

# SAÚDE E BEM-ESTAR



# SAÚDE E BEM-ESTAR

Haiti Daily Life (Copyright 2023 The Associated Press. All rights reserved)

A Saúde é um direito humano básico e um bem comum global. O enfoque no bem estar físico, mental e social contribui para o desenvolvimento de sociedades mais prósperas, resilientes e equitativas. Garantir o acesso a cuidados de saúde adequados para TODxS, independentemente da sua localização geográfica, situação socioeconómica ou grupo social, é uma questão de responsabilidade e de justiça social.

## O QUE ESTÁ EM CAUSA?

A saúde e o bem-estar são simultaneamente um resultado, um fator preditor e um facilitador do desenvolvimento sustentável e inclusivo. A definição da Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca a saúde como “um estado de completo **bem-estar físico, mental e social** (e não apenas a ausência de doença)”, que implica o equilíbrio em vários aspetos na vida das pessoas, incluindo fatores sociais, ambientais e psicológicos. Cada vez mais, se reconhece o **impacto que fatores como as desigualdades sociais e económicas, a pobreza, educação, trabalho, habitação, nutrição e acesso a água e saneamento** têm na saúde e qualidade de vida, e vice-versa.

De todas estas determinantes, a educação será a mais ilustrativa: crianças saudáveis têm melhores resultados escolares, e crianças com melhores níveis de educação tornam-se adultos mais saudáveis. Num círculo vicioso, a **pobreza aumenta o risco de adoecer e a doença agrava a pobreza**. Pessoas em situação de pobreza têm maior probabilidade de viver em ambientes inseguros, com menos acesso a serviços essenciais, e com maiores taxas de desnutrição, doenças infecciosas e mortalidade infantil. Assim, as políticas de combate à pobreza, de distribuição mais equitativa dos recursos, e de apoio a uma educação de qualidade têm efeitos na melhoria da saúde e bem-estar.

As políticas de saúde global evoluíram ao longo das últimas décadas, impulsionadas por mudanças sociais, avanços científicos e crises de saúde (como

a recente pandemia). Apesar dos progressos, persistem vários **desafios à saúde global, incluindo grandes desigualdades dentro e entre os países, regiões e setores da população**, no acesso a serviços de saúde, qualidade dos cuidados e resultados de saúde. Doenças evitáveis e/ou erradicadas nos países desenvolvidos continuam a ter enormes custos humanos, sociais e económicos noutras partes do mundo, e os sistemas de saúde enfrentam grandes debilidades nos países mais frágeis, ao nível de capacidades institucionais e de recursos humanos, das condições de infraestruturas e equipamentos, com dificuldades de financiamento e de acesso às inovações tecnológicas e terapêuticas.

Também sabemos, cada vez mais, que a saúde humana, animal e ambiental estão interligadas (“One Health”). Novas preocupações comuns à escala mundial – como a resistência antimicrobiana, o envelhecimento populacional, a coexistência da desnutrição com a obesidade, o impacto de fatores ambientais na saúde pública (como a poluição e as **alterações climáticas**) ou a preparação para **emergências de saúde** – ressaltam a saúde como um **bem público global**, que deve ser gerido segundo princípios de responsabilidade, cooperação e solidariedade.

O **direito à saúde e bem-estar** implica investir mais na **cobertura universal de saúde**, um objetivo que ainda não foi alcançado mas que é crucial para a dignidade humana, garantindo que todos têm acesso a cuidados que respondem às suas necessidades básicas. O investimento na saúde não é apenas uma responsabilidade dos Estados e do conjunto das sociedades, mas é também **economicamente inteligente**, pois é um dos mais eficazes em termos de cus-



*O reconhecimento da saúde como um bem público global reforça a importância de uma abordagem coordenada e cooperativa para enfrentar os desafios comuns e garantir que todos tenham acesso a cuidados de saúde adequados.*

tos-benefícios, com efeitos multiplicadores a todos os níveis.



Foto: World Bank/Dominic Chavez.  
Lucy Barh - parteira no Hospital Redemption em Monróvia, Libéria.

*O enfoque na dignidade humana e no bem-estar promove o desenvolvimento ao criar as condições necessárias para uma sociedade saudável, educada, produtiva e resiliente.*



Foto: Retirada da internet

Pessoas mais saudáveis tendem a ter melhor qualidade de vida e a ser mais felizes. O **bem-estar** vai muito além do crescimento económico e inclui a melhoria de indicadores de desenvolvimento humano, como a saúde, a educação, a igualdade de género e a sustentabilidade ambiental, a segurança e qualidade das relações sociais, de forma a construir uma base sólida para sociedades mais equilibradas, com **economias que funcionem para as pessoas** e com um desenvolvimento que beneficie as próximas gerações.

