



Érico Tadeu Xavier*

RESUMO

O objetivo desse trabalho é apresentar a importância da educação em saúde para a promoção e prevenção da saúde e qualidade de vida das pessoas. A pesquisa bibliográfica revela que o Estado, a sociedade e as pessoas em geral podem promover ações de prevenção e de promoção da saúde através da educação em saúde voltada a uma transformação de hábitos e atitudes. Esse processo educativo de construção do conhecimento em saúde deve estar voltado a modificar a compreensão das pessoas sobre saúde e bem-estar. O conhecimento sobre promoção da saúde e prevenção de doenças possibilita às pessoas reconhecerem quais os fatores que podem ser modificados em sua vida e quais não podem sê-lo. O conhecimento dos fatores de risco que podem ser modificados possibilita a refletir sobre o estilo de vida, conduzindo as pessoas a mudanças de comportamento. A adoção de hábitos saudáveis, a partir do conhecimento sobre saúde e doença e das possibilidades de mudança comportamental, especialmente quando se adotam práticas naturais, contribui para uma vida com melhor saúde e qualidade.

Palavras-chave: Educação. Saúde. Aprendizado. Estilo de Vida.

Health and education: learning to live healthily

ABSTRACT

The objective of this work is to present the importance of health education for the promotion and prevention of health and quality of life of people. The bibliographic research reveals that the State, society and people in general can promote prevention and health promotion actions through health education aimed at transforming habits and attitudes. This educational process of building knowledge in health must be aimed at modifying people's understanding of health and well-being. Knowledge about health promotion and disease prevention enables people to recognize which factors can be changed in their lives and which factors cannot be changed. The knowledge of risk factors that can be modified makes it possible to reflect on the lifestyle leading people to behavior changes. The adoption of healthy habits, based on knowledge about health and illness and the possibilities for behavioral change, especially when natural practices are adopted, contributes to a better health and quality life.

Keywords: Education. Health. Apprenticeship. Lifestyle.

* Pós-Doutorado pela FAJE - Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia, BH (2021) tendo como tema o Pentecostalismo Brasileiro. Pós-Doutorado pela FAJE - Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia BH (2014) sobre a Eclesiologia Missiológica de Orlando Costas e sua relação com a América Latina. Doutorado em Ciências da Religião - Atlantic International University (2019). Doutorado em Ministério - Livre pela Faculdade Teológica Sul Americana, Londrina, PR (2004). Doutorado (PhD) em Philosophy in Theology - South African Theological Seminary (2011), reconhecido pela PUCRJ. E-mail: etxacademico@gmail.com. CurrículoLattes: <http://lattes.cnpq.br/1331886661450859>. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3897-4452>.

1 Introdução

A saúde é um bem que, por sua importância, é protegida como um direito de todos e dever do Estado, por documentos internacionais como a Declaração Universal dos Direitos Humanos e pela Constituição Federal de 1988. Está vinculada aos direitos humanos e enseja em seu âmbito outros direitos, como o trabalho, a moradia, o lazer, a educação e a alimentação, entre outros.

Nas últimas décadas, os conhecimentos sobre saúde e doenças se intensificaram com vistas a desenvolver melhor qualidade de vida às pessoas. Para isso, muitas medidas educativas foram criadas com a intenção de promover o conhecimento e o cuidado preventivo, tendo em vista a melhoria da saúde e o controle de doenças. A educação em saúde tem se mostrado um meio importante para ampliar conhecimentos e incentivar práticas capazes de modificar situações de doença ou de comportamentos que visam a uma vida mais saudável.

Ações de prevenção e de promoção da saúde buscam envolver o Estado, a sociedade e as pessoas, de forma coletiva e individualmente, com a intenção de educar para transformar hábitos, usos e costumes. Essas ações educativas em saúde estão presentes, atualmente, em diversos espaços, como: igrejas, escolas, associações, hospitais e instituições voltadas à promoção da qualidade de vida.

