



# A promoción da saúde



## Contido

- Definición da promoción da saúde
- Perspectiva da saúde
- Orixes das teorías da promoción da saúde
- Estratexias

## Definición da Promoción da Saúde

Durante as últimas catro décadas, o campo da promoción da saúde converteuse nunha nova forma de pensar sobre as causas fundamentais da saúde e do benestar.

Esta forma de pensar provocou o desenvolvemento de novos enfoques para mellorar a saúde dos individuos e das comunidades.

## Qué é a promoción da saúde?

Promoción da saúde defínese como:

“o proceso que permite ás persoas incrementar o seu control sobre e para mellorar a súa saúde”.  
(Carta de Ottawa, 1986).

Para comprender mellor o significado desta definición, é importante ter en conta as características chave e os valores que guían a práctica da promoción da saúde.

Pero non é a única definición da promoción da saúde. Por exemplo, a revista *American Journal of Health Promotion* (AJHP) ofrece outra definición:

"A promoción da saúde é a ciencia e a arte de axudar ás persoas a cambiar o seu estilo de vida para avanzar cara un estado de saúde óptimo. A saúde óptima defínese como un equilibrio da saúde física, emocional, social, espiritual e intelectual. Un cambio de estilo de vida pode facilitarse mediante a combinación de esforzos para aumentar a conciencia, o cambio de comportamento e mediante a creación de ambientes que apoiem as boas prácticas de saúde. Dos tres factores, a creación de ambientes de apoio probablemente Terán o maior impacto na xeración de cambios duradeiros".

(*American Journal of Health Promotion*, 1989, 3, 3, 5) .

Por exemplo, os antigos exipcios, cuxos escritos proporcionan algúns dos máis antigos rexistros da práctica de saúde pública, recollen accións como:

- desenvolver sistemas para a eliminación de augas residuais,

- distribuír os excedentes de cereais para alimentar aos máis pobres
- e impresos de advertencia contra os efectos nocivos do consumo excesivo de alcol.

Este exemplo do ano 4000 A.C. ilustra a lonxevidade de dúas estratexias de promoción da saúde que permanecesen en uso ata a actualidade:

- A educación, incentivando comportamentos saudables a nivel individual
- Desenvolvemento de políticas públicas saudables ao nivel da comunidade

Se a educación fomenta condutas saudables a nivel individual e o desenvolvemento de políticas públicas saudables o fai no ámbito da comunidade, atopamos que a promoción da saúde no traballo pode combinar as condutas saudables a nivel individual e colectivo e convértese nunha boa ferramenta para acadar cambios eficaces nos hábitos da saúde.

A promoción da saúde ten unha serie de características únicas para garantir a saúde e benestar dos individuos e das comunidades que a distinguen doutros enfoques, tales como a saúde da poboación ou a prevención de enfermidades.

Estas características son:

- ter unha visión integral da saúde
- concentrarse en enfoques participativos
- focalizar os determinantes da saúde, os comportamentos, as condicións económicas, ambientais e sociais, que son as causas da saúde e da enfermidade
- reforzar os puntos fortes e activos existentes, e non só para a abordaxe de problemas ou puntos febles
- empregar estratexias múltiples e complementarios para promover a saúde no individuo e na comunidade

## Perspectiva da saúde

Qué causa unha enfermidade cardíaca?

O que parece unha simple pregunta, se lla facemos a diferentes profesionais da saúde, poderemos obter respostas diferentes:

- Preguntándolle a un cardiólogo, éste pode indicar que a enfermidade cardíaca é causa da hipertensión, de antecedentes familiares e dunha acumulación de placa arterial.
- Preguntándolle a un profesional de enfermería, indicará que a enfermidade cardíaca é causa do tabaquismo, do sedentarismo, do consumo excesivo de alcol e dunha dieta alta en graxas.

- Preguntándolle a un traballador social, indicará que a enfermidade cardíaca é causa do estrés, da pobreza, do desemprego e do illamento social.

### Confusos?

Así é a visión da saúde, o resultado da interacción de varios factores vencellados á bioloxía humana, aos hábitos de vida, ás crenzas e ás actitudes das persoas, aos ambientes laboral e extralaboral, aos servizos de saúde e a unha serie de factores transversais como o desenvolvemento económico, tecnolóxico, cultural e demográfico.

- O modelo biomédico ve a saúde como a ausencia de enfermidades ou trastornos.
- O modelo comportamental ve a saúde como o produto de facer opcións de estilo de vida saudables.
- O modelo socioambiental ve a saúde como o produto dos determinantes sociais, económicos e ambientais que proporcionan incentivos e barreiras para a saúde das persoas e das comunidades.

