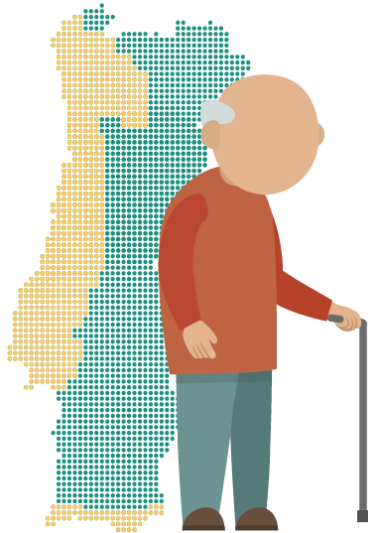


# Inovações em Promoção da Saúde em Portugal

Teresa Caldas de Almeida, MD

\*Departamento de Promoção da Saúde e Doenças Não Transmissíveis, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Lisboa)

# Portugal: como somos



Densidade populacional (Fonte: DGS, 2017)

// Portugal tem uma população envelhecida. Um milhão de portugueses tem mais de 75 anos.

NASCIMENTOS

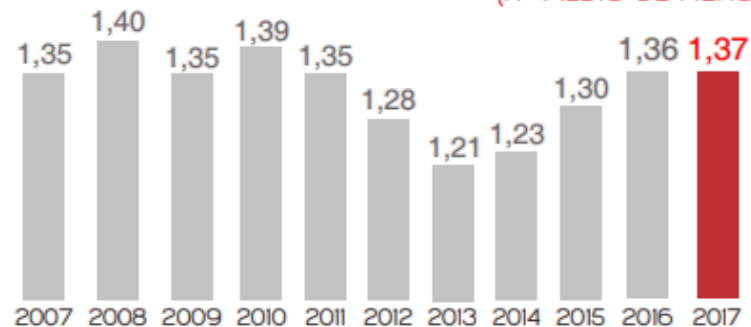
86 154

-972

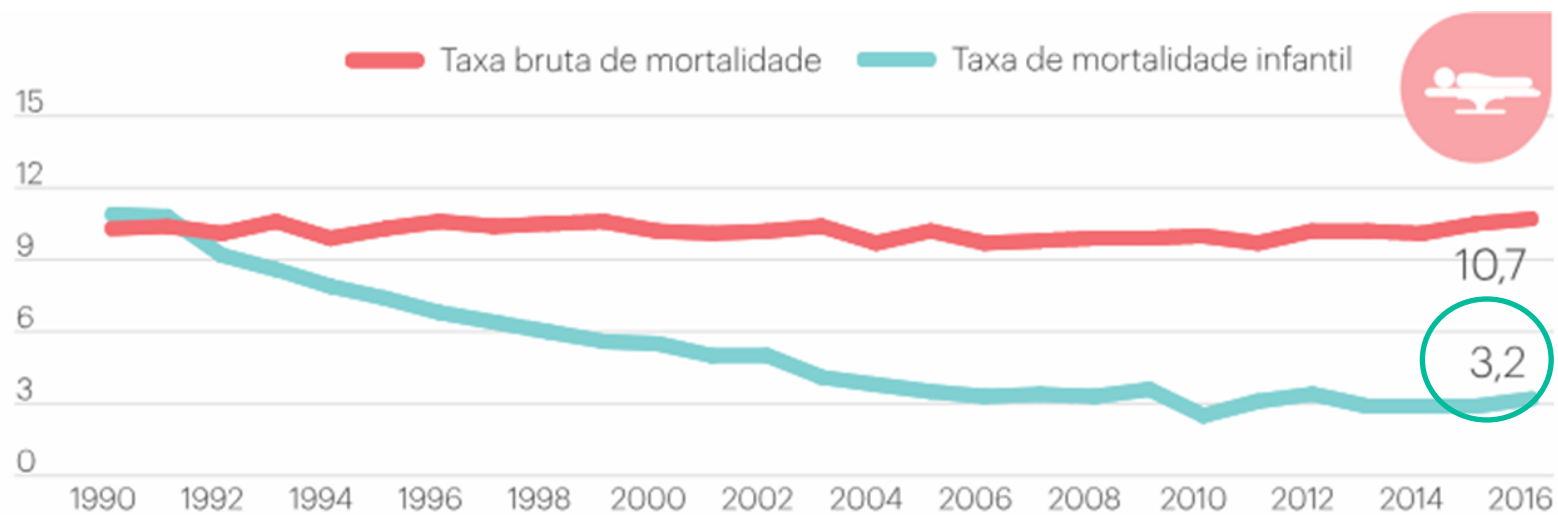


Adaptado de: INE, 2018

ÍNDICE SINTÉTICO DE FECUNDIDADE  
(Nº MÉDIO DE FILHOS POR MULHER)



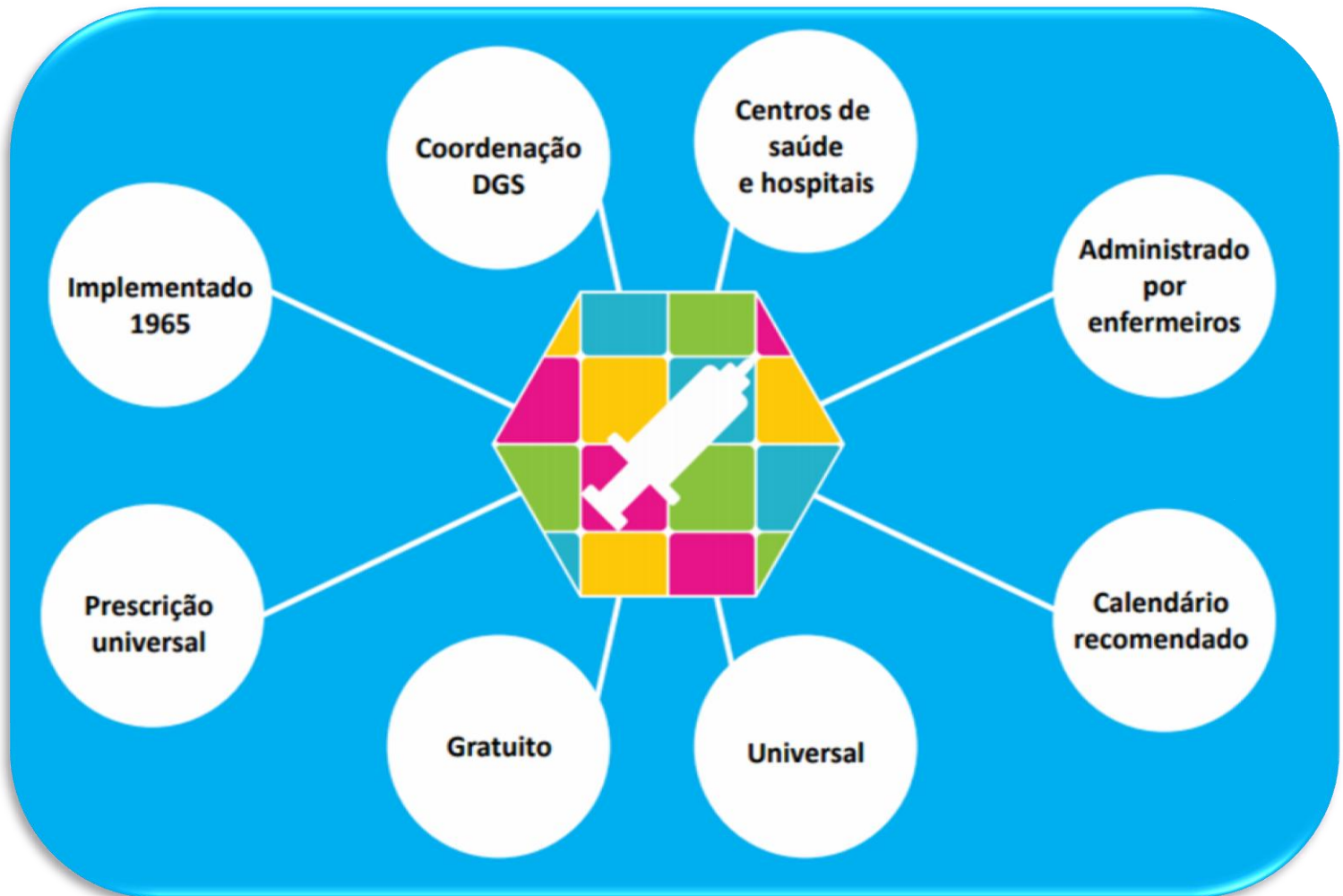
# A nossa saúde



Evolução da Taxa bruta de mortalidade Taxa de mortalidade infantil (Fonte: PORDATA, INE)