Este trabalho tem como objetivo apresentar a importância da educação em saúde para a promoção e prevenção da saúde. Nessa perspectiva, apontam-se algumas ações que podem auxiliar na melhoria da saúde e da qualidade de vida.

2 Educação em Saúde

Para conceituar a Educação em Saúde no contexto da pesquisa em comento, é importante entender o que é conhecimento e aprendizado. Conforme Levy *et. al.* (1997, p. 1), “conhecimento é uma apreensão da realidade. Aprendizado é uma modificação do conhecimento”. Nessa perspectiva, toda prática educativa deve ser direcionada a que o indivíduo conheça, ou reconheça, suas habilidades e as use para buscar um aperfeiçoamento ou mudança das mesmas.

A área da saúde é um campo do conhecimento que apresenta e define o cuidado sob o viés da integralidade. Assim, buscar uma saúde integral implica em

atuar no desenvolvimento humano visando a uma transformação. White (2009, p. 78) afirma que “nunca foram mais necessários os conhecimentos dos princípios de saúde do que o são na atualidade”. Esta autora afirma ainda que a causa de muitos transgredirem as leis de saúde se deve à ignorância sobre o cuidado e a prevenção e, nesse sentido, necessitam ser instruídos, educados, de modo que possam buscar mudanças que os levem a cuidar melhor de si mesmos e dos outros.

Assim sendo, educar em saúde significa compreender e formar hábitos e atitudes que contribuam para o alcance da melhor qualidade de vida, com intenção de promover a melhoria da saúde e do bem-estar. De acordo com Falkenberg *et. al.* (2014), a educação em saúde se insere num processo político pedagógico e esse processo requer que seja desenvolvido um pensar crítico e reflexivo, de modo que a realidade vivenciada pelas pessoas nas questões de saúde possa ser analisada e, a partir disso, sejam propostas ações que levem a transformar essa realidade, possibilitando autonomia e emancipação no cuidado pessoal e coletivo.

As mudanças sociais e econômicas pelas quais o Brasil tem passado provocaram alterações no perfil de morbimortalidade da população e, segundo Casado, Vianna e Thuler (2009), as doenças infecciosas e parasitárias, comuns no século passado, deram lugar às doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), cujas características refletem um período de tempo maior e apresentam momentos de piora ou melhora, e que requerem maior atenção do governo para o desenvolvimento de estratégias públicas de controle das DCNTs, especialmente no conhecimento dos fatores de risco e condicionantes sociais, econômicos e ambientais, com vistas a planejar, executar e avaliar as ações de prevenção e controle e a implementação de políticas públicas para promoção da saúde.

As ações de promoção da saúde mediante práticas educativas estão sendo priorizadas nas políticas públicas com a intenção de criar hábitos saudáveis nas pessoas e melhorar a qualidade de vida da população em geral. Nesse sentido, “a promoção da saúde se faz por meio da educação, da adoção de estilos de vida saudáveis, do desenvolvimento de aptidões e capacidades individuais, da produção de um ambiente saudável” (BRASIL, 1997, p. 67).

Embora as práticas de educação em saúde estejam relacionadas diretamente com o trabalho em saúde, a educação em saúde pode ser realizada em diferentes organizações e instituições e por diversos agentes, já que as ações educativas estão

voltadas para a população. A promoção da saúde feita por diferentes setores da sociedade possibilita que muito mais pessoas se envolvam nas ações de educação em saúde, com isso, despertando uma maior discussão da realidade e maior busca pela mudança na qualidade em saúde das comunidades (BRASIL, 2005).

Levy *et. al.* (1997) corroboram com essa compreensão ao afirmar a diretriz da Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre o foco da educação em saúde estar voltado para a ação e para a população. Segundo a OMS, os objetivos da educação em saúde refletem a necessidade de incentivar as pessoas a tomarem algumas medidas pessoais que visam a desenvolver nelas o senso de responsabilidade pela própria saúde e pela saúde da comunidade. Nesse sentido, elas são encorajadas a:

a) adotar e manter padrões de vida sadios; b) usar de forma judiciosa e cuidadosa os serviços de saúde colocados à sua disposição, e c) tomar suas próprias decisões, tanto individual como coletivamente, visando melhorar suas condições de saúde e as condições do meio ambiente (LEVY, *et. al.*, 1997, p. 1).