Cada vez mais, **o progresso das sociedades deverá ser analisado em termos de bem-estar geral**, e não focado apenas em indicadores como o Produto Interno Bruto (PIB), que em nada traduzem as várias dimensões do desenvolvimento, pois assentam num modelo esgotado de crescimento contínuo e ilimitado, que é ambientalmente nocivo e socialmente injusto. Várias alternativas estão a ser construídas, com o aprofundamento do debate e investigação, a definição de instrumentos e de políticas públicas focadas no bem-estar, na saúde, na educação, na felicidade e qualidade de vida. É o caso da **Economia do Bem-Estar** e da **Economia da Felicidade**. Existem já várias métricas, como a **Felicidade Interna Bruta** (Nações Unidas) e **rankings** globais como o **Índice Mundial da Felicidade** e o **Índice do Planeta Feliz**.

## EM QUE PONTO ESTAMOS?

Para que os progressos na Saúde a nível mundial sejam efetivos e duradouros, é necessário:

- ▶ Dar prioridade à **cobertura universal de cuidados de saúde** nas políticas públicas, trabalhando de forma coordenada para melhorar o acesso de todos a serviços básicos de qualidade, em todos os lugares.
- ▶ Reforçar as **capacidades dos sistemas de saúde**, designadamente as suas capacidades organizacionais, institucionais e humanas, e melhorando a sua resiliência a choques (como a preparação e resposta a emergências de saúde).
- ▶ Investir na **prevenção e tratamento de doenças**, assegurando o acesso adequado dos países com maior pobreza e vulnerabilidades a medicamentos, vacinas e tratamentos, apostando na educação para a saúde, e promovendo o apoio financeiro, a transferência de tecnologia para esses países e a sua participação nas redes de inovação e pesquisa.
- ▶ Reduzir as **grandes disparidades** de acesso a cuidados de saúde, especialmente nas **populações vulneráveis**, através de abordagens integradas que tenham em conta a interligação entre a saúde e a necessária intervenção em áreas como a água e saneamento, as condições habitacionais, a proteção social e apoio à família, entre outros.



Foto: Retirada da internet

### Acesso e cuidados básicos de saúde

Mais de metade da população mundial – 4,5 mil milhões de pessoas – não está coberta por serviços básicos de saúde, seja porque não existem infraestruturas e recursos humanos adequados, seja porque os serviços de saúde são inoportáveis ou não estão acessíveis a boa parte da população. A situação é especialmente grave na África Subsaariana e na Ásia do Sul.

O impacto de algumas doenças é desproporcional nos países mais pobres e vulneráveis: por exemplo, em 2022, registaram-se 608.000 mortes devido à malária, 95% no continente africano. Também 9 em cada 10 mortes relacionadas com a poluição, que é um fator em crescimento, foram registadas em países de rendimento baixo ou médio. As catástrofes naturais, combinadas com falta de acesso a água e saneamento adequados, fracas condições habitacionais e outros fatores de pobreza, têm impactos enormes nas doenças em muitos países em desenvolvimento.

A fragilidade dos sistemas de saúde nos países de baixo rendimento é evidente. Nestes países, existe apenas 1,1 médicos e 7,5 enfermeiros por 10.000



Fotos: Retiradas da internet

habitantes, em comparação com 35,6 médicos e 76,8 pessoal de enfermagem nos países de rendimento médio e elevado.

Todos os anos, cerca de 100 milhões de pessoas enfrentam a pobreza extrema devido às despesas com assistência médica. E 14% da população mundial gasta mais de 10% do seu orçamento familiar em despesas de saúde, o que significa fazer escolhas difíceis no seu dia-a-dia.

Um dos indicadores mais relevantes do estado da saúde é a mortalidade infantil, onde existem grandes disparidades entre as regiões do mundo. Em 2022, a mortalidade abaixo dos 5 anos de idade atingiu globalmente 4,9 milhões de crianças, o que, ainda assim, é sinal de uma grande evolução nas últimas décadas (9,9 milhões no ano 2000 e 6 milhões em 2015). Se todos os países atingirem a meta internacional de redução da mortalidade infantil, 9 milhões de vidas poderão ser salvas até 2030.

### Desigualdades de género

Globalmente, as meninas e mulheres têm maiores dificuldades no acesso a tratamentos e cuidados de saúde, devido a barreiras estruturais que se

combinam com fatores socioeconómicos, culturais e outros. A eliminação das disparidades de género na área da saúde poderia acrescentar \$1 bilião de USD à economia mundial.

