
SAÚDE E BEM-ESTAR

A Saúde é um direito humano básico e um bem comum global. O enfoque no bem estar físico, mental e social contribui para o desenvolvimento de sociedades mais prósperas, resilientes e equitativas. Garantir o acesso a

cuidados de saúde adequados para tODxS, independentemente da sua localização geográfica, situação socioeconómica ou grupo social, é uma questão de responsabilidade e de justiça social.



Pela Educação para o Desenvolvimento
e a Cidadania Global

O QUE ESTÁ EM CAUSA?

Apesar dos progressos, persistem vários desafios à saúde global, incluindo grandes desigualdades dentro e entre os países, regiões e setores da população, no acesso a serviços de saúde, qualidade dos cuidados e resultados de saúde.

Doenças evitáveis e/ou erradicadas nos países desenvolvidos continuam a ter enormes custos humanos, sociais e económicos noutras partes do mundo, e os sistemas de saúde enfrentam grandes debilidades nos países mais frágeis, ao nível de capacidades institucionais e de recursos humanos, das condições de infraestruturas e equipamentos, com dificuldades de financiamento e de acesso às inovações tecnológicas e terapêuticas.

Novas preocupações comuns à escala mundial – como a resistência antimicrobiana, o envelhecimento populacional, a coexistência da desnutrição com a obesidade, o impacto de fatores ambientais na saúde pública (como a poluição e as alterações climáticas) ou a preparação para emergências de saúde – ressaltam a saúde como um bem público global, que deve ser gerido segundo princípios de responsabilidade, cooperação e solidariedade.

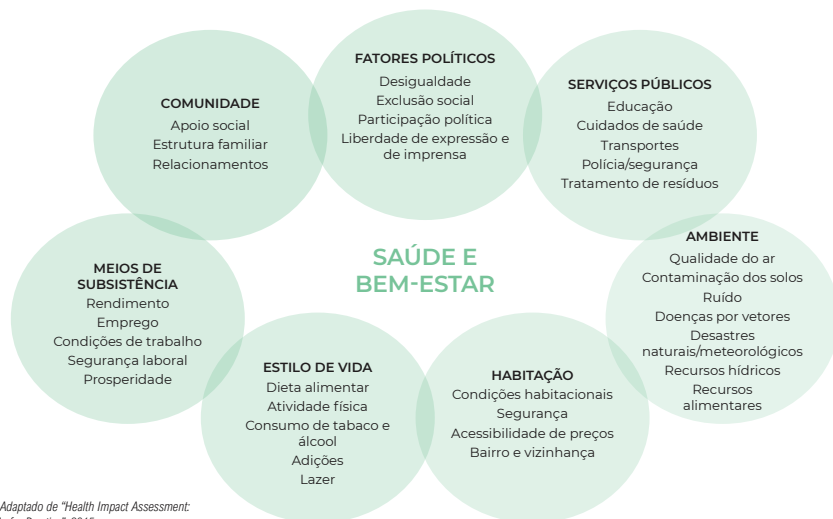


Foto: UNICEF/UN0353972/Ralavita

Pessoas mais saudáveis tendem a ter melhor qualidade de vida e a ser mais felizes. O bem-estar vai muito além do crescimento económico e inclui a melhoria de indicadores de desenvolvimento humano, como a saúde, a educação, a igualdade de género e a sustentabilidade ambiental, a

segurança e qualidade das relações sociais, de forma a construir uma base sólida para sociedades mais equilibradas, com economias que funcionem para as pessoas e com um desenvolvimento que beneficie as próximas gerações.

OS MÚLTIPLOS DETERMINANTES DO BEM-ESTAR



O PAPEL DA EDUCAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO

A Educação para o Desenvolvimento (ED) “é uma poderosa ferramenta para desconstruir estereótipos e para combater e prevenir todas as formas de discriminação, designadamente em função do sexo, da orientação sexual, identidade e expressão de gênero, e características sexuais.”

