

Salutogênese

Você sabe o que é?

Yassana Marvila Girondoli
Nutricionista – CASS/Reitoria

FEVEREIRO DE 2021



SALUTOGÊNESE: VOCÊ SABE O QUE É?

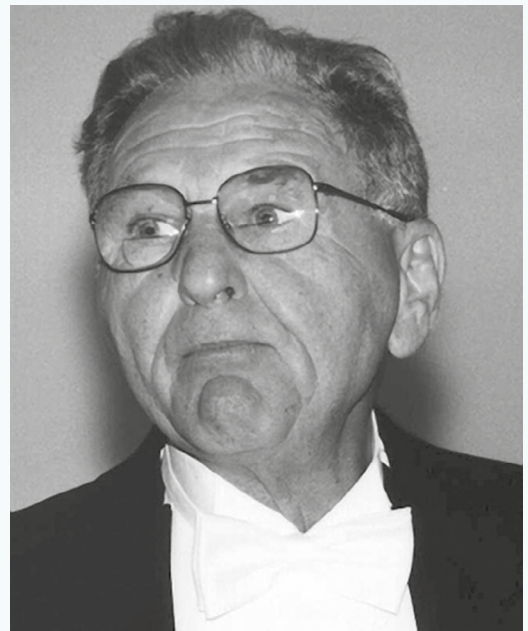
Proposta por **Aaron Antonovsky** em 1979, é considerada uma nova abordagem para a promoção da saúde e qualidade de vida de indivíduos e populações. Diferentemente do paradigma da Patogênese (cujo objeto de estudo são as doenças, suas causas, formas de tratamento e prevenção), a **Salutogênese** está focada no processo de saúde e a compreensão de como podemos nos manter saudáveis mesmo após vivenciar situações adversas de estresse.

A visão da Salutogênese implica no desenvolvimento pessoal e social para o fortalecimento da saúde das pessoas nos mais diferentes meios e cenários sociais, tornando-se o potencial da boa saúde, e está relacionada a dois aspectos principais:

o senso de coerência e os recursos gerais de resistência. O senso de coerência, considerado o ponto central para Teoria Salutogênica, consiste em uma orientação global no sentido de ver a vida estruturada, manejável e com sentido emocional, permitindo o indivíduo enfrentar os estressores presentes na vida cotidiana, sendo composto por três variáveis que atuam conjuntamente:

- **Compreensibilidade:** capacidade de compreender um evento;
- **Maneabilidade:** percepção do potencial de manipulá-lo ou resolvê-lo;
- **Significância:** significado que se dá a esse evento.

Quanto maior o senso de coerência, mais efetivamente os indivíduos são capazes de enfrentar as dificuldades da vida e manter a própria saúde.



Aaron Antonovsky





Já os recursos gerais de resistência são as variáveis relacionadas ao indivíduo, grupo social e meio ambiente que podem facilitar ou não o manejo efetivo das tensões. Ou seja, são os recursos que têm a ver com o “bem-estar” ou o “não estar bem”, a saber:

- **Ambientais e materiais:** descreve o contexto em que o indivíduo nasce e se desenvolve, podendo envolver recursos materiais, educação, saúde, ocupação, localização geográfica, ambiente físico e níveis de poluição;
- **Físicos e bioquímicos:** refere-se a fatores genéticos individuais, incluindo a capacidade do sistema imunológico de combater doenças e se adaptar a um ambiente de mudanças;
- **Emocionais:** refere-se à identidade do eu, à identificação do papel, à estabilidade da personalidade, bem como estratégias de enfrentamento;
- **Interpessoais ou relacionais:** inclui a rede de suporte social do indivíduo, por exemplo, o apoio obtido do cônjuge, de familiares, de amigos ou colegas;
- **Socioculturais:** refere-se à forma como o indivíduo se adapta ao seu ambiente social. Considera-se a cultura, o sistema de crenças, a língua, as normas e a extensão com que o indivíduo ou grupo está inserido na sociedade e que dá significado à sua existência.

Assim, dentre os recursos positivos podemos citar alguns: alimentação saudável, prática regular de atividade física, sono adequado, equilíbrio emocional, lazer, bom convívio social, etc. Ressalta-se também o empoderamento das pessoas, principalmente o empoderamento psicológico incentivado através do apoio social e da autoestima, o qual auxilia na adoção de comportamentos favoráveis à saúde, resgatando as potencialidades individuais, permitindo escolhas pessoais que julgar mais importantes para sua vida.

Outros recursos positivos utilizados são as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), como uma abordagem holística do indivíduo, a exemplo da meditação, yoga, acupuntura, Ayurveda, etc. Tais terapias são projetadas para tratar o corpo, mente e espírito. São intervenções de saúde holística e integrativa que podem oferecer insights sobre como modificar a experiência vivida.

Portanto, considera-se Salutogênese um processo que desperta o potencial do ser humano de viver a vida de forma mais satisfatória, promovendo a capacidade de superação e recuperação das adversidades, estabelecendo como foco principal a promoção da saúde positiva ao incentivar a autonomia e a habilidade dos indivíduos em administrarem suas vidas, fazendo escolhas conscientes e mantendo-se saudáveis. É a compreensão de que a saúde é um recurso para a vida e não um objetivo do viver.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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.
- MARÇAL, C.C.B. A salutogênese na promoção da saúde da voz dos professores. Tese de doutorado, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/192936/PNFR1056-T.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>. Acesso em: 20 de janeiro de 2021.

CASS
Coordenadoria de
Atenção à Saúde do Servidor



INSTITUTO FEDERAL
Espírito Santo