

UMa UMinho Promotora de Saúde

José Precioso

Os estudos epidemiológicos revelam que muitas doenças transmissíveis como a SIDA e a tuberculose e não transmissíveis, como as doenças cardio e cerebrovasculares, alguns cancros (como os do pulmão, da mama, do estômago, do cólon e do útero), a diabetes *mellitus*, a doença obstrutiva crónica do pulmão, e muitas outras patologias e incapacidades, estão frequentemente relacionadas com o estilo de vida das pessoas. Entre os componentes do estilo de vida associados a essas doenças estão: o consumo de álcool e de tabaco, a alimentação desregrada, o excesso de peso e a obesidade, a insuficiente actividade física, a má gestão do stress, o abuso das drogas, e factores de natureza socioeconómica geradores de fenómenos de violência e exclusão social. Sabe-se que os comportamentos das pessoas estão relacionados com uma complexa constelação e interacção de factores biológicos, psicológicos, micro e macrossociais e ambientais. Inspirados no conceito de Escola Promotora de saúde, pensamos que a via considerada actualmente como mais promissora para Promover a Saúde e a Educação para a Saúde de toda a comunidade académica (dos alunos, dos professores e dos funcionários) e da comunidade envolvente, será através da criação de uma Universidade Promotora de Saúde (UPS). Uma UPS pode ser caracterizada como uma instituição que procura constantemente um estilo de vida, de aprendizagem e de trabalho propício ao desenvolvimento da saúde.

As Universidades Promotoras de Saúde

A principal finalidade da UPS é contribuir para o desenvolvimento da saúde e da educação para a saúde dos seus alunos e da comunidade onde se insere. A construção de uma UPS, apoia-se nas seguintes dimensões: Curricular, Psico-social, Ecológica, Comunitária e Organizacional (Navarro, 1999).

A **Dimensão Curricular**, diz respeito ao que formalmente é ensinado. É importante que tanto alunos como professores sejam capazes de ligar, cada vez mais e mais facilmente, os conteúdos das disciplinas à vida. No que à saúde diz respeito, devem proceder à “infusão” de temas de saúde em todo o currículo (qualquer UC pode e deve ligar os assuntos da sua disciplina à vida e à saúde). Outro contributo no domínio curricular que a Universidade pode e deve adoptar, no sentido da promoção da saúde, é a de criação de UC de Educação para a Saúde, (de âmbito facultativo para os alunos em geral e de carácter obrigatório para os alunos dos cursos de ensino, tal como recomenda o ME).

A **Dimensão Ecológica**, tem como objectivo a preservação e melhoria de todos os espaços onde se processa a vida escolar (salas de aula, espaços exteriores, casas de banho, instalações desportivas, cantinas, bufetes, etc.).

A **Dimensão Comunitária**, tem em vista a integração da Universidade na vida da comunidade de que faz parte (quer se queira, quer não) e o aproveitamento dos recursos para uma melhoria dos resultados. Implica intervenções em dois sentidos: da Universidade para a comunidade e vice-versa.

A **Dimensão Psico-social**, refere-se ao clima e à cultura da Universidade. Esta dimensão tem como objectivo aumentar o prazer de trabalhar na instituição e o sentimento de pertença a esta organização. É desejável o estabelecimento de um ambiente de solidariedade e entre-ajuda que possibilite evitar conflitos e sanar precocemente os que inevitavelmente surgirem.

A criação de uma UPS não é um processo fácil, mas todos juntos, podemos ajudar a fazer uma UMinho melhor.