



XXXVIII
CONGRESSO
BRASILEIRO DE
HUMANIZAÇÃO
E PASTORAL
DA SAÚDE

Tema central: **Políticas Públicas** **e Pastoral da** **Saúde**

Campanha da Fraternidade 2019



FRATERNIDADE
E POLÍTICAS PÚBLICAS

Políticas públicas e a promoção da vida saudável: prevenção de saúde

Fabiana Brito

APS/OFS

**(Agente da Pastoral da Saúde e leiga consagrada
da Ordem Franciscana Secular)**

Políticas Públicas

- Ações e programas que são desenvolvidos pelo Estado para garantir e colocar em prática direitos que são previstos na Constituição Federal e em outras leis

Objetivo geral da CF 2019

- Estimular a participação em políticas públicas, à luz da Palavra de Deus e da Doutrina Social da Igreja para fortalecer a cidadania e o bem comum, sinais da fraternidade

Nosso tema:

- Políticas públicas e a promoção da vida saudável: prevenção de saúde

O que é
SAÚDE?

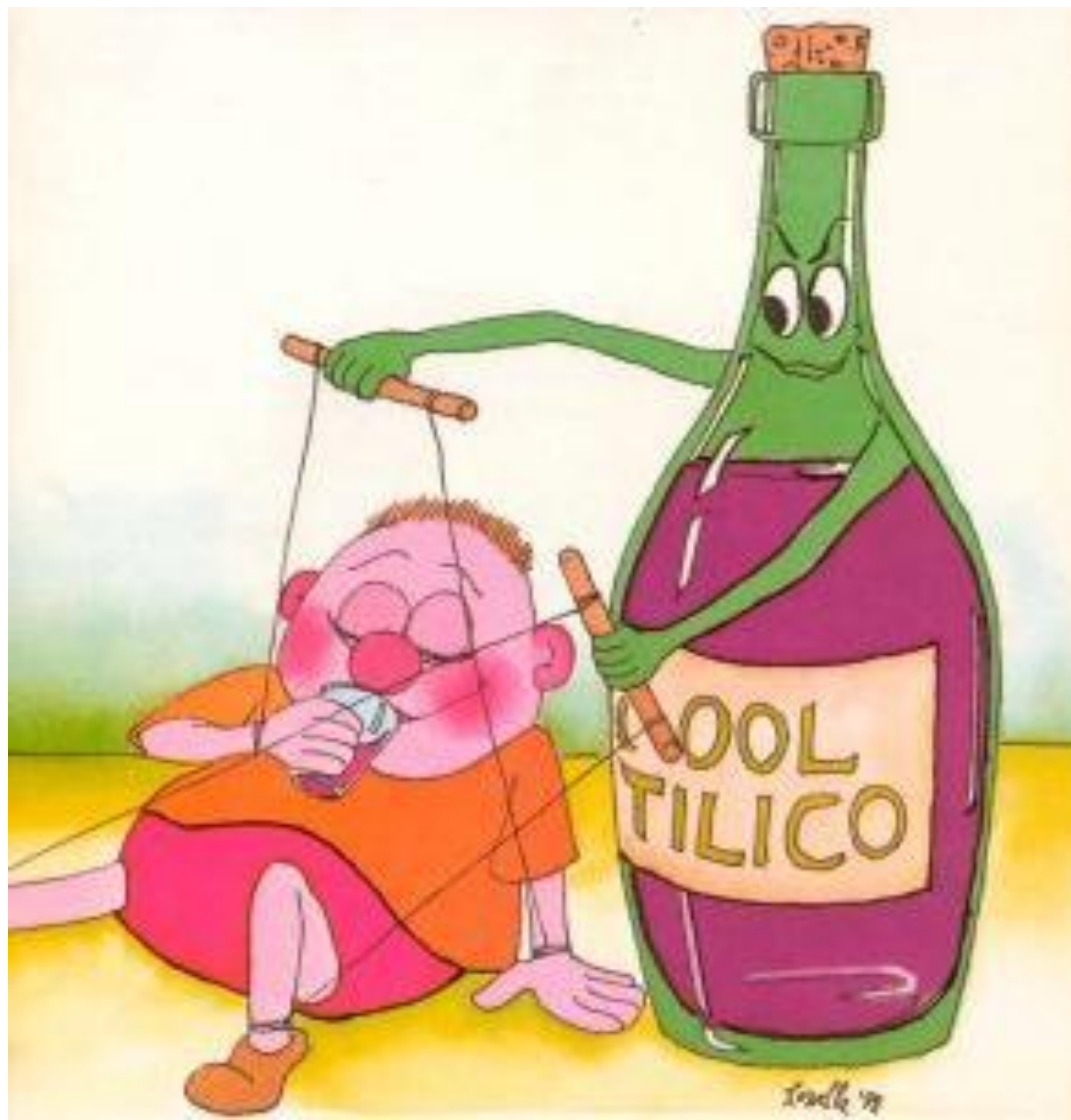