A mortalidade materna tem diminuído muito lentamente no mundo e continua a revelar enormes disparidades: em 2020, registaram-se 430 mortes maternas por cada 100 mil nascimentos nos países de baixo rendimento, em comparação com 13 mortes nos países de rendimento elevado. Nos países em situação de conflito e fragilidade, a taxa é ainda mais elevada. Por dia, morrem 800 mulheres por complicações associadas à gravidez e ao parto, e 20 vezes mais sofrem doenças, lesões ou incapacidades graves, sendo que 95% dessas mortes ocorrem em países em desenvolvimento e a maioria seriam evitáveis.

### Impacto da pandemia

A COVID-19 afetou consideravelmente as condições de saúde a nível mundial, tendo revertido quase uma década de progressos na esperança média de vida, a qual passou de 73,1 anos em 2019, para 71,4 anos em 2021 (igual ao nível de 2012). As desigualdades mundiais persistem, com uma esperança de vida à nascença que vai desde 84,6 anos no Japão a 57,1 anos na Somália.

Os progressos para assegurar a cobertura universal de cuidados básicos de saúde abrandaram com a pandemia, com muitos milhões de pessoas a ficarem sem acesso a esses cuidados (particularmente nas zonas rurais e nas populações mais pobres), para além dos custos desses serviços terem aumentado consideravelmente.

As desigualdades foram evidentes na distribuição e administração de vacinas a nível mundial. A ajuda ao desenvolvimento para cuidados básicos de saúde mais do que duplicou entre 2015 e 2022, embora boa parte desse crescimento se deva à resposta à pandemia. Para além da COVID-19, doenças como Ébola, Gripe A, H1N1 e Mpox salientam a necessidade de investir mais na prevenção e resposta a emergências de saúde.

### Bem-estar e felicidade

Os países onde as pessoas se consideram mais felizes são também aqueles onde existe um desenvolvimento mais equilibrado e equitativo, com maior coesão social forte, menos desigualdades e boas condições de vida – como a Finlândia, a Dinamarca, a Islândia e a Suécia – enquanto os países com menor bem-estar se identificam com os países onde existem maiores níveis de pobreza e de conflitualidade.

Ao longo dos últimos 15 anos, a tendência é de que os jovens nos países desenvolvidos – particularmente na Europa e América do Norte – se sintam menos felizes e mais apreensivos.

Isto está ligado, nomeadamente, a um crescimento da ansiedade e depressão no mundo, que tem afetado significativamente o bem-estar (e no qual Portugal não é exceção). Esta crise de saúde mental tem enormes impactos a nível humano (no número de suicídios, que é de cerca de 700 mil por ano, mas também em muitas outras doenças), social e económico. Uma maior atenção e investimento em saúde mental – apostando na prevenção, investindo na educação e combatendo estereótipos, melhorando o acesso a cuidados acessíveis e alargados nesta área – teria efeitos muito positivos no bem-estar e num desenvolvimento pessoal e coletivo mais harmonioso, conforme recomendado pela Organização Mundial de Saúde.

## SABIAS QUE...

**O Dia Mundial da Saúde Mental**  
se assinala todos os anos  
a 10 de outubro?

# COMPROMISSOS

## DIMENSÃO GLOBAL

### DIREITO À SAÚDE:

- ▶ Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948), art.º 25: “Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação, ao vestuário, ao alojamento, à assistência médica e ainda quanto aos serviços sociais necessários (...)”

Também em 1948 é criada a OMS como agência das Nações Unidas.

- ▶ O Pacto Internacional sobre Direitos Económicos, Sociais e Culturais, adotado na ONU em 1966, inclui o direito ao mais alto padrão possível de saúde física e mental.

Entre os principais acordos e políticas internacionais para a Saúde estão a Declaração de Alma-Ata (1978) sobre cuidados primários de saúde e a Carta de Ottawa (1986) com o objetivo de atingir a Saúde para Todos, bem como a Declaração de Astana (2018), que reafirma os compromissos para melhorar as condições de saúde em todas as fases da vida.

Têm sido aprovadas orientações em áreas específicas da saúde global, como o Regulamento Sanitário Internacional para crises de saúde (2005), o Plano de Ação Global sobre Resistência Antimicrobiana - RAM (2015), o Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030, ou o Plano de Ação Global da OMS para a promoção da saúde de Refugiados e Migrantes 2019-2030.

