



“...Cuidar é mais que um ato; é uma atitude. Portanto, abrange mais que um momento de atenção. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro.”

Leonardo Boff

Determinações do Processo Saúde - Doença



(Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde, 2008,P.14)

Dr. Sebastião Fernando P. Neves

Fonte:Curso de extensão em promoção da saúde para gestores do SUS com enfoque no programa academia da saúde / organização Cristiane Scolari Gosch ... [et al.]; autores Alex Branco Fraga ... [et al.]. - Brasília : Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde : Fundação Universidade de Brasília, CEAD, 2013. 144 p. ; 21 cm.



8th Global Conference
on Health Promotion
HELSINKI 2013

“Saúde em Todas as Políticas”



PROPOSTA DE GANHOS EM SAÚDE

“FONTE DA JUVENTUDE”

Dr. Sebastião Fernando P. Neves

Proposta de “Ganho em Saúde

- ❖ Acrescentar anos à vida: aponta para o aumento da longevidade;
- ❖ Acrescentar saúde à vida: redução de doença e de sua duração;

file:///F:/Apresentacao%20Sr.%20Mario%20Cesar%20Battisti%20(1).pdf

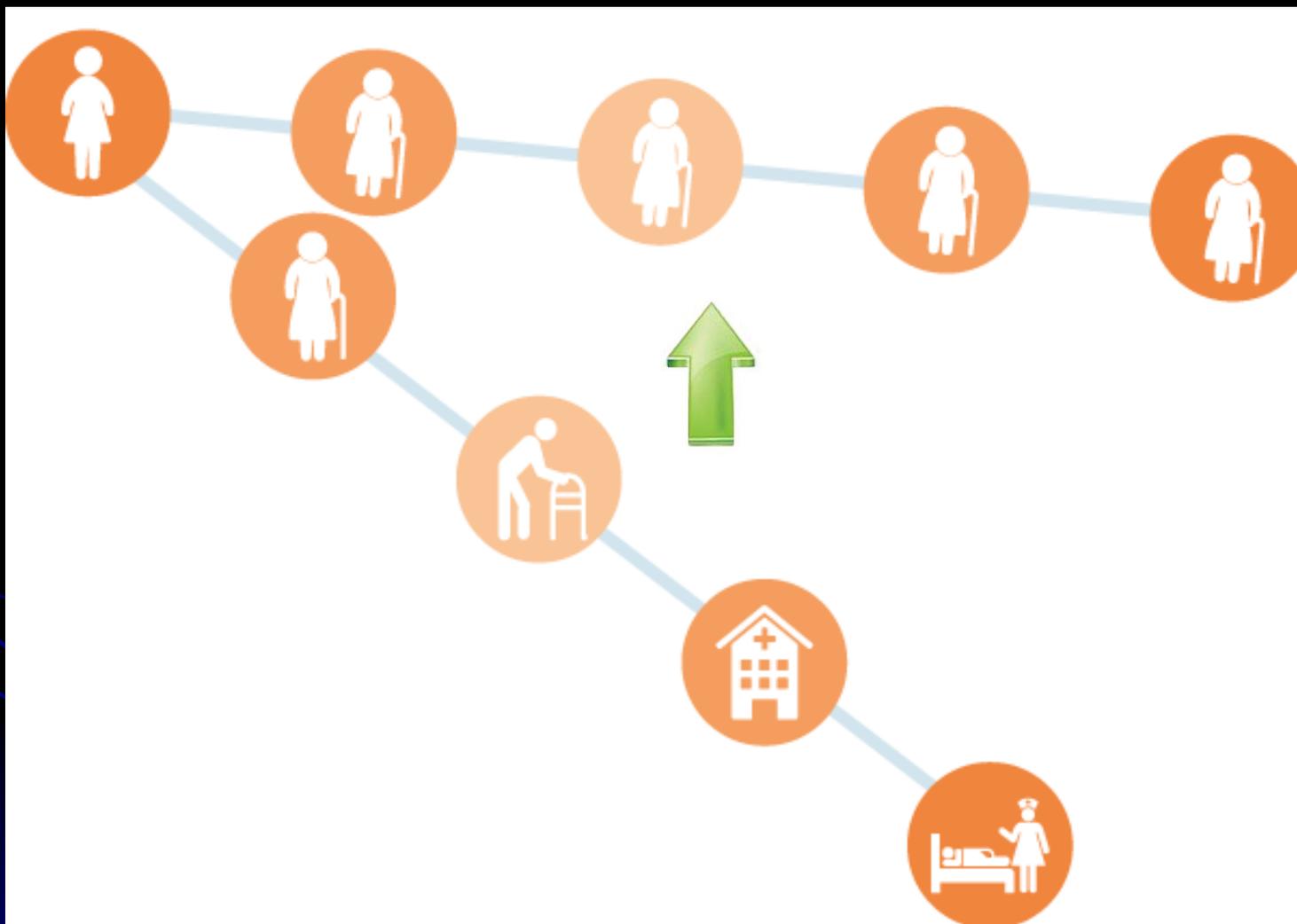
Proposta de “Ganho em Saúde

Acrescentar vida aos anos:

“Diminuição da incapacidade temporária ou prevalente em razão de doenças, traumas e consequentes sequelas e a maximização da funcionalidade física e psicossocial”

[file:///F:/Apresentacao%20Sr.%20Mario%20Cesar%20Battisti%20\(1\).pdf](file:///F:/Apresentacao%20Sr.%20Mario%20Cesar%20Battisti%20(1).pdf)

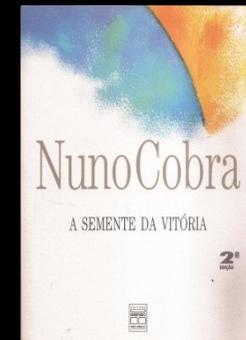
Intervenções nos Processos de Declínio funcional





Nuno Cobra Ribeiro

“... eu então já percebia que meu espírito dependia do meu corpo e que as ações do meu corpo influenciavam as atitudes do meu espírito, percebia enfim que corpo e espírito eram um só.”





Dr. Sebastião Fernando P. Neves

Prática Regular de Atividade Física

Alimentação Adequada e Saudável



Benefícios da prática regular da atividade física.



- Melhoria da força muscular e da flexibilidade;
- Manutenção do peso;
- Diminuição do risco de lesões musculares;
- Melhoria do condicionamento cardíaco e respiratório, que consequentemente diminui o risco de doenças do coração como hipertensão e infartos;
- Melhoria do controle do diabetes;
- Melhoria da coordenação motora e do equilíbrio, diminuindo consideravelmente o risco de quedas;
- Melhoria da auto estima, do bem-estar social, diminuindo o risco de aparecimento da depressão e da ansiedade.