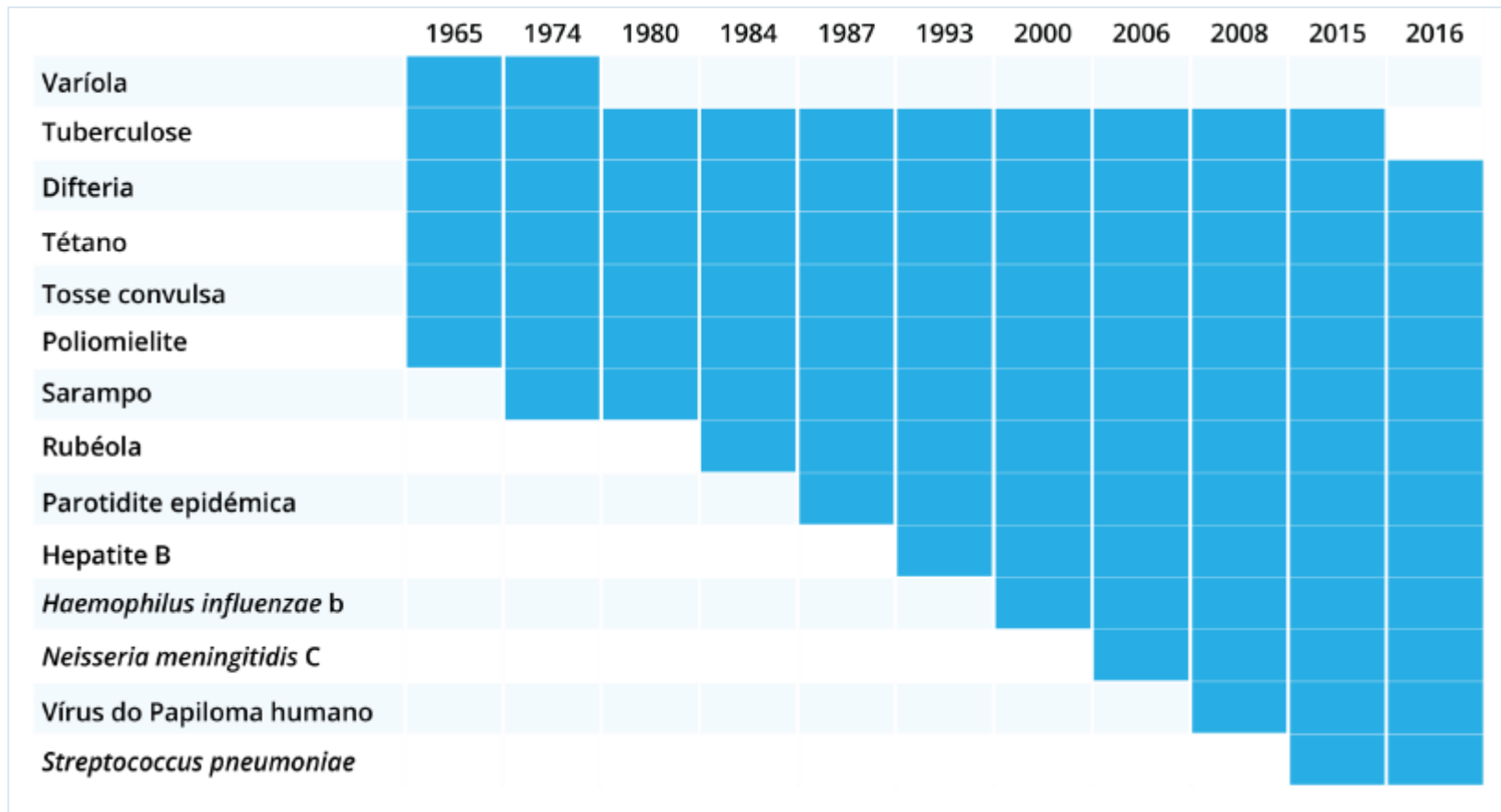
# A nossa saúde

## Programa Nacional de Vacinação (PNV)



# A nossa saúde

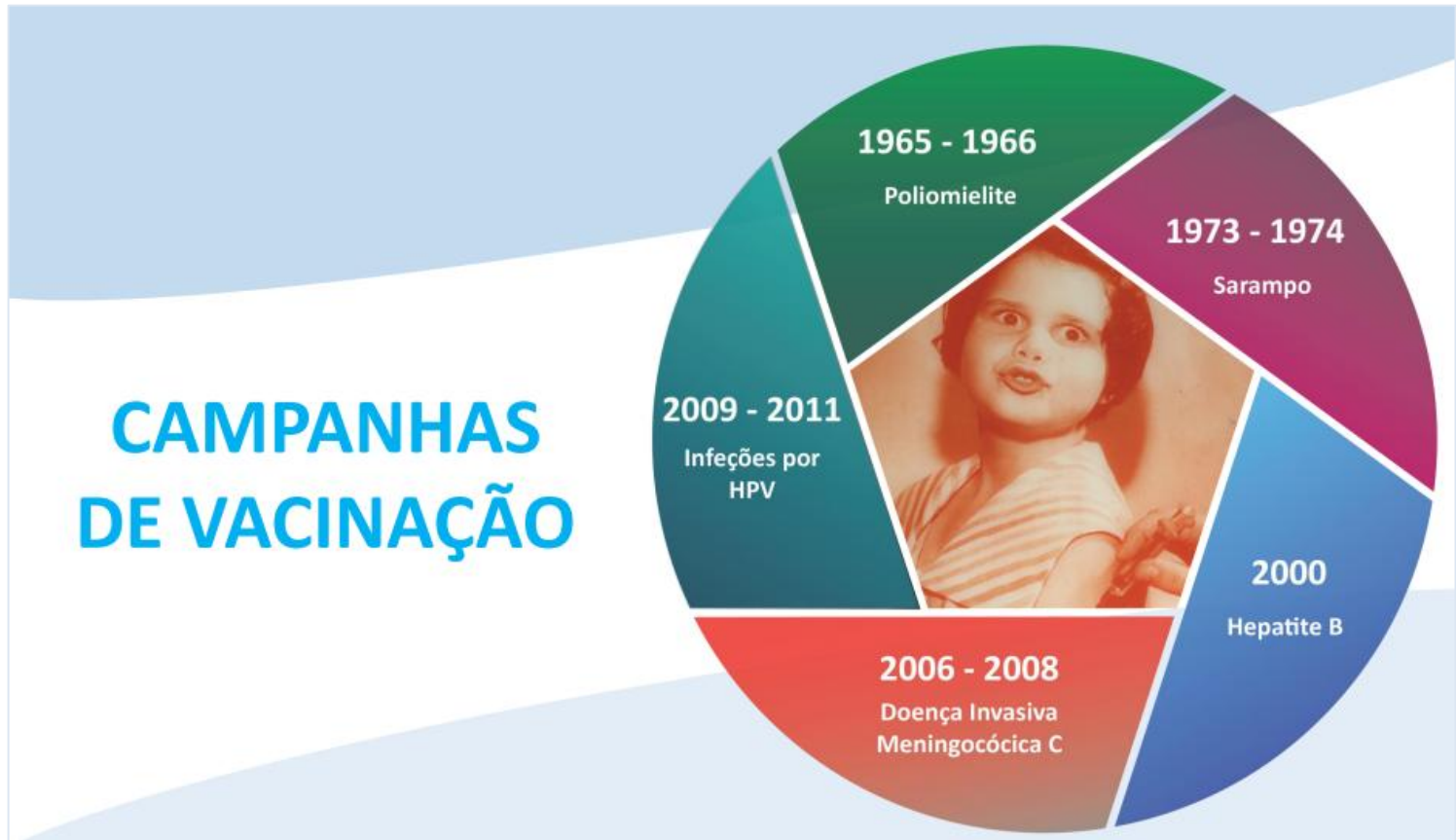
## Programa Nacional de Vacinação (PNV)



(Adaptado de: Programa Nacional de Vacinação - DGS, 2017)

# A nossa saúde

## Programa Nacional de Vacinação (PNV)



(Adaptado de: Programa Nacional de Vacinação - DGS, 2017)

# A nossa saúde

## Programa Nacional de Vacinação (PNV)



# IMPACTE

**1**  
ERRADICADA

Varíola

**5**  
ELIMINADAS

Poliomielite, difteria,  
sarampo, rubéola e  
tétano neonatal

**7**  
CONTROLADAS

Tétano, doença invasiva  
*meningocócica C*, doença  
invasiva por *H. influenzae b*,  
hepatite B, parotidite  
epidémica, tosse convulsa,  
tuberculose

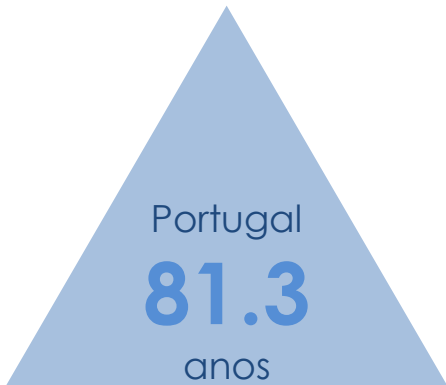
...  
EXPETATIVAS

Controlo do cancro do  
colo do útero e doença  
invasiva *pneumocócica*

DGS

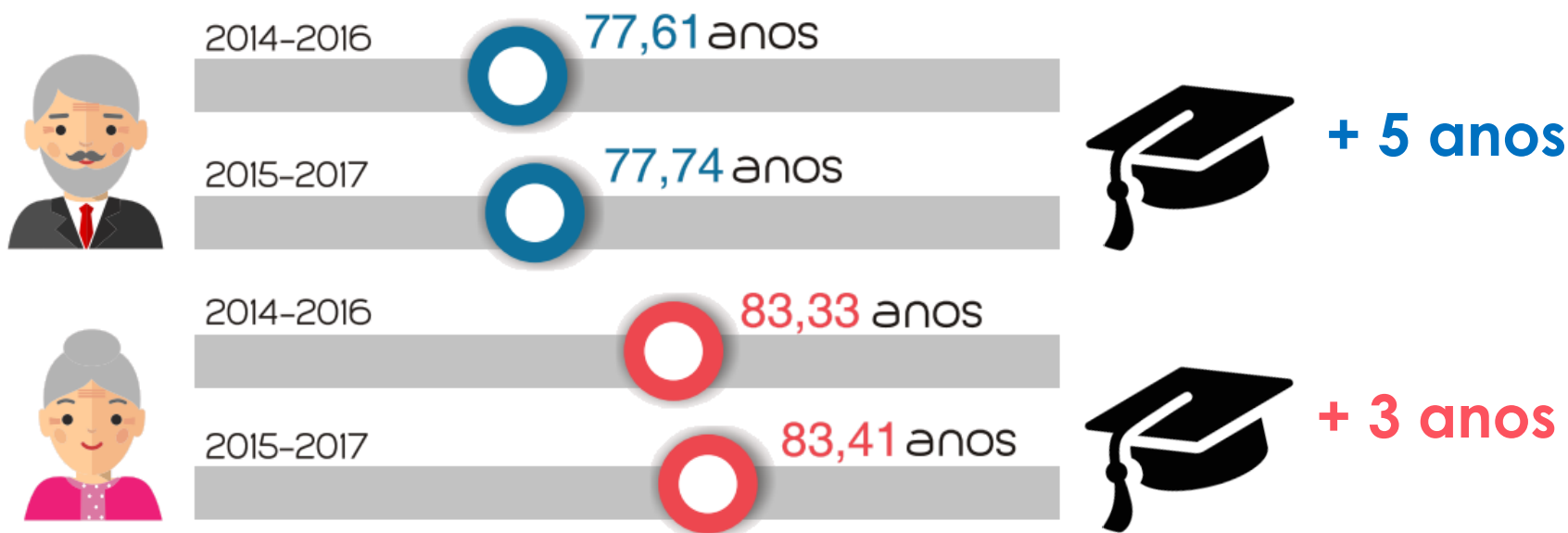
(Adaptado de: Programa Nacional de Vacinação - DGS, 2017)