Entre as iniciativas multilaterais e fundos comuns para a saúde global, contam-se a Iniciativa Global para a Erradicação da Pólio, o Fundo Global de luta contra a SIDA, Tuberculose e Malária (desde 2002) e a Aliança Global para Vacinas e Imunização (GAVI).

Em 2019, os Estados Membros da ONU assinaram a Declaração Política sobre “Cobertura Universal de Saúde: Avançar conjuntamente para construir um mundo mais saudável”, que define metas e prazos para conseguir os objetivos globais até 2030.

Os 194 Estados Membros da OMS estão a negociar um “Tratado Global sobre Pandemias”.



### AGENDA 2030 PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável fornece um quadro abrangente para a ação global em saúde, integrando questões sociais, económicas e ambientais na promoção do desenvolvimento e bem-estar.



**ODS 3** - Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades

*Alcançar o ODS 3 é crucial para outros ODS e alcançar os outros ODS é crucial para o ODS 3.*

No plano interno, o Programa de Ação para a Saúde (2021-2027) pretende um sistema de saúde mais resistente, apoiar a transformação digital na saúde e enfrentar as desigualdades em saúde, contribuindo para uma “União Europeia da Saúde” em que os Estados Membros trabalham conjuntamente e de forma coordenada. A Saúde é um dos direitos no Pilar Europeu dos Direitos Sociais (2017) e está definida como uma das prioridades de ação noutras estratégias relevantes para o Desenvolvimento, como o Plano de Ação de Integração e Inclusão 2021-2027.

Na resposta a emergências, o Mecanismo de Proteção Civil da UE coordena a resposta, incluindo crises de saúde, e apoia a cooperação entre os países membros e países terceiros. A UE trabalha em colaboração com a OMS e outras organizações globais para enfrentar questões de saúde pública e promover práticas de saúde globais.

O Consenso Europeu para o Desenvolvimento (2017), que orienta as políticas de desenvolvimento e ajuda externa da UE, inclui a saúde como uma prioridade central no apoio aos países em desenvolvimento e na cooperação internacional, em interligação com outras áreas do combate à pobreza e desigualdades.

Em 2024, foi aprovada a Estratégia da UE para a Saúde a Nível Mundial até 2030, para fazer face aos desafios em matéria de saúde e recuperar o terreno perdido na concretização dos objetivos globais, promovendo uma governação global e parcerias internacionais significativas.

## PORTUGAL

---

O art.º 64 da Constituição da República Portuguesa define que “todos têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover”, estabelecendo as responsabilidades do Estado português. A Lei de Bases da Saúde (Lei n.º 95/2019) é a principal base jurídica.

O Plano Nacional de Saúde 2030 (aprovado em 2023) define as orientações estratégicas da política de saúde com vista a reduzir as desigualdades e aumentar o bem-estar da população em todo o ciclo de vida, “sem deixar ninguém para trás, preservando o planeta e sem comprometer a saúde das gerações futuras” – e incluindo o reforço do papel de Portugal na Saúde Global.



### ESTRATÉGIA DA COOPERAÇÃO PORTUGUESA 2030

A Estratégia da Cooperação Portuguesa 2030 (ECP 2030) contribui para responder aos desafios da Saúde Global e para o desenvolvimento humano nos países parceiros, com várias prioridades de ação para: melhorar a qualidade e capacidades institucionais dos sistemas de saúde públicos; a promoção do acesso e acessibilidade a cuidados de saúde de qualidade, com especial atenção à Saúde Sexual e Reprodutiva e a Saúde Materna, Neonatal e Infantil; a formação de recursos humanos; a investigação & desenvolvimento em saúde e a saúde digital. Portugal participa também na promoção de uma resposta internacional coordenada e coerente às situações humanitárias e de emergência, na resposta a crises com impactos na saúde em todas as suas dimensões.

A Educação para o Desenvolvimento (ED) desenvolve o pensamento crítico e informado, o compromisso e mobilização das pessoas relativamente às questões do desenvolvimento e dos fatores de insustentabilidade, injustiça e desigualdades a nível mundial – incluindo no âmbito das condições de vida, da saúde e do bem-estar.

Através da sensibilização e consciencialização, da ação pedagógica e da concertação para a melhoria das políticas, a ED promove a concretização da Agenda 2030, na interligação entre aspetos sociais, económicos, políticos ou ambientais que afetam o desenvolvimento sustentável. Assim, os cidadãos poderão exercer os seus direitos e assumir as suas responsabilidades enquanto cidadãos de um mundo interdependente, onde os valores dos direitos humanos são uma base essencial.