Estes modelos representan tres xeitos diferentes de ollar a saúde.

### Maiores problemas de saúde segundo os tres modelos

Modelo biomédico	Modelo comportamental	Modelo socioambiental
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfermidades cardiovasculares</li> <li>• VIH</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Obesidade</li> <li>• Hipertensión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fumar</li> <li>• Malos hábitos alimentarios</li> <li>• Inactividade física</li> <li>• Abuso de sustancias /adicións</li> <li>• Enfrontamento ao estrés</li> <li>• Falta de habilidades sociais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobreza</li> <li>• Desemprego</li> <li>• Impotencia</li> <li>• Illamento</li> <li>• Contaminación ambiental</li> <li>• Estresores</li> <li>• Condicións de traballo/vida perigosas</li> </ul>

Se falamos novamente do exemplo anterior de enfermidade cardíaca, na seguinte taboa amosamos as accións recomendadas para abordar este problema por cada un dos tres modelos:

## Tres enfoques para a redución de enfermidades cardíacas

Modelo de saúde	Causas do problema	Estratexias principais para atender o problema
<b>Biomédico</b>	Hipertensión Historial familiar Tratamiento hipercolesterolemia	Tratamento Drogas Dieta baixa en sal e baixa en colesterol
<b>Comportamental</b>	Estilo de vida Fumador Dieta rica en graxas Pouca actividade física Niveis de estrés elevados	Educación para a saúde Comunicación da saúde Autoaxuda/axuda mutua Promoción de políticas de saúde a favor dun estilo de vida saudable
<b>Socioambiental</b>	Condicións de vida Condicións do traballo Illamento social	Cambio das políticas Promoción Mobilización social Autoaxuda

Para reflexionar...

- Na túa opinión, cáles son os factores chave para promover un cambio nos individuos en na plantilla da túa organización?

- Por exemplo, qué factores podería cambiar unha persoa para modificar a súa dieta? Ou, qué factores farían que a plantilla realizase actividades deportivas en conxunto?

## Orixes das teorías de Promoción da Saúde

A maioría das teorías de promoción da saúde veñen das ciencias comportamentais e sociais, nutríndose de disciplinas como psicoloxía, socioloxía, marketing, comportamento do consumidor, xestión e ciencia política. Esta diversidade reflicte o feito de que a práctica de promoción da saúde non so ten que ver cos comportamentos de saúde individuais, senón tamén coa organización da sociedade e co papel das políticas e da comunidade na promoción da saúde.

## Estratexias

Dende un punto de vista xeral, podemos contar con diferentes estratexias para a promoción da saúde, como por exemplo:

- Comunicación para a saúde
- Educación para a saúde
- Autoaxuda/axuda mutua
- Cambio organizacional
- Desenvolvemento da comunidade e mobilización
- Desenvolvemento de políticas

## Comunicación para a saúde

Qué se entende por comunicación para a saúde?

Pensamos nas mensaxes relacionadas coa saúde ás que estamos expostos diariamente, como por exemplo:

- anuncios en paradas de autobús que advirten sobre os efectos nocivos de conducir baixo os efectos do alcohol.
- Folletos que animan a consumir 5 porcións de froitas e verduras ao día
- Un artigo de opinión no periódico que describe os problemas de saúde das persoas sen fogar
- Un anuncio na televisión que describe cómo os cativos se benefician dos pais que pasan máis tempo con eles.

Todos estes son exemplos de comunicación para a saúde, é dicir, o emprego de técnicas de comunicación para influír positivamente nos individuos, nas poboacións e organizacións co fin de promover condicións axeitadas para a saúde e o medio ambiente. (Nutbeam, 1998).

## Educación para a saúde

Refírese ás oportunidades de aprendizaxe que involucran algunha forma de comunicación destinada a mellorar o comportamento sobre a saúde, engadindo a mellora dos coñecementos ou desenvolvemento de habilidades que garanten a saúde.

Hai un certo solapamento entre a comunicación para a saúde e a educación para a saúde, de feito, as campañas de comunicación para a saúde son a miúdo deseñadas co propósito explícito de educar aos individuos e aos colectivos sobre os problemas de saúde particulares. Sen embargo, hai algunhas diferenzas importantes entre as dúas estratexias:

- A diferenza das campañas de comunicación de saúde, que polo xeral están dirixidas a grandes audiencias, a educación para a saúde a miúdo realízase a través de sesións individuais ou en pequenos grupos.
- Iniciativas de educación para a saúde implican un nivel máis intenso de coñecemento ou desenvolvemento de habilidades, é dicir, que require asistir a clases ou obradoiros en lugar de ler un folleto ou ver un anuncio en prensa, radio ou televisión.
- As iniciativas de educación para a saúde son participativas, o que permite o intercambio continuo de ideas, coñecementos e retroalimentación entre os participantes e os facilitadores.
- As sesións de educación para a saúde son de xeito xeral dirixidas individualmente ou en pequenos grupos o que permite tamén unha maior flexibilidade para acomodar as distintas necesidades e estilos de aprendizaxe.