# A nossa saúde



UE Média 80.6 anos de idade

## ESPERANÇA DE VIDA À NASCENÇA



Adaptado de: INE, 2018

# A nossa saúde

*Viver mais é uma conquista,  
Viver melhor é um desafio*

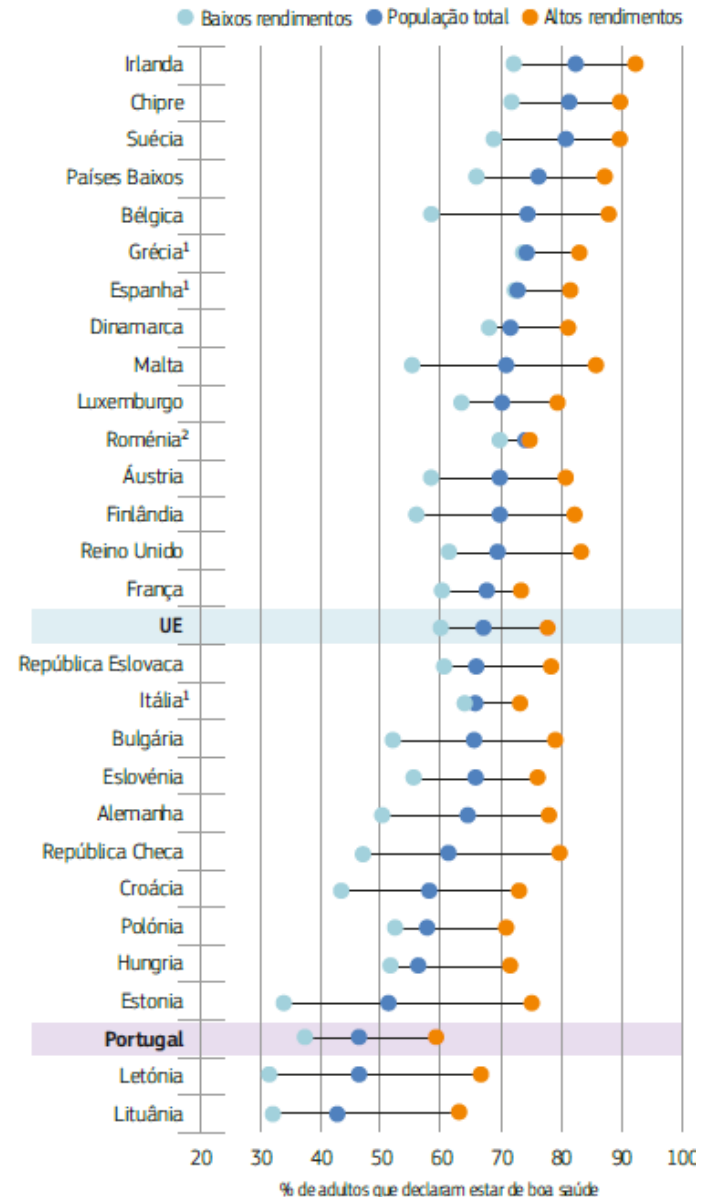
Aos 65 anos:

As mulheres portuguesas podem viver mais 22 anos, mas apenas ¼ desses anos sem incapacidade.



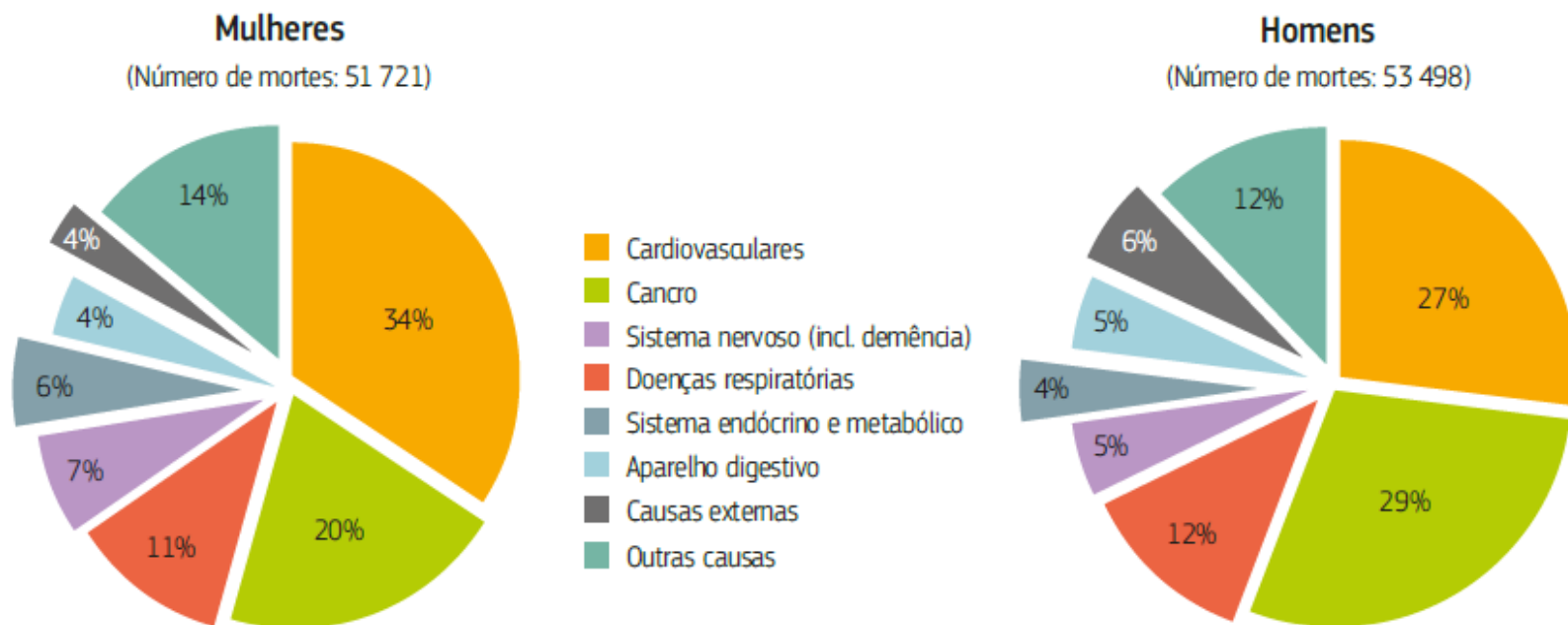
Os homens vivem menos, em média, mas com mais saúde.

## Existem grandes disparidades na autoavaliação do estado de saúde entre os escalões de rendimentos



# As doenças que mais afetam os portugueses

As mortes por cancro são mais frequentes nos homens e as mortes por doenças cardiovasculares são mais frequentes nas mulheres



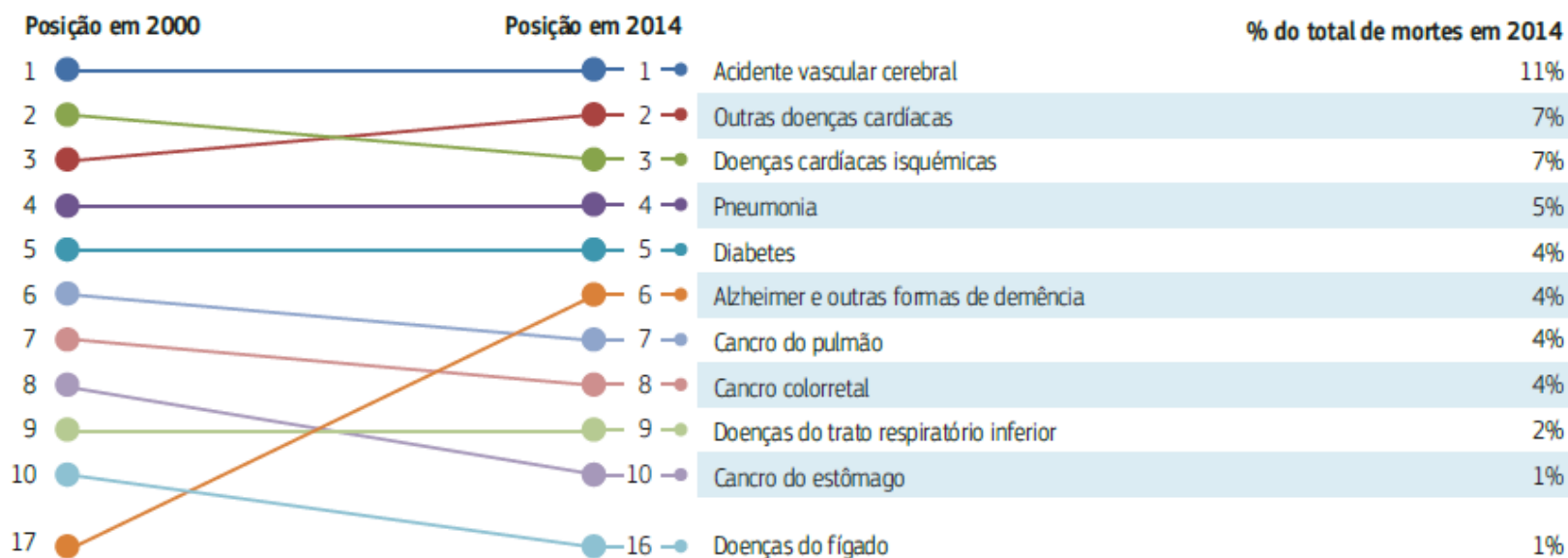
**Nota:** Os dados são apresentados por grande capítulo da Classificação Internacional de Doenças (CID). A demência foi acrescentada ao capítulo das doenças do sistema nervoso para incluir a doença de Alzheimer (a principal forma de demência).

**Fonte:** Base de dados do Eurostat (dados relativos a 2014).

(Adaptado de: OCDE, 2017)

# As doenças que mais afetam os portugueses

Houve um aumento notável das mortes causadas pela doença de Alzheimer e por outras formas de demência



Fonte: Base de dados do Eurostat.