Na perspectiva de mudança nos padrões de vida tendo em vista melhorar as condições de saúde da pessoa, é possível analisar alguns fatores que podem contribuir para a promoção da saúde e prevenção das doenças.

2.1 Determinantes e fatores de risco para doenças

A saúde e o bem-estar sofrem a influência de diversos fatores associados a problemas de saúde, de incapacidade ou morte. As doenças em geral apresentam fatores de risco, ou elementos que determinam suas possibilidades. Segundo a Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP, 2022, s/p):

Fatores de risco são condições e problemas que aumentam as chances de uma pessoa desenvolver doenças cardiovasculares, como infarto e acidente vascular cerebral. Alguns podem ser evitados, tratados e controlados, os mutáveis. Outros são imutáveis, como o histórico familiar e a etnia, mas conhecê-los serve como alerta para que a pessoa adote hábitos saudáveis, faça visitas ao médico periodicamente e a partir da mais tenra idade.

De modo geral, os fatores de risco não se apresentam individualmente, isoladamente, embora muitas doenças possam ser relacionadas a um único fator. Na prática clínica, diferentes fatores podem coexistir e interagir entre si para causar a

doença ou a piora da qualidade de vida e, juntos, aumentam a probabilidade de a pessoa desenvolver doenças crônicas e outros problemas relacionados.

Na pesquisa apresentada por Cárdenas e Freire (2012), estes autores afirmam que, dentre os principais fatores de risco para doenças apontados na literatura especializada, 50% deles estão relacionados ao estilo ou modo de vida; 20% à biogenética ou hereditariedade; 20% ao meio ambiente; e 10% à saúde pública.

Casado, Vianna e Thuler (2009, p. 380) apresentam os fatores de risco classificando-os em modificáveis e não modificáveis. Os fatores modificáveis compreendem “a hipertensão arterial, a ingestão de álcool em grandes quantidades, o diabetes mellitus, o tabagismo, o sedentarismo, o estresse, a obesidade e o colesterol elevado”. E entre os fatores não modificáveis os autores destacam a idade, a hereditariedade, o sexo e a raça. Salientam ainda que o conhecimento dos fatores de risco modificáveis, de natureza comportamental, pode contribuir para a promoção de ações preventivas, ações estas voltadas a incentivar mudanças de comportamentos que possam estar afetando o crescimento da morbimortalidade relacionada às DCNTs.

White (2009, p. 80) esclarece que a prevenção é uma medida relevante para a conservação da saúde e, nesse sentido, “é incomparavelmente melhor evitar a doença do que saber tratá-la uma vez contraída”.

Em vista do achado de Cárdenas e Freire (2012), de que os fatores de risco para doenças estão relacionados mais diretamente ao estilo ou modo de vida, Madeira *et. al.* (2018) chamam atenção para o fato de que o estilo de vida compreende não apenas comportamentos individuais, mas também outros fatores, como as condições em que as pessoas vivem. Assim, falar sobre o estilo de vida implica em considerar os comportamentos de forma conectada com a realidade socioeconômica, com a cultura de consumo de massa, com o uso de novas tecnologias, entre outros aspectos que influenciam num estilo de vida saudável.

Nesse sentido, as ações educativas voltadas a mudar comportamentos nocivos à saúde devem levar as pessoas a refletirem sobre seu estilo de vida.

Toda intervenção que vise facilitar mudanças comportamentais (cessar ou iniciar novos comportamentos) parte do reconhecimento pelo próprio indivíduo do estado atual das características do seu estilo de vida. Os programas de promoção da saúde podem servir para informar, sugerir estratégias comportamentais, criar oportunidades e reduzir barreiras para

que os indivíduos ou grupos conheçam as vantagens, desejem e ajam para ter um estilo de vida ativo e saudável, socialmente e espiritualmente em harmonia (FERREIRA, 2014, p. 25).

