quais ela se liga
 - **→acumula-se glicose no sangue →cetoacidose diabética →coma diabético →morte**
- **Diferentes “defeitos” genéticos podem levar à mesma doença: Diabetes**