(Retirado de: OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2017), Portugal: Perfil de Saúde do País 2017, OECD Publishing, Paris)

# As doenças que mais afetam os portugueses

♀

	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
15-49 anos	Lombalgia e cervicalgia	Enxaqueca	Perturbações depressivas	Doenças da pele	Perturbações da ansiedade
50-60 anos	Lombalgia e cervicalgia	Perturbações depressivas	Doenças dos órgãos dos sentidos	Enxaqueca	Doenças orais
≥ 70 anos	Doenças dos órgãos dos sentidos	Lombalgia e cervicalgia	Alzheimer e outras demências	Perturbações depressivas	Doenças orais
Todas as idades (padronizada)	Lombalgia e cervicalgia	Enxaqueca	Perturbações depressivas	Doenças da pele	Doenças dos órgãos dos sentidos



♂

	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º
15-49 anos	Lombalgia e cervicalgia	Doenças da pele	Enxaqueca	Perturbações depressivas	VHI/Sida
50-60 anos	Lombalgia e cervicalgia	Doenças dos órgãos dos sentidos	Diabetes	Perturbações depressivas	Doenças orais
≥ 70 anos	Doenças dos órgãos dos sentidos	Lombalgia e cervicalgia	Diabetes	Doença cerebrovascular	Alzheimer e outras demências
Todas as idades (padronizada)	Lombalgia e cervicalgia	Doenças da pele	Doenças dos órgãos dos sentidos	Perturbações depressivas	Enxaqueca

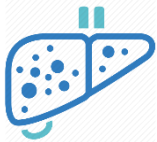
# Outras preocupações



VIH/SIDA: Diminuiu nas duas ultimas décadas 64%, mas ainda é uma das mais altas taxas de incidência da EU.



Tuberculose: A taxa de incidência caiu 40% na última década.



Hepatites: Vacinação para a Hepatite B no âmbito do PNS desde 1995. Acesso à utilização de novos medicamentos antivirais. Acordo para o seu financiamento em 2015.



Infeções hospitalares e resistência aos antimicrobianos: Uma valente dor de cabeça em Portugal!

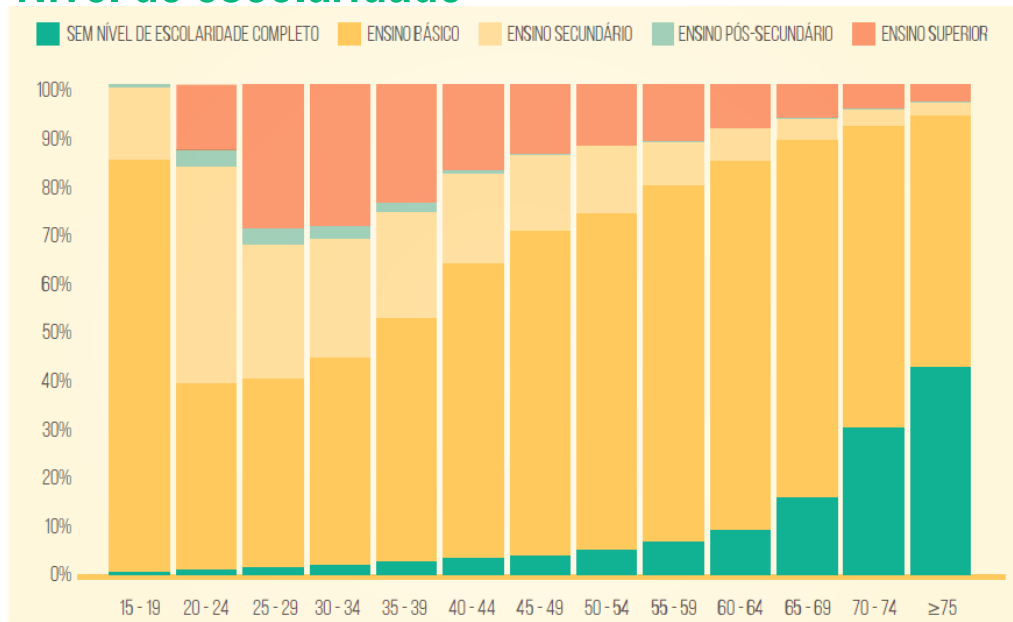
# Como vivemos



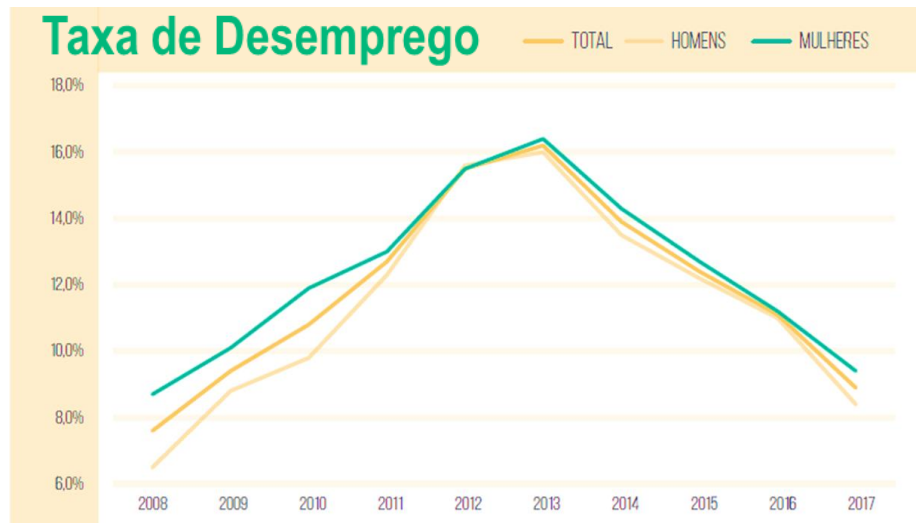
Adaptação de modelo dos determinantes da saúde de Dahlgren & Whitehead (1991) (Retirado de: Ministério da Saúde (2018), Retrato da Saúde, Portugal)

# Como vivemos

## Nível de escolaridade



Adaptado de: Ministério da Saúde, 2018



Adaptado de: Ministério da Saúde, 2018

## Como vivemos

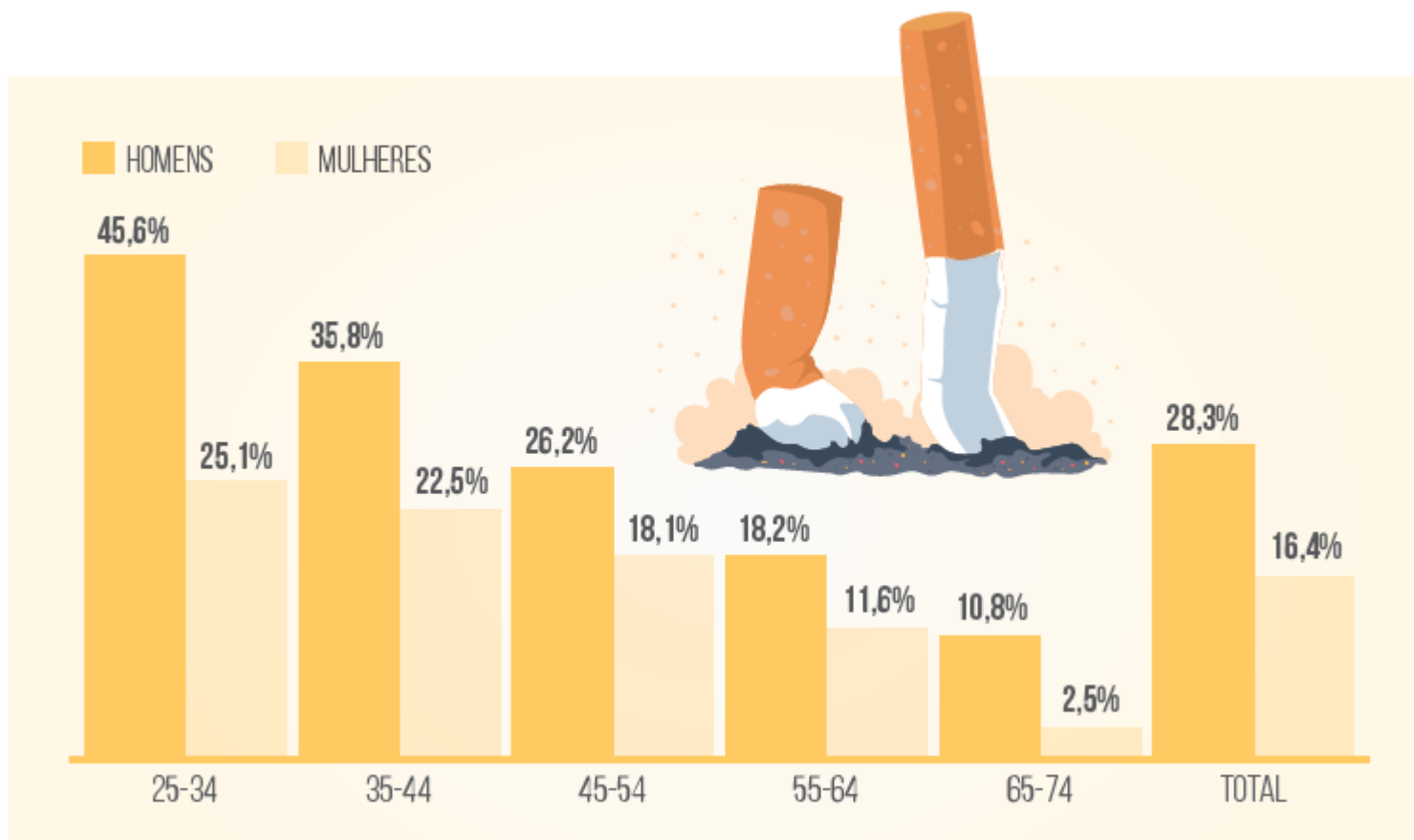
As doenças crónicas são responsáveis por **80% da mortalidade** nos países europeus → afeções do aparelho circulatório as principais causas de mortalidade.

A **incidência e prevalência** destas doenças é condicionada por fatores de risco individuais e sociais, dos quais se destacam:

- Excesso de peso;
- Hábitos alimentares inadequados;
- Sedentarismo;
- Tabagismo;
- Alcoolismo.



