

# DIA LOCAL DA SAÚDE DO BAIXO ALENTEJO



## EDUCAR, Prevenir a Doença e Promover a Saúde

J. A. Machado Caetano, Presidente do Conselho Consultivo da ULSBA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a Saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de doenças e enfermidades”.

“A Saúde passou a ser considerada mais um valor da comunidade que do indivíduo. É um Direito Fundamental da pessoa humana, que deve ser assegurado sem distinção de raça, de religião, ideologia política ou condição socioeconómica.”

Nesta ordem de ideias, a Saúde passou a ser perspectivada na relação do Indivíduo com o Trabalho e com a Comunidade.

Um Dia anual dedicado à Saúde no Baixo Alentejo, visa chamar a atenção e estimular a população para uma vida saudável, entendida como o conceito da OMS - um completo bem-estar físico, mental e social.

Presentemente, um dos aspectos fundamentais relaciona-se com o actual modo de viver numa sociedade competitiva e stressada.

O SAD- Stress, Ansiedade e Depressão - tornou-se pandémico, sendo indispensável que haja reflexão sobre esta “praga” para que se adoptem medidas de equilíbrio na Família e na Sociedade. Sabemos que o stress crónico se associa a várias doenças, não só psicossomáticas mas também orgânicas, tais como as perturbações neuroendócrinas, metabólicas, cardiovasculares e oncológicas.

Nunca o conceito “mente sã em corpo sã” foi tão útil como agora, por ser perfeitamente ilustrativo do que é desejável em saúde física e mental.

É pois indispensável que a Sociedade encontre políticas capazes de investir na Educação para a Saúde e Sexualidade e que promova medidas sociais para reduzir o stress individual e familiar, conduzindo ao equilíbrio psicossomático gerador de Saúde e Felicidade.

Espera-se que a celebração de um Dia Local para a Saúde no Baixo Alentejo venha a constituir uma alavanca para o diálogo e para a reflexão e que conduzam a uma Vida, individual e colectiva, mais saudável e mais feliz.

Daqui se poderá ainda partir para propostas de políticas governamentais apresentadas por uma sociedade civil atenta, participativa e responsável.

**POR UMA VIDAMELHOR = com Saúde**

Mais informação

Maior colaboração

Mais tenacidade

Mais participação pessoal e familiar

Mais investimento individual

Mais força colectiva

Mais e mais e mais...

Força, Aldeia, Vila, Cidade!

Força, Baixo Alentejo!

Este é um objectivo que está ao alcance de todos e que todos juntos iremos alcançar!