# É TEMPO DE AGIR

A saúde e o bem-estar são a base da dignidade humana. Muito há a fazer para assegurar que tODxS têm acesso a cuidados de saúde adequados, independentemente da região do mundo onde se vive, da situação socioeconómica ou do grupo social a que se pertence. Apesar da complexidade dos desafios, todos os dias temos a oportunidade de ser agentes de mudança. Se estás comprometido com estes valores, podes fazer a diferença:

## CUIDA DA TUA SAÚDE E BEM-ESTAR

Em primeiro lugar, cuida da tua saúde física, mental e emocional, até porque é impossível ajudar os outros se não estiveres bem. Ao cuidares de ti vais sentir-te melhor e, quanto melhor te sentires, melhor estarás em todos os outros aspetos da tua vida.

- ▶ **Exercita e autocuida** para manter a saúde, prevenir doenças e ter mais bem-estar. Isto implica fazer escolhas conscientes sobre aquilo que te faz bem e inclui-las na tua rotina: uma alimentação saudável e nutritiva, a prática de atividade física que qualquer tipo (caminhar ou dançar conta!), o contacto com a natureza e com a luz solar, um sono de qualidade, o uso responsável de medicamentos.
- ▶ **Preserva a tua saúde mental.** É importante ter momentos de meditação e relaxamento, fazeres atividades que te deem prazer, e estares com quem gostas e te faz bem, mas também é importante trabalhares a tua autoestima e resiliência emocional: não sintas culpa por colocares limites e aprende a dizer não a pessoas ou situações que te fazem sentir desconfortável. Escolhe conscientemente aquilo que consumes (a informação, os livros, os filmes) e o tempo que passas *online* e nas redes sociais. Não tenhas qualquer problema em pedir ajuda profissional para a tua saúde emocional e mental.
- ▶ **Reforça as tuas redes de apoio.** O apoio de familiares e amigos, além do grau de integração social e coesão comunitária, influencia o bem-estar mental e físico. Escolhe “as tuas pessoas”, cultiva as tuas amizades e vive-as plenamente, em partilha e respeito mútuo.

## PARTICIPA NA COMUNIDADE

- ▶ Promove a **consciencialização dos que te rodeiam**, sobre a importância de uma boa saúde e de estilos de vida saudáveis, sobre o direito de tODxS aos cuidados de saúde, e sobre as grandes assimetrias que existem neste direito humano básico.
- ▶ Envolve-te na **criação e implementação de novas soluções** que promovam o bem-estar coletivo, e **apoia os mais vulneráveis**, como os idosos, as crianças, as pessoas migrantes, pessoas com deficiência. Podes participar em movimentos associativos, grupos de apoio, fazer voluntariado, ou simplesmente ajudar um vizinho ou um conhecido (pequenas ações podem ter grande impacto na sua qualidade de vida).
- ▶ **Denuncia situações de discriminação** ou de violação do Direito à Saúde.

## EXIGE O CUMPRIMENTO DOS COMPROMISSOS POLÍTICOS

Faz ouvir a tua voz na **responsabilização pública e política** sobre os compromissos assumidos a nível nacional e internacional.

- ▶ Aumenta o teu conhecimento sobre esses compromissos (p. ex. podes assistir a conferências, seguir ativistas e personalidades públicas que atuam na área da saúde, na assistência humanitária, nos direitos das meninas e mulheres, etc.).
- ▶ Podes participar em discussões *online*, dar a tua opinião sobre documentos e políticas em elaboração, questionar e enviar e-mails a responsáveis políticos (p. ex. na Câmara Municipal, deputados na Assembleia da República, membros do Parlamento Europeu), participar em petições, e/ou em manifestações pela melhoria da saúde e do bem-estar.
- ▶ Interessa-te pelo que propõem os partidos políticos nesta área e exerce o teu direito de voto nas eleições (a nível local, nacional, europeu), valorizando decisores políticos que partilhem uma visão para a saúde e bem-estar comum.

# FICHA TÉCNICA

**Autoria:** Patricia Magalhães Ferreira  
Ficha de ação da Campanha tODxS  
que promove uma consciência crítica,  
informada e empenhada do processo de  
Desenvolvimento Global.

Os conteúdos deste documento são da  
exclusiva responsabilidade da autora e não  
podem, sob qualquer circunstância, ser  
considerados como refletindo posições  
do Camões – Instituto da Cooperação e da  
Língua I.P..



 [campanha\\_todxs](https://www.instagram.com/campanha_todxs)

Atores do Desenvolvimento:



Cofinanciamento:



[campanhatodxs.pt](https://www.campanhatodxs.pt)