# Como vivemos - Tabagismo



Prevalência do consumo de tabaco, por sexo e grupo etário, Portugal, INSEF 2015. Retirado de: Ministério da Saúde (2018), Retrato da Saúde, Portugal)

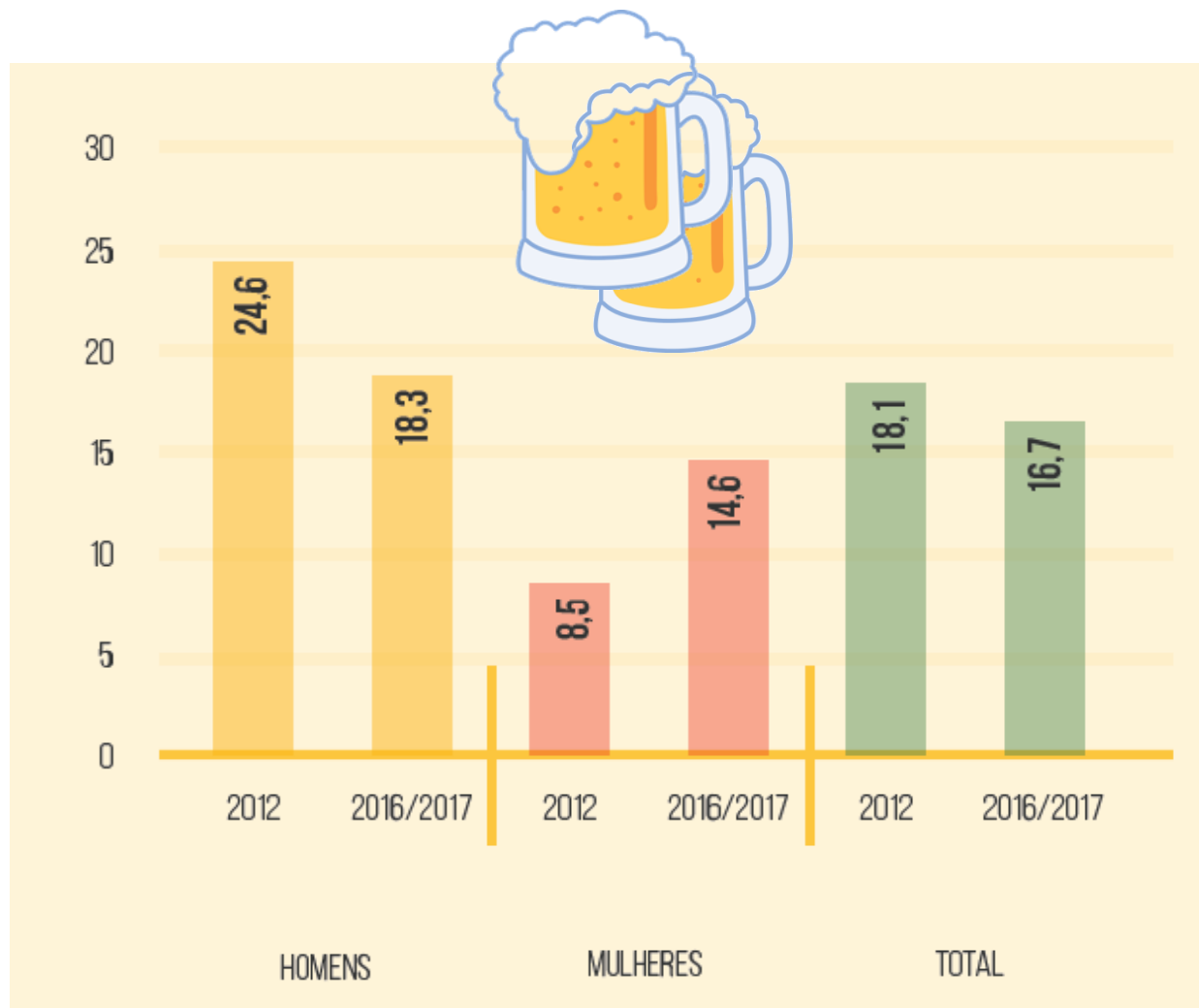
# Como vivemos - Tabagismo

## INOVAÇÃO | NOVAS POLÍTICAS TABACO



Principais Políticas Pública de Prevenção e Controlo do Tabagismo (Fonte: Ministério da Saúde, 2018 ) Retirado de: Ministério da Saúde (2018), Retrato da Saúde, Portugal)

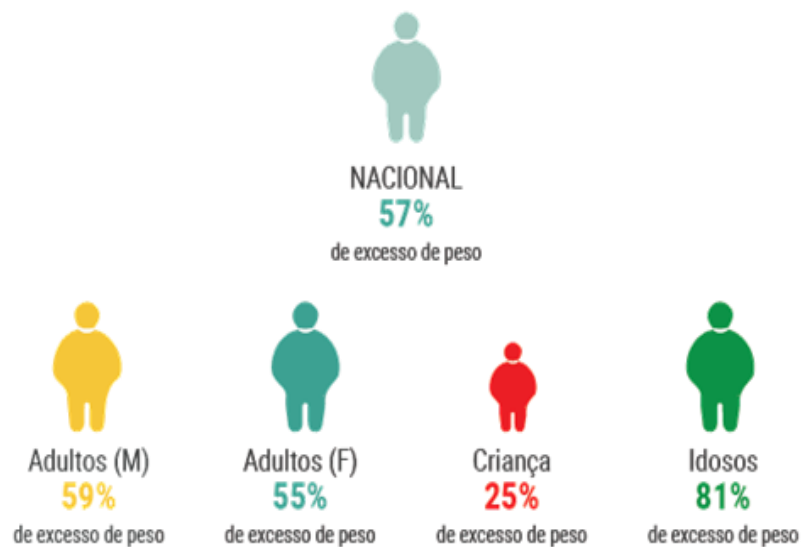
# Como vivemos – Consumo de bebidas alcoólicas



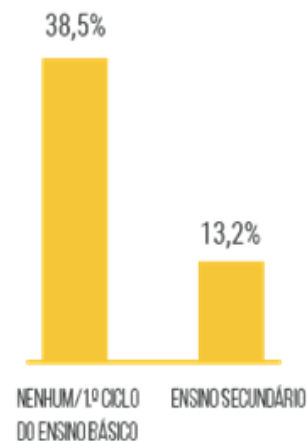
Prevalência do consumo Binge, nos últimos 12 meses, na população com idades entre os 15 e os 74 anos, segundo o sexo (Fonte: SICAD, 2017. Adaptado de: Ministério da Saúde (2018), Retrato da Saúde, Portugal)

# Como vivemos – Excesso de Peso

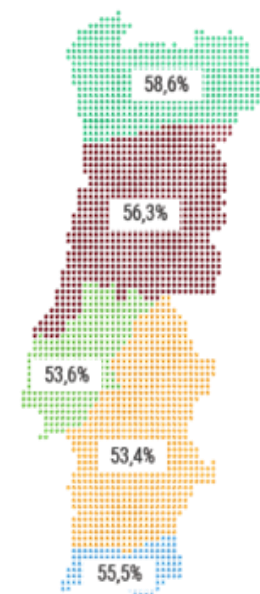
## Excesso de peso (pré-obesidade + obesidade) em Portugal



## Obesidade por nível educacional



## Excesso de peso por região



Prevalência de excesso de peso (pré-obesidade e obesidade), em Portugal. (Fonte: DGS, 2017) Adaptado de: Ministério da Saúde (2018), Retrato da Saúde, Portugal)

# Como vivemos - Inquérito Alimentar Nacional



17% da população portuguesa ingere pelo menos um refrigerante ou néctar por dia,

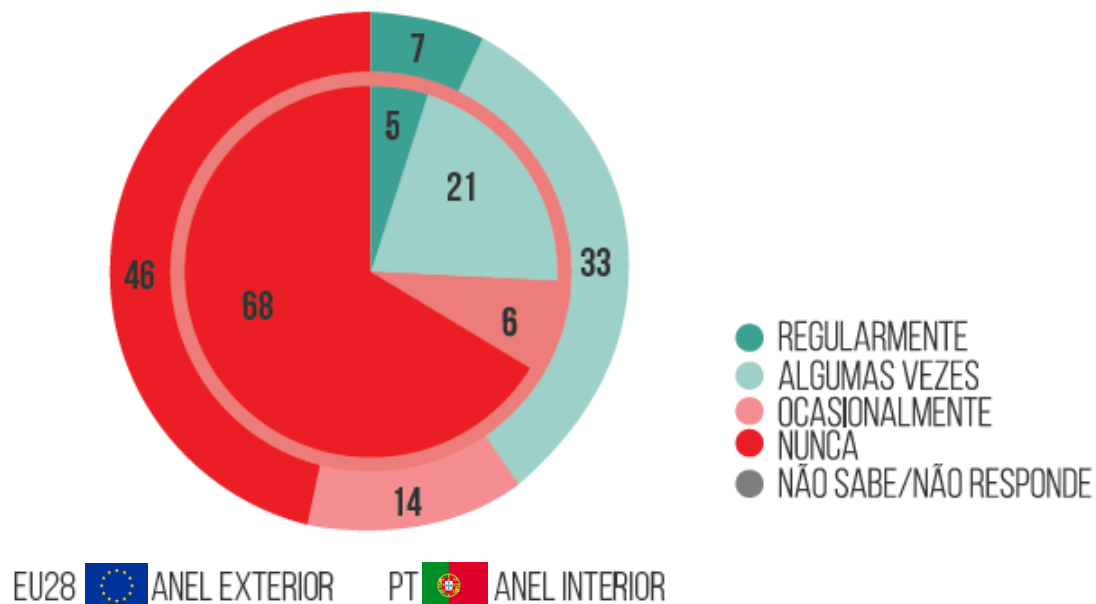


O contributo dos alimentos dos grupos doces, refrigerantes, bolos, bolachas e biscoitos, cereais de pequeno-almoço e cereais infantis para o consumo de açúcares simples é de 30,7%.



Um em cada dois portugueses não ingere a quantidade de produtos hortícolas ou de fruta recomendada.

# Como vivemos – Atividade física



Frequência de prática desporto ou exercício físico, em Portugal e na Europa. Adaptado de: Ministério da Saúde (2018), Retrato da Saúde, Portugal.



29% nunca caminham mais de 10 minutos por dia

33% não têm interesse ou motivação para praticar atividade física ou desporto

## Sistema de Saúde Português

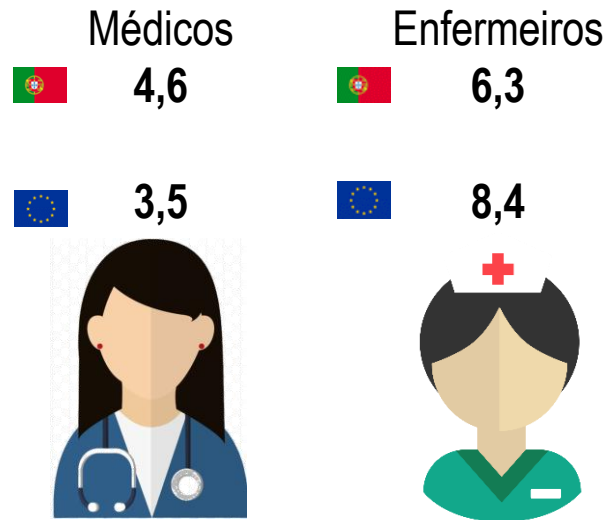
**O Sistema de Saúde Português é caracterizado por três sistemas coexistentes e sobrepostos:**

- o SNS de cobertura universal e tendencialmente gratuito, financiado pelos impostos. Estabelecido em 1979.
- Subsistemas de Saúde, financiados por meio de contribuições de empregados e empregadores, cobrem cerca de 1/5 a 1/4 da população portuguesa.
- Seguros de Saúde Voluntários privados, cobrem cerca de 26% da população.

