

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO A SAÚDE

Health education as a health promotion instrument

Vitor Giovani Souza da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9700-8695>

Graduando em Medicina

Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba

vgsstreze@gmail.com

Wanêssa Trigueiro Casimiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4705-6197>

Graduanda em Medicina

Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba

Wanessa_casimiro12@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A educação em saúde é um processo contínuo e essencial para promover o conhecimento, incentivar mudanças de hábitos e prevenir doenças. Ao capacitar indivíduos e comunidades, busca-se fomentar práticas que favoreçam o bem-estar físico, mental e social, além de melhorar a qualidade de vida. Em um cenário global onde doenças crônicas e transmissíveis continuam a impactar milhões de pessoas, a educação em saúde se apresenta como uma estratégia indispensável para enfrentar esses desafios, reduzindo não apenas os índices de morbidade, mas também a pressão sobre os sistemas de saúde. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo analisar a importância da educação em saúde como ferramenta estratégica para a promoção de comportamentos saudáveis, a prevenção de doenças e a consequente redução das demandas nos sistemas de saúde. **Metodologia:** A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão de literatura abrangente, considerando estudos publicados nos últimos cinco anos. O foco recaiu sobre ações educativas desenvolvidas em diferentes contextos, como escolas, unidades de saúde e comunidades, utilizando metodologias participativas que incentivem o envolvimento ativo dos indivíduos no processo educativo. **Resultados e Discussão:** Os resultados demonstram que programas de educação em saúde têm impactos significativos na prevenção de doenças, especialmente no controle de enfermidades crônicas, como diabetes e hipertensão, e na redução de doenças transmissíveis, como dengue e HIV/AIDS. A adoção de estratégias variadas, como palestras interativas, oficinas práticas e campanhas de conscientização, mostrou-se eficaz para a mudança de comportamento e a adoção de estilos de vida saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de exercícios físicos e abandono do tabagismo. Além disso, ações educativas são particularmente efetivas quando envolvem parcerias entre profissionais da saúde, educadores e a própria comunidade, criando um ambiente propício para a transformação social. **Conclusões:** A educação em saúde é uma ferramenta poderosa para a promoção da saúde coletiva, contribuindo para a transformação de hábitos e comportamentos. Investir em políticas públicas que fortaleçam essas ações e na capacitação contínua dos profissionais envolvidos é essencial para ampliar seu alcance e efetividade, garantindo, assim, uma sociedade mais saudável e consciente.

Palavras-chave: Educação; Promoção da Saúde; Prevenção; Qualidade de Vida; Conscientização.