***Maus hábitos que
prejudicam a saúde...***

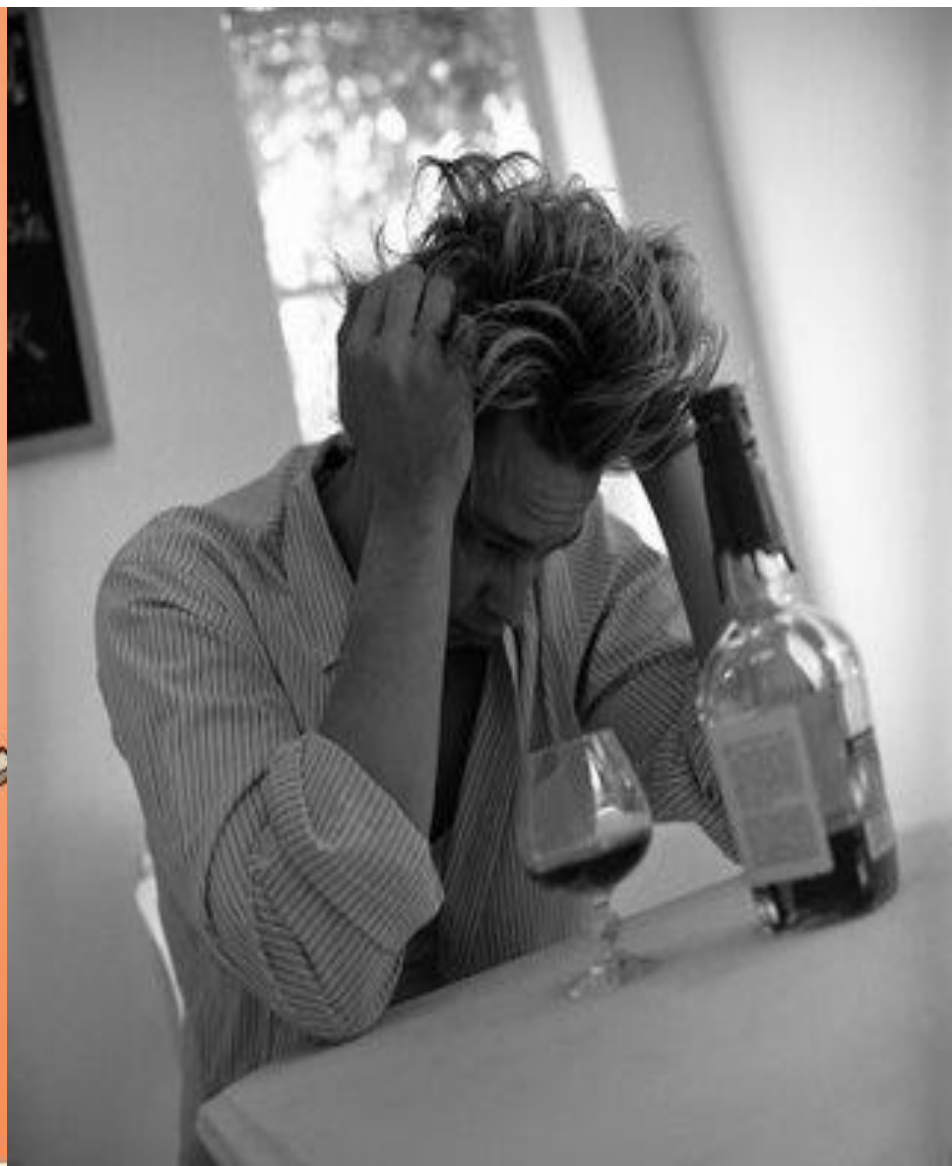
Fumo



Álcool



Álcool



Drogas



Excesso Alimentar



Falta de Atividade Física

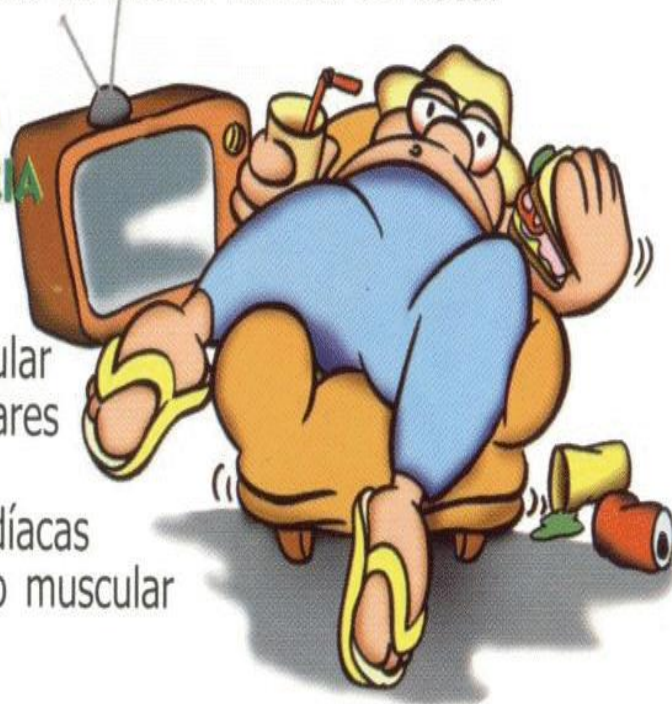


SEDENTARISMO

Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



Excesso de Trabalho



Jogos Eletrônicos e Internet em excesso



Ilustração: Paul Southworth - www.krazylarry.com



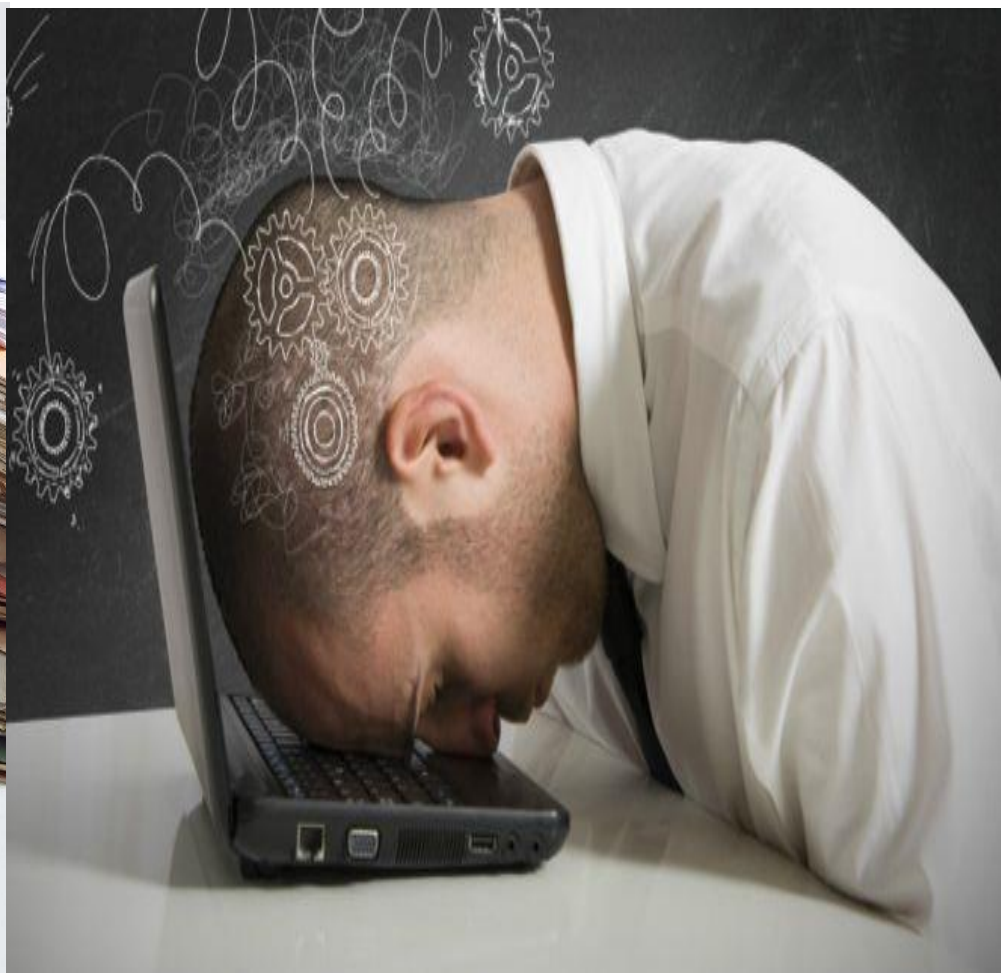
Mau uso do celular...