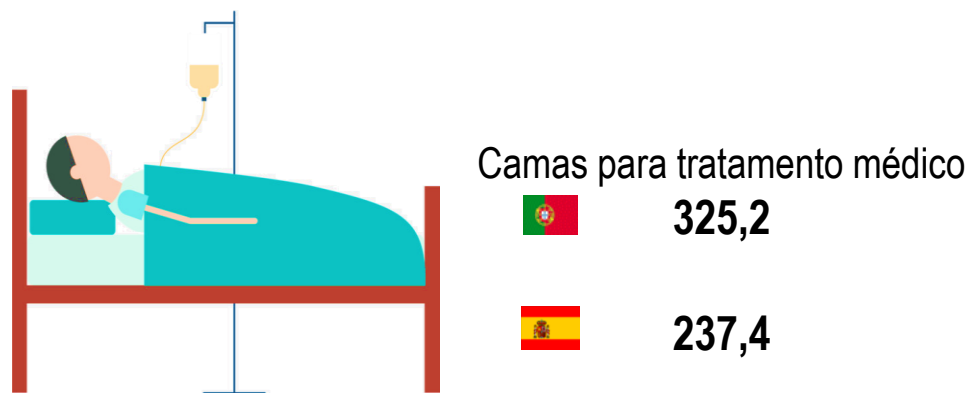


**SNS** SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE **1979-2019**

# Sistema de Saúde Português: Recursos Humanos



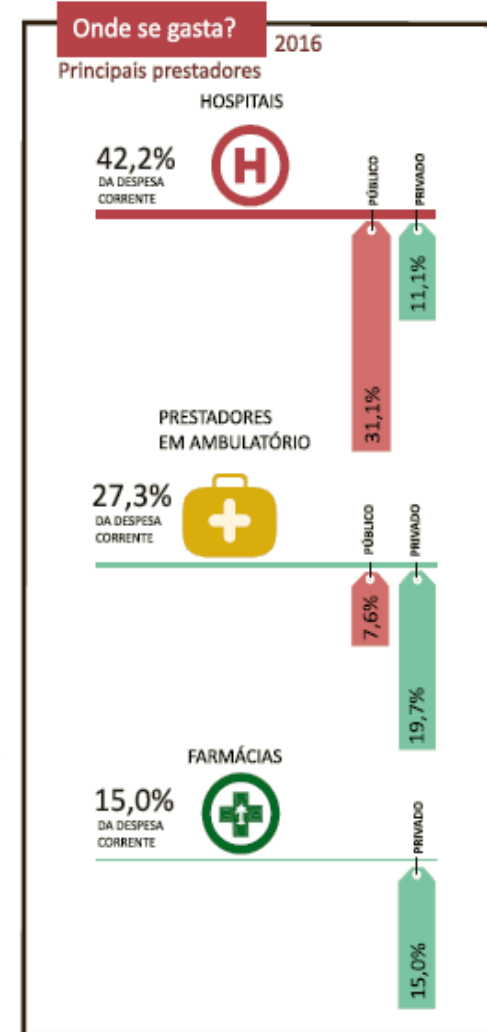
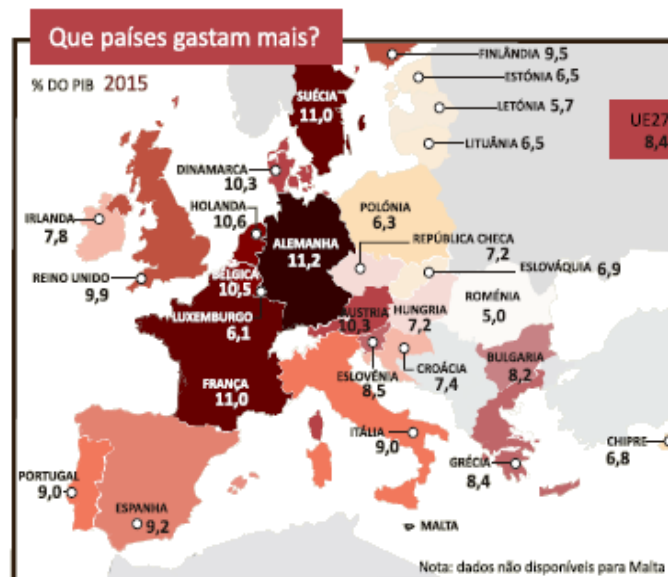
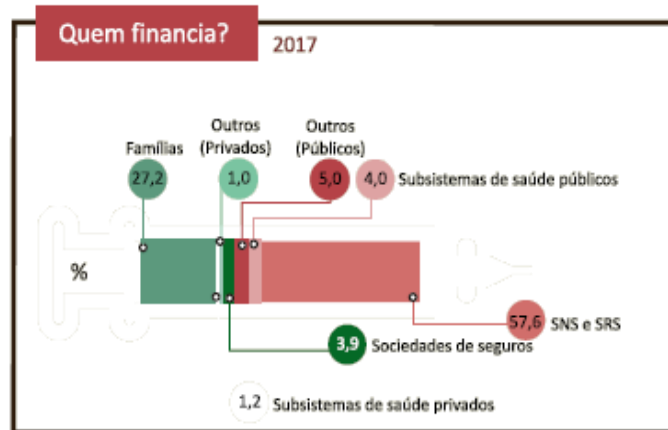
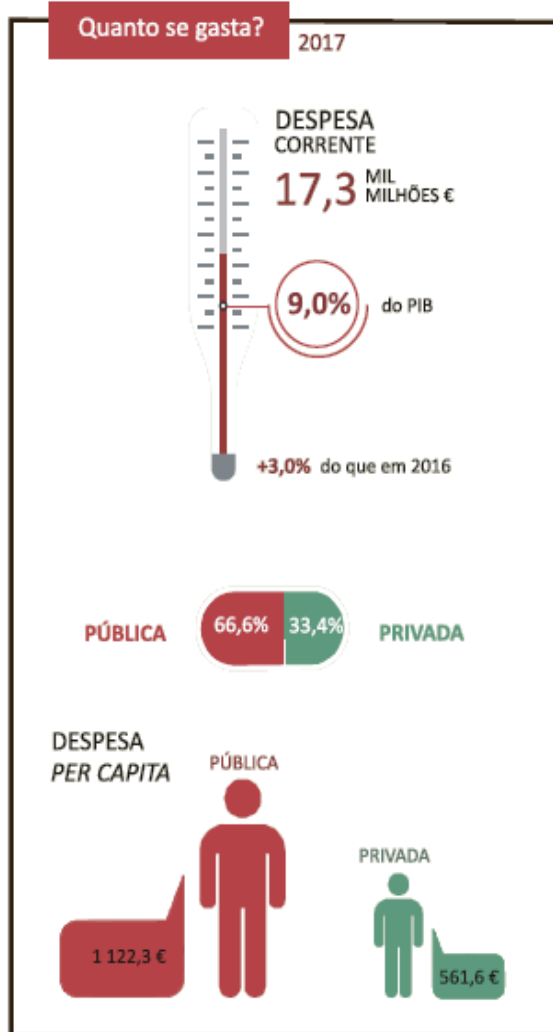
Número de Médicos e Enfermeiros, por cada 1000 habitantes em Portugal e na UE (média).  
Fonte: OCDE, 2017



Número de camas para tratamento médico, por cada 1000 habitantes em Portugal e em Espanha.  
Fonte: OCDE, 2017

# Sistema de Saúde Português: Financiamento

## DESPESA DE SAÚDE EM PORTUGAL



# Sistema de Saúde Português: Organização da Prestação de Cuidados

O SNS fornece predominantemente cuidados primários e cuidados hospitalares gerais e especializados.

## Rede de Cuidados de Saúde Primários



UCSP

USF-A

USF-B

UCC

URAP

USP

Os **cuidados secundários e terciários** são prestados principalmente em hospitais, que estão agrupados em centros hospitalares que cobrem uma determinada área geográfica.



## Aposta na Integração dos Cuidados :

**Parcerias Público Privadas:** Envolvimento do sector privado na construção e na gestão das unidades

**Unidades Locais de Saúde:** Integração sob a mesma gestão por área geográfica de unidades hospitalares e unidades de Cuidados Primários

**Rede Nacional de Cuidados Continuados:** A Rede Nacional de Cuidados de Longo Duração (RNCCI) criada em 2006 combina equipas que prestam cuidados de longa duração, apoio social e cuidados paliativos,

# Políticas de Saúde

## Plano Nacional de Saúde

### Metas



- A. Reduzir a mortalidade prematura ( $\leq 70$  anos), para um valor inferior a 20%;
- B. Aumentar a esperança de vida saudável aos 65 anos de idade em 30%;
- C. Reduzir a prevalência do consumo de tabaco na população com  $\geq 15$  anos e eliminar a exposição ao fumo ambiental;
- D. Controlar a incidência e a prevalência de excesso de peso e obesidade na população infantil e escolar, limitando o crescimento até 2020.

