ABRIL VERDE – SALUTOGÊNESE
Você já ouviu falar em SALUTOGÊNESE?

Em abril temos dois momentos importantes, o Dia Mundial da Saúde, comemorado dia 07 de abril, e o Abril Verde, relembrado dia 28 de abril.

O Dia Mundial da Saúde é comemorado em 7 de abril porque essa data coincide com a data de criação da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948. O objetivo dessa comemoração é conscientizar a população a respeito da importância de manter o corpo e a mente saudáveis e também falar de alguns problemas de saúde que atingem a população mundial, alertando sobre os riscos e ensinando sobre a prevenção.

O Abril Verde é baseado no Dia Mundial em Memória às Vítimas de Acidentes de Trabalho, comemorado no dia 28 de abril. Em 1969, uma explosão de uma mina da cidade de Farmington, na Virgínia, estado dos Estados Unidos, que matou 78 trabalhadores, caracterizando o episódio como um dos maiores e mais conhecidos acidentes trabalhistas da humanidade. Como também no mês de abril se comemora o dia Mundial da Saúde, o símbolo da campanha Abril Verde é o laço verde.

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM SALUTOGÊNESE? Vamos conversar sobre este tema no MMS deste mês.

Proposta por Aaron Antonovsky em 1979, é considerada uma nova abordagem para a promoção da saúde e qualidade de vida de indivíduos e populações.

Salugênese tem como diretriz compreender as potencialidades das pessoas para se manterem saudáveis. Nesse sentido, as adversidades e

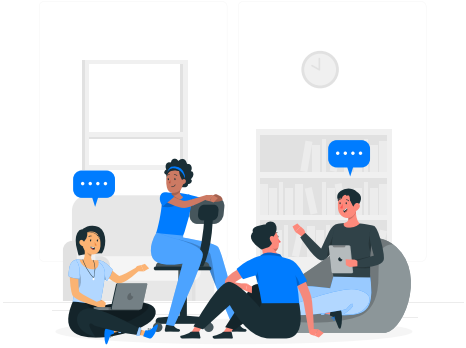
situações de desequilíbrio são encaradas como algo natural do cotidiano, sendo importante focar na maneira como as situações adversas são enfrentadas. Assim, compreender o que se está passando, percebendo o potencial de resolver e canalizar as energias para a resolução, passam a ser a chave para o manejo de uma vida saudável. Partindo dessa estratégia, torna-se crucial o autoconhecimento, o empoderamento psicológico e o manejo dos estressores com os quais se lida diariamente, visto que ao viver em uma sociedade com elevado número de adoecimentos psicológicos (depressão, ansiedade, síndrome de Burnout,...), fazer uso de recursos positivos no dia a dia passam a ser urgentes:

• Praticar a higiene do sono (evitar beber líquidos e se alimentar próximo ao horário de dormir, diminuir os estímulos tais como luzes e barulhos, evitar o uso de celular, tablet e televisão,...);

• Procurar fazer uma atividade por vez prestando a devida atenção naquilo que se está realizando (mindfulness);

• Fazer uso de práticas integrativas e complementares em saúde, a exemplo de: Acupuntura, Yoga, Pilates, Meditação,...;

• Interagir com os outros de maneira prazerosa e significativa nos diversos espaços de convivência (trabalho, escola, vizinhança,...).



São algumas, dentre várias estratégias que visam promover a saúde e prevenir a possibilidade de adoecimento.

ABORDAGEM DA SALUTOGÊNESE NA ALIMENTAÇÃO

Pensando de maneira prática, em relação aos recursos físicos e bioquímicos, para promover a saúde positiva, citamos atividades físicas e lazer como importantes para potencializar, no manejo dos estímulos estressores, que ajudam ao indivíduo a manter e melhorar seu potencial de saúde e bem-estar.

Em relação à alimentação e hidratação, lembramos que existem estímulos que interferem na alimentação saudável:

• O distanciamento da comida de verdade;

• A oferta crescente de alimentos ultraprocessados nos mercados e em propagandas;

• A ausência de habilidades culinárias;

• O comer de forma distraída e a pressa durante as refeições.

Como recursos importantes incentivamos:

• O consumo regular de água ao longo do dia;

• Preferir o consumo de alimentos naturais e as preparações culinárias, com planejamento;

• Comer sem pressa e com atenção, comer em ambientes apropriados e na companhia de outras pessoas.

Além da alimentação, o cuidado com um sono de qualidade e na quantidade de horas adequada, reservar tempo para cuidar dos relacionamentos no trabalho, em família e amigos.

Durante o mês de abril, o SIASS promoveu palestras de forma interdisciplinar e integrada para servidores e alunos sobre o tema nos *Campi* Olinda, Vitória de Santo Antão, Recife, Pesqueira, Abreu e Lima, Igarassu, Jaboatão e Cabo de Santo Agostinho.

FOTOS DAS PALESTRAS:

***Campus* Olinda - 06/04**

***Campus* Vitória de Santo Antão - 07/04**

***Campus* Recife - 11/04**

***Campus* Cabo - 25/04**

***Campus* Pesqueira – 13/04**

***Campus* Igarassu - 20/04**

***Campus* Abreu e Lima - 20/04**

Referências:

MARÇAL, C.C.B. et al. A salutogênese na pesquisa em saúde: uma revisão integrativa. Rev enferm UERJ, Rio de Janeiro, 2018; 26:e37954, p 1-6.
https://prodi.ifes.edu.br/images/stories/SALUTOG%C3%8ANESE.pdf

Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014.

LOBO, Rafael. Abril Verde – Juntos pela Saúde e Segurança. Site: https://www.conceitozen.com.br/abril-verde.html. 2018.