Ao analisar a questão da saúde a partir do estilo de vida das pessoas, portanto, deve-se destacar sua importância mediante uma abordagem que favoreça não apenas as classes mais privilegiadas socioeconomicamente, mas também aquelas que não possuem melhor nível educacional ou acesso a bens de consumo.

2.2 Estilo de vida e importância para a saúde

O estilo de vida é considerado como um fator de risco para o surgimento de diversas doenças, entre elas: obesidade, hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo II, doenças cerebrovasculares, doenças degenerativas do sistema nervoso (como Alzheimer, Parkinson), diversos tipos de câncer, disfunção sexual, osteoporose, artroses, envelhecimento precoce, diminuição das capacidades motoras, e outras. Fuster (2000) afirma que é possível prevenir o surgimento de muitas doenças, ou antecipar sua manifestação, por meio da adoção de mudanças no estilo de vida.

O estilo de vida é um conceito abrangente, pois inclui a pessoa em sua totalidade, apresentando aspectos que influenciam a saúde individual em todas as áreas: física, mental, espiritual e social. Em vista dessa amplitude, o conceito de Estilo de Vida, dado pela OMS, é o seguinte:

[...] conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício (WHO, 2004 *apud* MADEIRA, *et. al.* 2018, p. 109).

Cárdenas e Freire (2012) citam como principais fatores contributivos da piora na saúde e na qualidade de vida nesse quesito: tabagismo, sedentarismo, alimentação não saudável, consumo de álcool, consumo indevido de medicamentos, consumo de drogas, estresse patógeno, condições de trabalho nocivas, condições de vida precárias, instabilidade ou problemas familiares, solidão.

A respeito dos fatores citados acima, sabe-se que tudo que prejudica a saúde diminui as condições físicas e enfraquece as faculdades mentais e morais. White (2009, p. 235), afirma que o “[...] equilíbrio das faculdades mentais e morais depende

em alto grau da devida condição do sistema fisiológico”. Portanto, condescender com práticas nocivas à saúde aumenta o perigo de ocorrerem doenças físicas e mentais, o que afeta também o campo moral e espiritual.

Esses fatores de risco ligados ao estilo de vida são, em sua maioria, condicionados a comportamentos que podem ser modificados a partir de alterações no modo de viver e de compreender a saúde e sua importância para o bem-estar das pessoas. White (2015, p. 32), alerta sobre isso, afirmando que “aquilo que não vencermos acabará nos vencendo e causará nossa destruição”, afirmativa que nos mostra a importância de buscar mudanças a partir de um aprendizado consciente sobre como cuidarmos de nossa saúde.

Um aspecto que contribui grandemente para a mudança no estilo de vida é o religioso. De acordo com Fróes (2014, p. 25-26), estudos médicos realizados nos Estados Unidos pesquisaram a associação entre vida religiosa e condições de saúde e recuperação de doenças e concluíram que muitos pacientes com doenças crônicas apresentavam, também, problemas psiquiátricos, o que salienta a conexão entre mente e corpo. A religião foi considerada fator benéfico para minimizar e produzir maior e melhor recuperação entre os pacientes que se declararam religiosos, posto que a vivência religiosa inspira pensamentos de esperança e de otimismo, expectativas positivas e funciona como um dispositivo capaz de gerar alterações imunológicas, hormonais e bioquímicas que contribuem para a saúde das pessoas. Este autor acrescenta que a religião dá suporte para mudar comportamentos de estilo de vida, contribuindo para a diminuição do uso de álcool e drogas, de condutas criminosas, de promiscuidade sexual, e facilita a adoção de hábitos saudáveis e temperantes que refletem em melhor saúde e qualidade de vida.