# Políticas de Saúde

## 4 eixos estratégicos do Plano Nacional de Saúde



- **Cidadania em Saúde;**
- **Equidade e Acesso Adequado aos Cuidados de Saúde;**
- **Qualidade em Saúde;**
- **Políticas Saudáveis.**

# Políticas de Saúde



Plano Nacional de Saúde

## Área dos Programas de Saúde Prioritários

### Plataforma para a Prevenção e Gestão das Doenças Crónicas



Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo



Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável



Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física



Programa Nacional para a Diabetes



Programa Nacional para as Doenças Cérebro-Cardiovasculares



Programa Nacional para as Doenças Oncológicas



Programa Nacional para as Doenças Respiratórias

### Plataforma para a Prevenção e Gestão das Doenças Transmissíveis



Programa Nacional para as Hepatites Virais



Programa Nacional para a Infecção VIH, SIDA e Tuberculose



Programa de Prevenção e Controlo de Infeções e de Resistência aos Antimicrobianos

### Plataforma para a Saúde Mental



Programa Nacional para a Saúde Mental

# Políticas de Saúde: Resposta a novos desafios

Portugal implementou estratégias nacionais em matéria de

- Nutrição, prevenção e tratamento da obesidade,
- Promoção da Atividade Física
- Literacia e Autocuidados



No âmbito das Políticas Saudáveis, visão para o futuro

- Health Impact Assessment

Identificação, seleção e transferência de Boas Praticas em Promoção da Saúde

- Joint Action Chrodís



- Projeto Emprego Saudável



- Health Promotion Toolbox: Legacy with Impact



## EIPAS



# Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

## PLANO DE AÇÃO NACIONAL PARA A ATIVIDADE FÍSICA



EuroFIT



Programa Município Amigo do Desporto



Desporto Escolar



Programa Nacional de Marcha e Corrida



Handball4Health



Escola de Nataçao Adaptada



Sai Prá Rua



B2Run



Desporto com Bicas é Inclusão



U-Active Award

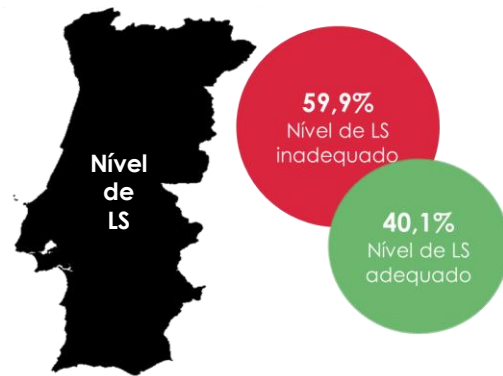


Programa de Reabilitação de Infraestruturas Desportivas



Brincar de Rua

# Programa Nacional de Educação para a Saúde, Literacia e Autocuidados



Níveis de Literacia em Saúde (LS) numa amostra portuguesa (Fonte: Costa et al., 2017)



PROGRAMA NACIONAL  
EDUCAÇÃO PARA  
A SAÚDE, LITERACIA  
E AUTOCUIDADOS

## Projetos a desenvolver

- 1) **Rede Inteligente** para promoção da literacia em saúde
- 2) **Vida Ativa** (Componente destinada aos mais idosos e à promoção do Active Aging)
- 3) **Jovem móvel**: Aplicações para telemóvel destinadas a promover a vida ativa e a prevenir situações de dependência
- 4) **Envelhecimento, autocuidados e cuidadores informais**. Desenvolver técnicas de promoção de literacia em saúde em ambiente residencial
- 5) **Qualificação e promoção da literacia em saúde nos espaços de atendimento do SNS**.
- 6) **Navegabilidade no SNS e no sistema de saúde português** – Portal da Saúde.

# Resposta a novos desafios – nível Nacional

## Programa de treino em Health Impact Assessment



# Identificação, seleção e transferência de Boas Práticas em Promoção da Saúde

## JA-Chrodis

Ação Conjunta (Joint Action) gerida pela Agência Executiva para os Consumidores, a Saúde e a Alimentação (CHAFAEA).

Objetivo: Integrar as doenças crónicas como uma prioridade nos atuais e futuros programas europeus de investigação e ação.



## Toolbox

Objectivo: Estabelecer e desenvolver serviços eficazes de promoção da saúde em países elegíveis da União Europeia. Promovido pelo INSA com apoio da EuroHealthNet

O projeto é dividido em quatro fases:  
1-ferramenta de orientação para promoção da saúde;  
2-capacitação;  
3- implementação; e  
4- avaliação de impacto



## Projeto Emprego Saudável

Programa de capacitação e promoção da saúde mental, promovido pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL)

Objetivo: Promover a saúde mental e prevenir a doença mental dos desempregados e dos profissionais que lidam com populações vulneráveis, informar a decisão política, disseminar boas práticas.



# Resposta a novos desafios – nível Regional



ARS NORTE

Administração Regional  
de Saúde do Norte, I.P.



# PASSE

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

## >> O que é o PASSE?

O PASSE é um programa da **Saúde**, em parceria com a **Educação**. A criação e gestão deste programa de promoção da alimentação saudável são do Departamento de Saúde Pública da ARS Norte, I.P., o qual realiza **formação** às equipas de saúde PASSE locais. São estas equipas PASSE que, em conjunto com os Agrupamentos de Escolas, desenvolvem e implementam o Programa.



## >> A quem se dirige o PASSE?

O PASSE abrange **toda** a comunidade educativa de **todos** os níveis de ensino e elementos-chave da comunidade extra-educativa. O PASSE é **divertido** para os alunos, pois os jogos são apelativos e a sala de aula é mais motivadora. A jogar e a interagir, o PASSE faz-nos reflectir sobre as nossas decisões e suas implicações. Faz-nos **pensar** nas influências que sofremos, o que nos impede de, às vezes, fazermos o que queremos. O PASSE ajuda-nos a treinar como encontrar **soluções** para ultrapassar essas dificuldades. O PASSE dá ferramentas que ajudam a viver vidas mais saudáveis. O serviço de alimentação escolar é também um dos alvos do PASSE, contribuindo para que a **oferta alimentar** esteja de acordo com as recomendações nutricionais. Juntamente com as missões que é necessário cumprir para passar de nível e ganhar o PASSEporte PASSE, os **amigos**, a **família** e as estruturas à volta da escola ajudam, em conjunto, a criar ambientes promotores de saúde. Se, todos juntos, quisermos passar a ideia de que **comer bem dá prazer e saúde**, todos os parceiros são necessários, desde as autarquias ao comércio, empresas de transporte e clubes, entre muito outros. O PASSE também se dirige a estes parceiros comunitários.



## >> Qual é a missão do PASSE?

O PASSE pretende promover comportamentos alimentares saudáveis e contribuir para que exista um **ambiente promotor da saúde**, em especial no que se refere à alimentação. Trabalha ainda outros determinantes da saúde, como a saúde mental, actividade física e saúde oral.

## >> Ambiente promotor da saúde

O PASSE integra-se naturalmente na comunidade, de modo a contribuir para um ambiente promotor da saúde. Além da presença nos media, foram concebidos **livros infantis**, **videojogos** para diferentes faixas etárias, um **website** destinado a crianças, jovens e adultos, e material destinado a **eventos** lúdicos. Outras actividades e materiais se seguirão.



## >> Como posso participar no PASSE?

**Todos** podem ter um papel activo no PASSE, sejam elementos da comunidade educativa (alunos, professores, encarregados de educação, manipuladores de alimentos...) ou extra-educativa (autarquias, comércio, clubes, IPSS, ONG, associações...). Se deseja participar, entre em **contacto** com o PASSE Regional, o qual promoverá a sua colaboração com as equipas de saúde PASSE locais.

# Resposta a novos desafios – nível Regional



## Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar

### Presse

O PRESSE é o Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar, promovido pela Administração Regional de Saúde do Norte, I.P. (ARSN) através do seu Departamento de Saúde Pública em parceria com a Direção Geral dos Estabelecimentos de Ensino - Delegação do Norte (DGEstE), que apoia a implementação da educação sexual nas escolas, de uma forma estruturada e sustentada, envolvendo o trabalho conjunto entre os profissionais de educação e de saúde escolar.



### Formação

Ser detentor de formação PRESSE é uma das condições indispensáveis para implementar o programa. O PRESSE disponibiliza formação a todas as equipas PRESSE. A formação PRESSE é ministrada pelo gt-PRESSE e engloba conteúdos de sexualidade humana, educação sexual e metodologias pedagógicas ativas e participativas em educação sexual.



### Materiais

Para todas as fases de implementação do programa, são disponibilizados materiais PRESSE produzidos pelo grupo de trabalho PRESSE, com registo de direitos de autor. Ser detentor de formação PRESSE é uma das condições indispensáveis para aplicar materiais PRESSE.



### ICC Presse

As Iniciativas de Complemento Curricular PRESSE são atividades que contribuem para a dinamização da educação sexual, além das sessões PRESSE que decorrem em contexto de sala de aula. As ICC PRESSE apoiam a comemoração de efemérides que, de forma direta ou indirecta, estão ligadas ao tema do programa da educação sexual. São exemplos destas iniciativas: concursos, campanhas, exposições, teatro-debate, entre outras.

Próxima Iniciativa de Complemento Curricular PRESSE:

[Dia do Amor ou Dia dos Namorados](#)



### Presse GIA

O PRESSE GIA é o Gabinete de Informação e Apoio, um espaço para os alunos, onde se desenvolvem ações de informação, educação e comunicação no âmbito da educação sexual. O PRESSE promove a dinamização dos GIA e a plenitude do seu funcionamento, de acordo com a legislação em vigor e com os princípios subjacentes à implementação da educação sexual em meio escolar nas escolas PRESSE.



### Destaques

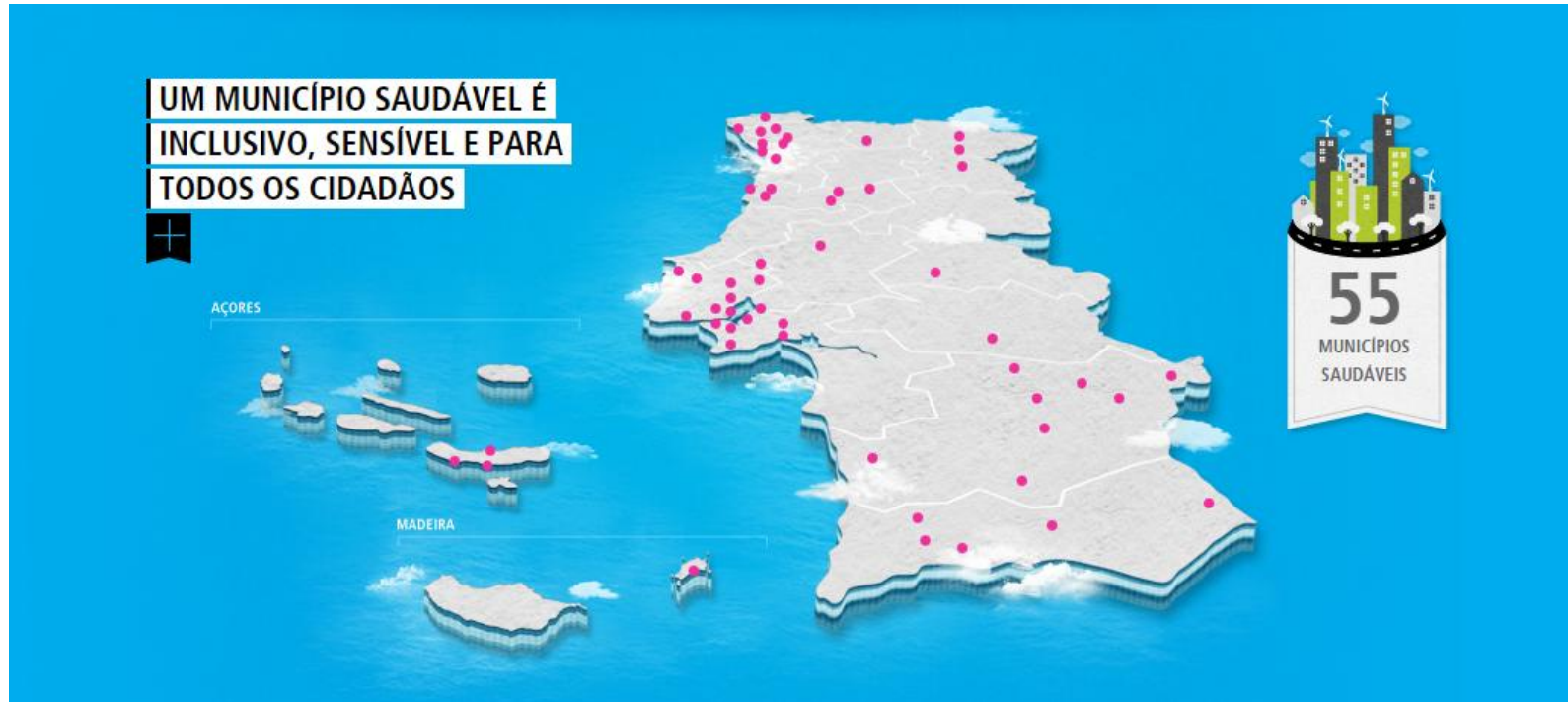
Acompanhe todas as iniciativas e campanhas do PRESSE. Destacamos artigos, eventos, estudos científicos em torno da Educação Sexual.

