

## Educação para saúde

---

Hoje em dia, somos confrontados com números alarmantes de indivíduos, crianças e adultos, obesos. Esta triste realidade teima em não ter fim. Por mais chamadas de atenção que se façam, parece que as sociedades não querem ver as dimensões do flagelo da obesidade e todas as doenças a ela associadas, como a diabetes, hipertensão, dislipidemias, etc..

Os estudos epidemiológicos revelam que uma grande parte dos problemas de saúde causadores de morte e morbilidade estão relacionados com o estilo de vida, no qual se incluem os comportamentos de saúde. Entre as condutas nocivas para a saúde estão o consumo de drogas (tabaco, álcool e drogas psicotrópicas); o sedentarismo; a alimentação desregrada (excesso de gorduras inadequadas e hidratos de carbono, defeito de fibras e vitaminas) e insuficiente (em termos quantitativos).

Se o estado de saúde está directamente relacionada com os comportamentos das pessoas, devemos procurar as vias mais adequadas para promover a adopção de comportamentos saudáveis ou alteração de condutas prejudiciais. Para isso é necessário compreender os factores determinantes dos estilos de vida das pessoas. Uma via para intervir nas várias esferas da vida das pessoas, no sentido de promover a adopção de comportamentos saudáveis é a educação para a saúde.

A promoção da saúde é um conceito bastante abrangente e multidisciplinar, visando, em última análise, a mudança de comportamento conducente à adopção de um estilo de vida saudável.

Neste âmbito, surgem nas escolas projectos de educação para a saúde, com o objectivo de alertar e sensibilizar os jovens para todos estes problemas.

A escola, enquanto espaço de socialização, deve obrigar-se à abordagem formal, adequada, estruturada e intencional de um conjunto de questões relacionadas com a saúde e que irão ser o pilar de uma boa qualidade de vida. Deste modo, destaca-se como local privilegiado para a promoção de atitudes e comportamentos adequados no âmbito da educação para a saúde.

A educação para a saúde torna-se cada vez mais importante à medida que compreendemos a ligação entre os problemas de saúde, os comportamentos e o estilo de vida. Por conseguinte, construir cidadãos saudáveis deverá constituir uma prioridade da nossa sociedade.

*Carla Marisa Maia Moreira*