## Autoaxuda / Axuda mutua

A autoaxuda é un proceso mediante o cal, as persoas que comparten experiencias comúns, situacións ou problemas poden ofrecer entre si unha perspectiva única que non está dispoñible para aqueles que non compartiron estas experiencias. Un grupo de autoaxuda, onde os membros reúnen para compartir sentimentos e percepcións sobre as experiencias compartidas, é o principal lugar para facilitar o proceso de autoaxuda.

Os grupos de autoaxuda cumpren unha serie de propósitos para os seus membros, engadindo:

- Apoio social
- Intercambio de información
- Formación da identidade
- Crecemento persoal e transformación
- Promoción e potenciación colectiva



## **Cambio organizacional**

O cambio organizacional é o proceso de traballar nos distintos ámbitos (social, laboral, educativo) co fin de crear un ambiente de apoio que permita ás persoas tomar decisións saudables. (Nutbeam, 1998).

Exemplo:

O reto: Como moitas organizacións en todo o Canadá, MDS Nordion en Kanata, Ontario (unha empresa especializada en radioisótopos, radiación e técnicas relacionadas para tratar a enfermidade) foron sometidos a unha serie de grandes cambios durante a década de 1990. En 1991, esta antiga corporación foi comprada polo MDS Inc, unha empresa de ciencias da saúde do sector privado. Para lograr unha transición exitosa dunha corporación da coroa para unha empresa competitiva, controlada privadamente, en MDS viron que precisaban dunha forte cultura organizacional baseada en empregados saudables.

Acción tomada: A compañía comezou o proceso en 1992 mediante a realización dunha avaliación completa das necesidades dos factores que eran máis importantes para manter a saúde e o benestar dos empregados. O oitenta por cento dos empregados participou. Identificáronse cuestións como a redución do estrés e lograr un equilibrio entre o traballo e a vida familiar.

Os resultados da avaliación das necesidades guían o desenvolvemento do Plan de Saúde corporativa, unha política integral de promoción da saúde no lugar de traballo para mellorar as contornas de traballo físico e social e dar aos empregados acceso a unha ampla gama de recursos para mellorar a súa saúde. Estableceuse un Comité Asesor Voluntario

## **Desenvolvemento da Comunidade e Mobilización**

Traballar con membros da comunidade para axudarlles no proceso de identificar e facer fronte aos seus problemas de saúde compartidos é unha importante estratexia de promoción da saúde. Documentos conceptuais clave para a promoción da saúde, incluída a Carta de Ottawa, insistiron na importancia da participación directa da comunidade no desenvolvemento de iniciativas de promoción da saúde.

Si se nos pide identificar a nosa "comunidade", é posible responder mediante a identificación da cidade, pobo ou barrio onde vivimos. Pero a xeografía non é o único xeito de definir unha comunidade. As comunidades tamén poden evolucionar a partir dun grupo de persoas con intereses ou características comúns, tales como a orixe étnica, estatus ocupacional ou orientación sexual (Fellin, 1995).

A característica que define máis importante dunha "comunidade" é un sentimento compartido de afiliación ou "pertenza" entre os seus membros. Cando a identificación dunha comunidade aos efectos da adopción de medidas nun problema de saúde, senón que tamén é importante ter en conta que os individuos non pertencen a unha mesma comunidade, distinto; máis ben, a maioría das persoas a manter a pertencencia a unha variedade de comunidades formadas en torno a variables tales como a xeografía, a ocupación, o interese social e de lecer (Nutbeam, 1998).

### Desenvolvemento de políticas

Unha política saudable abarca lexislación, impostos, medidas fiscais e iniciativas de cambio organizacional. As políticas públicas saudables promoven a saúde dos individuos e das comunidades a través de:

- Facilitando a adopción de prácticas saudables
- Facendo máis difícil adoptar prácticas pouco saudables e
- Creando contornas físicas e sociais saudables

Para o desenvolvemento de políticas saudables é preciso ter en conta os seguintes aspectos:

- Analizar o problema
- Identificar as partes implicadas
- Describir políticas eficaces
- Avaliar as políticas

Analizar o problema. O desenvolvemento de calquera política de saúde comeza cunha análise do problema de saúde ou aspecto que a política pretende abordar.