A Bíblia Sagrada contempla o cuidado humano numa visão de integralidade e não afasta a necessidade da fé no contexto de busca da vida saudável. Tanto no Velho Testamento quanto no Novo Testamento há exemplos de como Deus e Jesus cuidaram das pessoas e promoveram ações educativas para o cuidado da saúde física, mental, moral e espiritual apresentando nessas ações um caráter transformador. O cristão, portanto, tem o desafio de aprender e de fazer uso dos remédios que Deus deixou para o cuidado integral da saúde. Os ensinamentos bíblicos promovem a busca pela paz, por relacionamentos saudáveis, por participação comunitária, por confiança, por temperança, por cuidado, por abnegação, por

comunhão com Ele, entre outros aspectos. A Palavra de Deus afirma, em Jeremias 33:6, que Deus trará saúde e cura, abundância de paz e de verdade, o que implica em que Ele percebe a pessoa em um contexto integral.

Jesus também manifestou essa intenção ao curar o corpo e restaurar a mente e a espiritualidade das pessoas, de forma rápida (Mt 8:2-3; Lc 4:14-19), mas também ensinou um caminho mais longo da cura, por meio da mudança de mentalidade, de percepção da vida, de conscientização da necessidade de mudar hábitos e comportamentos nocivos, e por meio desse aprendizado é possível modificar o estilo de vida com vistas a uma ressignificação da vida, uma reforma do pensamento e do comportamento, o que pode resultar na cura da pessoa, na descoberta de um sentido maior para a vida, apesar da doença.

Dessa maneira, não somente mudanças de ordem fisiológica devem ser adotadas no estilo de vida, mas também aquelas relacionadas com a vivência moral e espiritual, devendo-se buscar alterações em vários aspectos da vida com vistas a alcançar o objetivo de ter uma vida mais saudável e com melhor qualidade.

Nesse sentido, White (2009) considera diversos aspectos que contribuem para um estilo de vida saudável, entre os quais: o ambiente em que a pessoa vive, o consumo de água, a limpeza do corpo e do vestuário, o consumo de alimentos apropriados, e entre outros fatores, a importância da fé, da religião, e salienta que:

Toda pessoa deve possuir conhecimentos dos meios terapêuticos naturais e da maneira de aplicá-los. É essencial tanto compreender os princípios envolvidos no tratamento do doente como ter um preparo prático que habilite a empregar devidamente esse conhecimento (WHITE, 2009, p. 80).

Em vista, portanto, da necessidade de se obter instrução acerca de como cuidar da saúde para prevenir as doenças e mudar hábitos nocivos à saúde, são destacados na sequência alguns elementos que contribuem para uma vida mais saudável e plena, a partir do ponto de vista bíblico e da educação em saúde, propostas para os que querem viver uma vida mais próxima dos propósitos divinos.

2.2.1 Os remédios naturais

A promoção da saúde numa visão educativa deve auxiliar as pessoas a modificarem seu estilo de vida mediante a adoção consciente de comportamentos voltados a buscar uma melhoria em sua qualidade de vida.

Para mudar o estilo de vida e aprender a viver de forma mais saudável e prevenir doenças, destacam-se alguns elementos que podem ser obtidos naturalmente, os quais White (2009) chama de “remédios naturais”. Estes remédios constituem-se em: ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino.

Ar puro: o ar puro é responsável pela boa oxigenação do sangue, pelo alívio de dores de cabeça, da insônia, por liberar endorfina, baixar a pressão, melhorar o humor e ajudar a relaxar. Respirar ar poluído causa irritação nos olhos, problemas respiratórios, imunológicos, do sistema nervoso, entre outros (SOUZA, 2014).

Luz solar: responsável por sintetizar até 90% da vitamina D do organismo, a luz solar traz inúmeros benefícios, entre eles: aumento da serotonina e da imunidade, prevenção de doenças, produção de endorfina, aumento do desempenho mental, estímulo ao metabolismo, etc. (FERREIRA, 2014).

Abstinência: tudo o que prejudica o organismo deve ser eliminado e o que é bom deve ser usado com moderação. Produtos químicos tóxicos, como o álcool, drogas, cafeína e tabaco podem lesar o lobo frontal do cérebro e causar transtornos mentais. O uso de álcool e drogas estão ligados a violência e outros indicadores de morbidade e mortalidade; o fumo causa câncer de pulmão e outras doenças. Bebidas e alimentos cafeinados estão relacionados com aumento do colesterol, pressão arterial, má digestão, estresse e outros; as drogas ilegais causam desequilíbrio físico e mental; a falta de controle pessoal leva à imoralidade sexual e outras formas de descontrole moral e ético (FERREIRA, 2014).