Falta de Higiene Pessoal



Falta de descanso e de lazer...



***O que fazer para
mudar estes
hábitos???***

Parar de Fumar!

Apague essa idéia!



Abandonar o Álcool!



Praticar Exercícios Físicos!



Ter uma alimentação saudável



Cuidar da Higiene Pessoal



CASCÃO



O MISTÉRIO DO
PERSONAGEM QUE
LAVOU AS MÃOS



Ter um bom sono...



**E pela saúde mental e
espiritual???**
O que fazer???

***Momento de
Despertar
e
relaxar...***

- **Olha minha cabeça, parece de borracha**
- **Fica tão molinha, nada desencaixa**
- **Ai, ai, ai que bom! (palmas)**
- **Isto é muito bom! (palmas)**
 - **Os meus ombros...**
 - **Os meus braços...**
 - **A minha cintura...**
 - **Os meus joelhos...**
 - **Os meus pés...**
 - **O meu corpo...**

Pontos importantes coletados de ontem...

- Vocação acertada = PESSOA FELIZ!
- Assumir sua identidade de cristão / discípulo missionário
- Auto-avaliação
- Dedicção / Formação / Planejamento / Envolvimento
- Abertura ao NOVO e ao JOVEM
- Qual Religiosidade? Qual Espiritualidade?
(Formação de profissionais...)

Religião, Religiosidade e Espiritualidade

Religião é o sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos designados para facilitar o acesso ao sagrado (Deus, força maior, verdade suprema)

Religiosidade se refere ao quanto um indivíduo acredita, segue e pratica uma determinada religião

Espiritualidade se refere a uma busca pessoal de compreensão relacionada a questões existenciais maiores (por exemplo, o fim e o sentido da vida) e suas relações com o sagrado e/ou transcendente.

(Koenig *et al.*, 2001 *apud* Taunay *et al.*, 2012)

Religião, Religiosidade e Espiritualidade

RELIGIÃO é o sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos designados para facilitar o acesso ao sagrado (Deus, força maior, verdade suprema)

RELIGIOSIDADE se refere ao quanto um indivíduo acredita, segue e pratica uma determinada religião

ESPIRITUALIDADE se refere a uma busca pessoal de compreensão relacionada a questões existenciais maiores (por exemplo, o fim e o sentido da vida) e suas relações com o sagrado e/ou transcendente.

(Koenig *et al.*, 2001 *apud* Taunay *et al.*, 2012)

- Quem ama cuida / quem ama PERDOA
- “Só sobrou a Miséria e a Misericórdia!”
- A Ciência do PERDÃO (Como? Por quê? Para quê?)
- PERDOAR $\neq$ ESQUECER (cicatriz $\neq$ ferida)
- Escolha: vingança ou perdão???
- Igreja: povo da vida em favor da vida (SJPII)
- Gaudete et Exsultate (sobre o chamado à Santidade)

Capítulo IV (“Alegrai-vos e exultai!”)

ALGUMAS CARATERÍSTICAS DA SANTIDADE NO MUNDO ATUAL:

- **Perseverança, paciência e mansidão**
- **Alegria e sentido de humor**
- **Ousadia e ardor**
- **Em comunidade**
- **Em oração constante**

NÃO TENHAMOS MEDO DE SER SANTOS!!!”
Papa Francisco

Então...

**E pela saúde mental e
espiritual???**

O que fazer???

Ler um Bom Livro...

Passear com a família...



Aproveitar bem cada fase da vida...



Divertir-se com os amigos...



Tirar férias...



Cultivar a FÉ e a ESPERANÇA...ORAR SEMPRE!!!



Enfim:

**Alimentação
Saudável**

**PERDOAR
AMAR**

**Ter GRATIDÃO
pelos anos
vividos**

**Fazer
exames
periódicos /
preventivos**

**Atividade
física
regular**

**Buscar um
envelhecer
saudável!**

**Usar
medicamentos
com
responsabilidade**

**Respeitar
seus
limites**

**TER FÉ E
ESPERANÇA**

*Pois o mais
importante...*



É SER
FELIZ!!!

OBRIGADA!
Saúde, Paz e
Bem!

Fabiana Brito