#### Ex. Lista de verificación que proporciona un marco útil para a análise de problemas de saúde:

- |   |
|---|
| – Cal é a magnitude do problema?  |
| – Qué pasaría se non se fixese nada?  |
| – É un problema real ou un síntoma dun problema maior?                                |
| – Qué aspectos contribuíron ao desenvolvemento do problema?                           |
| – Cómo se ve o problema polos demais?   |
| – Qué acontece na situación que é inaceptable? Qué incidentes ilustran isto?          |
| – Cál é o custe do problema (humanos e financeiros)? Cal é o custe de non facer nada? |

O ideal sería que ao final da análise, o problema ou asunto que require dunha política debería poder definirse nunha frase. Se isto non se logra, é preciso seguir traballando para tratar de identificar a natureza do problema e transmitila aos responsables de aplicar a política.

Identificación das partes interesadas. Un paso chave no desenvolvemento de calquera política, é a identificación das persoas que van ser afectadas pola mesma, así como identificar aqueles cun interese especial nos temas abordados pola política. A identificación dos grupos de interese como parte do proceso de desenvolvemento de políticas axuda a:

- Determinar quen debe ser consultado para o desenvolvemento dunha política
- Avaliar o grado de apoio e oposición da política entre os distintos grupos

**Ex. Lista de verificación para identificar os principais grupos de interese**

- Quen está afectado polo problema que trata a política?
- Cómo se poden beneficiar os grupos de interese por abordar esta cuestión?
- Hai outros grupos que poden ser apoios se o problema lles afectase?
- Cales son as razóns polas que algúns grupos interesados opóñense á política?

Características das políticas eficaces. Ademais de cumprir cos obxectivos previstos (por exemplo: incrementar a actividade física), as políticas eficaces:

- Desenvólvense empregando a consulta coas partes interesadas para determinar necesidades e solucións axeitadas.
- Teñen metas e obxectivos realistas
- Non se basean exclusivamente nas medidas de execución e sanción.
- Son sensibles ás novas circunstancias e situacións non desexadas

**Ex.. Lista de verificación para a revisión de proxectos de políticas antes da súa implantación.**

- Identificáronse e analizáronse os problemas que é preciso abordar?

– Dispónse de suficiente información sobre estes temas para apoiar e xustificar a implementación da política?
– Son os obxectivos razoables e medibles?
– Contan co apoio necesario e a aprobación das figuras chave na organización para a toma de decisións?
– Se non fose así, cómo se conseguiría?
– Seleccionáronse os compoñentes de política e preparouse unha política por escrito que describe estes compoñentes e unha estratexia para a súa implementación?
– Ten unha estimación precisa dos recursos (tempo, orzamento, persoal e coñecementos técnicos)?
– É realista a planificación para implantar a política?
– Identificáronse os obstáculos para a aplicación que é probable atopar?
– Ten un plan para facer fronte a estas barreiras?
– Compartiuse o seu proxecto de política con outros factores chave que serán responsables da súa aplicación?
– É este o momento axeitado para comezar a implantación da política?

Fonte: Asociación de Saúde Pública de Ontario 1995

### Avaliación da política. Mirando cara atrás, e mirando cara o futuro

As políticas de saúde eficaces non son estáticas, senón que son o suficientemente flexibles como para incorporar coñecementos adquiridos pola experiencia pasada ao tempo que se responde á evolución e ás tendencias futuras. Unha vez que unha política foi implementada, é importante tomar un tempo para a reflexión, mirando cara atrás e cara o futuro.

#### Ex. Lista de verificación para avaliar unha política

##### Mirando cara atrás:

– A situación é mellor do que era antes de que a política fose implementada?
– Se a política non foi tan eficaz como estaba previsto... qué aconteceu? Podería terse feito doutro xeito?
– Estás as persoas involucradas no proceso de desenvolvemento e aplicación das políticas

satisfeitas cos resultados?
<b>Mirando cara o futuro:</b>
– Non se pode facer máis para aplicar a política?
– Hai algunha evolución previsible que poida afectar á política?

Todo o mundo está guiando por un conxunto de valores, que forma os nosos xuízos sobre o que é importante influír e as decisións que tomamos.

Como no caso de calquera profesión, a promoción da saúde non é un valor neutral. Defínese por un conxunto de valores que guían as formas en que os promotores da saúde traballan con persoas, grupos e comunidades para facer fronte aos problemas de saúde.