Repouso: o sono e o descanso adequados constituem uma necessidade à qualidade de vida. A má qualidade do sono está relacionada a doenças como: obesidade, artrite, doença cardiovascular, diabetes mellitus, afecções dolorosas, depressão e ansiedade (FERREIRA, 2014).

Exercício: o sedentarismo produz indisposição, cansaço e estresse. A atividade física regular exerce um efeito protetor sobre o organismo, auxiliando no

tratamento de doenças do coração, hipertensão arterial, diabetes mellitus II, osteoporose, ansiedade, depressão; na prevenção de diversas doenças e na melhoria da qualidade de vida em geral (DUNCAN *et. al.*, 2006).

Regime conveniente: a alimentação e nutrição saudáveis promovem e preservam a saúde com melhor qualidade de vida. “Uma dieta equilibrada, formada pela seleção dos melhores alimentos, provê os nutrientes essenciais necessários para o crescimento, a conservação e a energia” (FINLEY, 2014, p. 23). Alimentos nocivos prejudicam as células e alteram o comportamento, o sistema nervoso, produzindo insônia, dispepsia, alergias e contribuem para o surgimento de doenças. White (2009, p. 95), salienta que “hábitos errôneos de alimentação, e o uso de comidas nocivas são, em grande parte, responsáveis pela intemperança, o crime e a ruína que infelicitam o mundo”.

Uso de água: a água é responsável por controlar a temperatura do corpo. é utilizada para limpeza interna e externa do organismo e previne doenças por meio da ingestão, da lavagem das mãos e da higiene corporal. A falta de água no organismo induz a dores de cabeça, cansaço, delírios, e outros sintomas. A ingestão adequada, porém, produz melhora na função renal, aumento da resistência à fadiga, menor risco de trombose, reduz risco de infecções, entre outros benefícios (FERREIRA, 2014).

Confiança no poder divino: A espiritualidade exerce importante papel na saúde, pois as pessoas que confiam em Deus apresentam um estilo de vida mais moderado, menos estresse e depressão, possuem melhor controle da pressão arterial, recuperam-se melhor de doenças ou apresentam melhor enfrentamento das mesmas, com maior aceitação. “A fé em um Deus pessoal que nos ama e quer o nosso melhor tem um impacto positivo em nossa saúde física e emocional” (FINLEY, 2014, p. 96).

O uso dos remédios naturais requer cuidado e esforço, pois “o processo da natureza para curar e construir é gradual”, demandando sacrifício e abandono das condescendências nocivas. Porém, quem persevera em mudar comportamentos nocivos alcança “saúde de corpo e de alma” (WHITE, 2009, p. 80).

Para Ferreira (2014), mudar hábitos e comportamentos para manter uma vida com qualidade pode ser difícil. Por isso, a autora aconselha o seguinte:

Considere as pequenas mudanças que pode realizar em sua vida, antes de pensar em mudanças radicais. Não se deve mudar muitas coisas de uma só

vez, pois mudar velhos hábitos e incorporar novos pode levar algum tempo. Pequenos e seguros passos na direção certa aumentam as chances de sucesso, reduzindo a frustração (e o stress) por não atingir o almejado. Deve-se avaliar a capacidade individual para as mudanças desejadas, buscar o apoio social (amigos e familiares) e, o que é mais importante, apreciar as vantagens de cessar ou incorporar um comportamento (FERREIRA, 2014, p. 25).

Ao se incorporar novos comportamentos ao estilo de vida, a saúde poderá ser preservada naturalmente, podendo-se prevenir as doenças ou contribuir para que a saúde perdida seja recuperada.