Ao promover o espírito crítico e o reconhecimento de dinâmicas estruturais de exclusão, de normalização da violência e das desigualdades de género, a ED permite uma consciencialização sobre importância destas questões para o bem-estar de tODxS

e como condição para um desenvolvimento sustentável. Desta forma, impulsiona uma cidadania ativa e responsável, através da mobilização coletiva para um mundo com maior igualdade e justiça.

Em conjunto com outras abordagens educativas, como a Educação para os Direitos Humanos e a Educação para a Igualdade de Género, a ED reforça os valores fundamentais da dignidade humana e é um contributo valioso para a concretização dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).



Foto: UNIS2404

Para que os progressos na Saúde a nível mundial sejam efetivos e duradouros, é necessário:

- **Dar prioridade à cobertura universal de cuidados de saúde nas políticas públicas**, trabalhando de forma coordenada para melhorar o acesso de todos a serviços básicos de qualidade, em todos os lugares.
- **Reforçar as capacidades dos sistemas de saúde**, designadamente as suas capacidades organizacionais, institucionais e humanas, e melhorando a sua resiliência a choques (como a preparação e resposta a emergências de saúde).
- **Investir na prevenção e tratamento de doenças**, assegurando o acesso adequado dos países com maior pobreza e vulnerabilidades a medicamentos, vacinas e tratamentos, apostando na educação para a saúde, e promovendo o apoio financeiro, a transferência de tecnologia para esses países e a sua participação nas redes de inovação e pesquisa.
- **Reduzir as grandes disparidades de acesso a cuidados de saúde**, especialmente nas populações vulneráveis, através de abordagens integradas que tenham em conta a interligação entre a saúde e a necessária intervenção em áreas como a água e saneamento, as condições habitacionais, a proteção social e apoio à família, entre outros.



Cuida da tua saúde e bem-estar

Em primeiro lugar, cuida da tua saúde física, mental e emocional, até porque é impossível ajudar os outros se não estiveres bem. Ao cuidares de ti vais sentir-te melhor e, quanto melhor te sentires, melhor estarás em todos os outros aspetos da tua vida.

- ✓ Exercita o autocuidado para manter a saúde, prevenir doenças e ter mais bem-estar. Isto implica fazer escolhas conscientes sobre aquilo que te faz bem e incluí-las na tua rotina
- ✓ Preserva a tua saúde mental. É importante ter momentos de meditação e relaxamento, fazeres atividades que te deem prazer, e estares com quem gostas e te faz bem
- ✓ Reforça as tuas redes de apoio. O apoio de familiares e amigos, além do grau de integração social e coesão comunitária, influencia o bem-estar mental e físico

Participa na comunidade

- ✓ Promove a **consciencialização dos que te rodeiam**, sobre a importância de uma boa saúde e de estilos de vida saudáveis
- ✓ Envolve-te na criação e **implementação de novas soluções** que promovam o bem-estar coletivo, e **apoia os mais vulneráveis**
- ✓ **Denuncia situações de discriminação** ou de violação do Direito à Saúde

Exige o cumprimento dos compromissos políticos

- ✓ Faz ouvir a tua voz na **responsabilização pública e política** sobre os compromissos assumidos a nível nacional e internacional



Foto: Freepik



A campanha “tODxS” pela Educação para o Desenvolvimento e a Cidadania Global” procura dar o seu contributo, para a consciencialização e intervenção conjunta da sociedade em torno do Desenvolvimento Global a nível local e global.

Através da Educação para o Desenvolvimento e a Cidadania Global contribuímos de forma ativa, crítica e consciente para um mundo mais justo, equitativo, inclusivo e sustentável.

campanhatodxs.pt



Pela Educação para o Desenvolvimento
e a Cidadania Global

ATORES DO DESENVOLVIMENTO:



COFINANCIAMENTO:



Documento produzido com base na ficha temática elaborada por Patricia Magalhães Ferreira. Os conteúdos desta publicação não podem ser considerados como refletindo a posição do Camões - Instituto da Cooperação e da Língua, I.P.