

## INTRODUÇÃO:

Populações com bom nível de saúde, são aquelas em que os seus elementos são encorajados a melhorar os seus estilos de vida, adquirindo hábitos de alimentação saudável, aumentando a prática de exercício físico, diminuindo o consumo de substâncias nocivas e utilizando adequadamente os serviços de saúde.

Todos os recursos da comunidade escolas, empresas, autarquias, instituições de apoio a idosos, instituições de solidariedade social, organizações não governamentais, instituições desportivas e culturais, paróquias, serviços de saúde e todos aqueles que trabalham em prol da comunidade são **elementos chave** para informar e mobilizar os cidadãos na aquisição de hábitos de vida saudáveis e assim melhorarmos o nível de saúde da nossa comunidade.

***A mudança é um trabalho de todos***



### **Quais são as principais causas de morte e de doença evitáveis na nossa comunidade?**

- Doenças Cardiovasculares
- Diabetes Mellitus
- Cancro da Mama
- Cancro do Digestivo (estômago e intestino)
- Doenças Respiratórias
- Infecção por VIH-Sida

### **Quais São os Principais Factores de Risco Associados ao aparecimento destas Doenças?**

- Excesso de consumo de sal na alimentação
- Ausência de prática de actividade física
- Alimentação com baixo consumo de frutas e vegetais e excesso de gorduras e açúcares.
- Consumo excessivo de álcool
- Número excessivo de fumadores
- Comportamentos sexuais não responsáveis
- Atraso no diagnóstico precoce de hipertensão arterial, cancro da mama, cancro digestivo, Diabetes Mellitus e Infecção por VIH Sida.

## **O QUE É QUE PODEMOS FAZER?**

## **DIVULGAR, ACTUAR E MOTIVAR**

## **"CAIXA DE FERRAMENTAS" Nº 7 – Prevenção VIH/SIDA**

### **Conteúdo**

#### **A Material Didático**

- Uma série de diapositivos "VIH – O que preciso de saber"
- Teste de Conhecimentos "VIH – Factos e Mitos"
- "Jogo da Glória – VIH/SIDA" para Crianças/Jovens

#### **B Folhetos/Cartaz**

- "Dê Trabalho ao Preservativo" – Cartaz
- "Menino ou Menina, o importante é ser saudável" – Cartaz
- "Não se deixe infetar pela dúvida" – Folheto
- "Fale sobre o VIH - Faça o Teste!" – Folheto
- "VIH/SIDA" – Folheto

#### **C Sugestões de Intervenção**

Algumas indicações úteis para o aproveitamento dos materiais integrantes da caixa de ferramentas.

#### **D Sítios de consulta**