3 Conclusão

A importância da educação em saúde é salientada, atualmente, em pesquisas científicas que destacam o conhecimento sobre saúde, a promoção de saúde e a prevenção de doenças como um mecanismo voltado a melhorar a qualidade de vida das pessoas, seja através de políticas públicas ou mediante ações que levem as pessoas a refletirem sobre seu estado de saúde e de doença.

O conhecimento sobre promoção da saúde e prevenção de doenças possibilita às pessoas reconhecerem quais os fatores que podem ser modificados em sua vida e quais não podem sê-lo. Além disso, o conhecimento dos fatores de risco que podem ser modificados pode levar as pessoas a refletirem sobre o seu estilo de vida, conduzindo-as a mudanças de comportamento.

A adoção de hábitos saudáveis, a partir do conhecimento sobre saúde e doença e das possibilidades de mudança comportamental, especialmente quando se adotam práticas naturais, como o exemplo dos remédios naturais, contribui para uma vida com melhor saúde e qualidade.

Referências

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Primeiro e segundo ciclos: meio ambiente, saúde.** Brasília: MEC/SEF., 1997.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Ministério da Saúde. Ministério de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento da Gestão na Educação na Saúde. **A educação que produz saúde.** Brasília: Ministério da Saúde, 2005. (Série F. Comunicação e Educação em Saúde)

CÁRDENAS, R.N.; FREIRE, I.A. Exercício físico e sua relação com a saúde, prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis. **EFDeportes.com Revista Digital**, Buenos Aires, ano 17, n. 173, out./2012. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd173/exercicio-fisico-e-sua-relacao-com-a-saude.htm>. Acesso em: 23.ago.2022.

CASADO, L.; VIANNA, L.M.; THULER, L.C.S. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 55, n. 4, 2009, p. 379-388.

DUNCAN, B. B.; SCHIMIDT, M. I.; GIULIANI, E. R. J. **Medicina ambulatorial: condutas clínicas em atenção primária**. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2006.

FALKENBERG, M. B.; MENDES, T. P. L.; MORAES, E. P. M.; SOUZA, E. M. Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva. **Ciência e Saúde Coletiva**, n. 19, v. 3, mar./2014.

FERREIRA, A.S. **Proposta de intervenção no centro de assistência psicossocial utilizando os recursos terapêuticos naturais**. 30f. Monografia (Especialização) – Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2014.

FINLEY, M.; LANDLESS, P. (Org.). **Viva com esperança: segredos para ter saúde e qualidade de vida**. Tradução de C. S. Nascimento e S.M. Gazeta. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2014.

FRÓES, E. F. **A relação entre religião e saúde no discurso de Ellen White (1827-1915)**. 139f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2014.

FUSTER, V. **La aterotrombosis: El gran desafío en el mundo de la biomedicina**. 2. ed. Córdoba, Espanha: Lab. Esteve Ed., 2000.

LEVY, S. N.; SILVA, J. J. C.; CARDOSO, I. F. R.; WERBERICH, P. M.; MOREIRA, L. L. S.; MONTIANI, H. **Educação em saúde: histórico, conceitos e propostas**. Disponível em: http://www.reprolatina.institucional.ws/site/respositorio/materiais_apoio/textos_de_apoio/Educacao_em_saude.pdf. Acesso em: 22 ago. 2022.

MADEIRA, F. B.; FILGUEIRA, D. A.; BOSI, M. L. M.; NOGUEIRA, J. A. D. Estilos de vida, *habitus* e promoção da saúde: algumas aproximações. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 27, n. 1, 2018, p. 106-115.

SOCIEDADE DE CARDIOLOGIA DO ESTADO DE SÃO PAULO (SOCESP). **Fatores de risco no Brasil**. Disponível em: <https://socesp.org.br/prevencao/fatores-de-risco/>. Acesso em: 23.ago.2022.

SOUZA, J. C. **Qualidade de vida e saúde**. São Paulo: Vetor, 2011.

WHITE, E. G. **A ciência do bom viver**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2009.

WHITE, E. G. **Caminho a Cristo**. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 2015.

Recebido: 26/08/2022
Aprovado: 10/01/2024