[Resolução da Assembleia da República n.º 254/2017 - Diário da República n.º 221/2017, Série I de 2017-11-16](#)

[Dia Europeu de Proteção das Crianças contra a Exploração Sexual e o Abuso Sexual](#)



# Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis



A **Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis** associação de municípios que tem como missão apoiar a divulgação, implementação e desenvolvimento do projeto Cidades Saudáveis nos municípios que pretendam assumir a promoção da saúde como uma prioridade da agenda dos decisores políticos.

"UMA CIDADE SAUDÁVEL É AQUELA QUE ESTÁ CONTINUAMENTE A CRIAR E A DESENVOLVER OS SEUS AMBIENTES FÍSICO E SOCIAL, E A EXPANDIR OS RECURSOS COMUNITÁRIOS QUE PERMITEM ÀS PESSOAS APOIAREM-SE MUTUAMENTE NAS VÁRIAS DIMENSÕES DA SUA VIDA E NO DESENVOLVIMENTO DO SEU POTENCIAL MÁXIMO."

GOLDSTEIN E KICKBUSCH (1996)



# Resposta a novos desafios – nível Nacional/Local

## Projeto Portugal Ciclável 2030

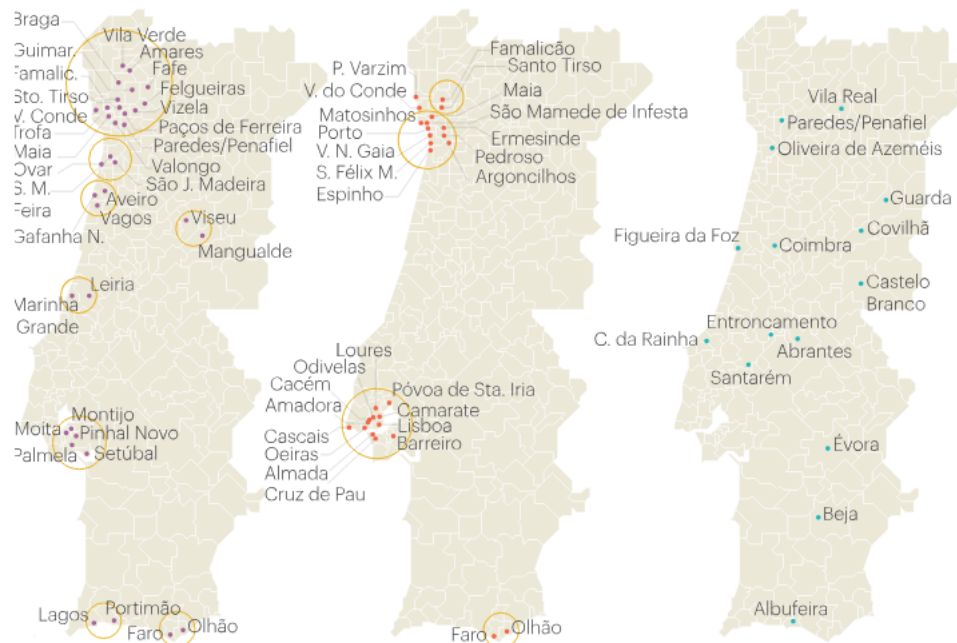


### Governo quer 960 quilómetros de ciclovias novas até 2030

Ligações entre ciclovias de localidades relevantes

Ciclovias estruturantes entre localidade relevantes contíguas

Ciclovias estruturantes em localidades relevantes isoladas



O grande objectivo, de acordo com o ministro do Ambiente, João Matos Fernandes, que nesta sexta-feira apresentou o programa na Amadora, será, num prazo de 12 anos, “igualar” a percentagem europeia de utilização da bicicleta como meio de deslocação de casa e para o trabalho, que está actualmente nos 7%. O valor registado em Portugal é de apenas 1%.

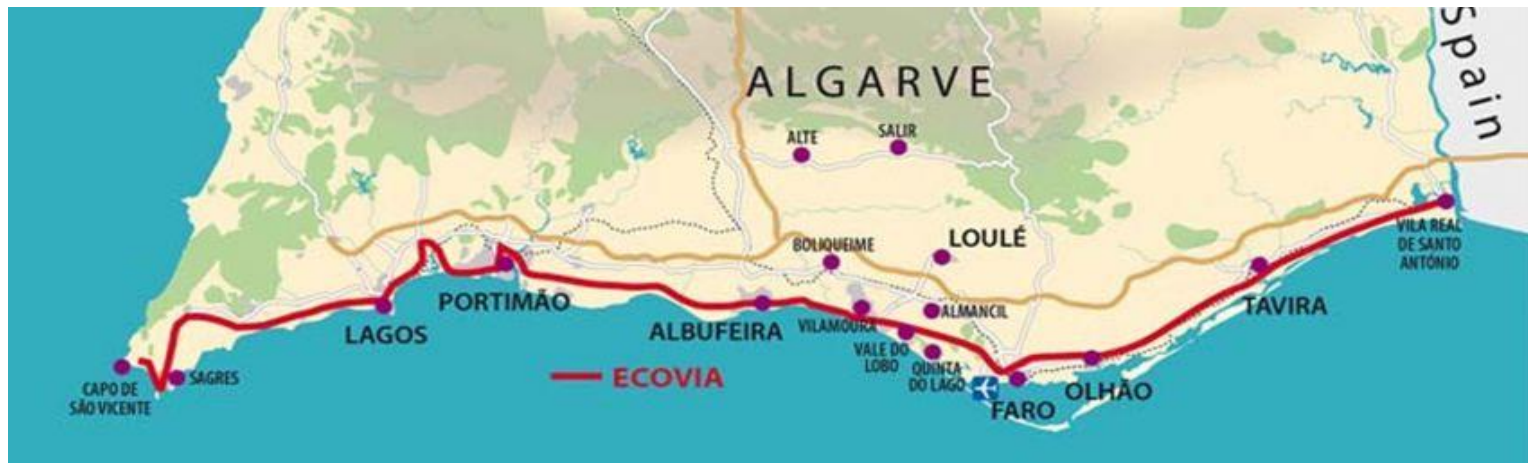
# Resposta a novos desafios –Local

## Ecovia Litoral do Algarve

Rota ciclável desde o Cabo de S. Vicente (Sagres) até ao Rio Guadiana



Infraestrutura contínua, constituída por 3 segmentos, que **percorre todo o litoral Algarvio numa extensão de cerca de 228 km**



### Programa Saúde em Dia - Centro de Marcha e Corrida de Tondela

- Dirigido a adultos, especialmente a população sénior do concelho
- Visa reduzir o sedentarismo e o isolamento da população alvo através de atividades de promoção do envelhecimento saudável e ativo

Objetivos operacionais do CMMCTnd são:

- Promover a prática de exercício físico tecnicamente orientada;
- Estabelecer parcerias com o setor da Saúde
- Iniciar os participantes à prática exercício físico com a presença de um técnico de desporto;
- Avaliar e monitorizar os parâmetros de saúde;
- Registar o desempenho físico e a saúde dos participantes.

“Se pudéssemos dar a cada individuo a quantidade certa de nutrição e exercício físico, teríamos encontrado o caminho mais seguro para a saúde” (Hipócrates)



# Porquê investir em Promoção da Saúde?

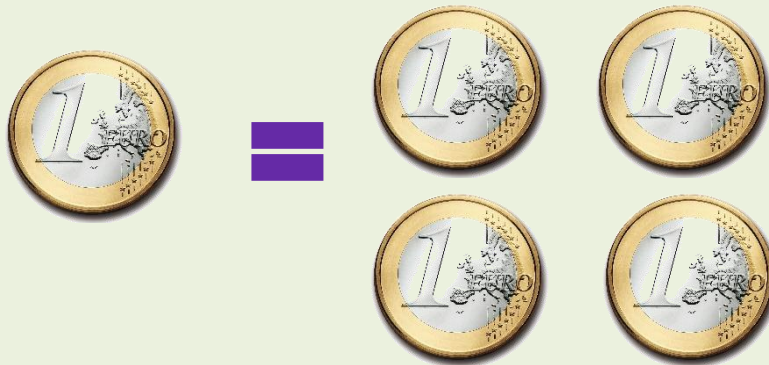
porque



**TRATAR, CUSTA CARO**

**PROMOÇÃO DA SAÚDE, POUPA**

**PROMOÇÃO DA SAÚDE**



Cada 1€ gasto em Promoção da Saúde, tem um retorno de cerca de 4€.

**MAS**, por cada **60€**  
investidos em Saúde  
a **PROMOÇÃO DA**  
**SAÚDE** recebe

**apenas 0,25€**

**Grata pela vossa atenção!**



[teresa.almeida@insa.min-saude.pt](mailto:teresa.almeida@insa.min-saude.pt)