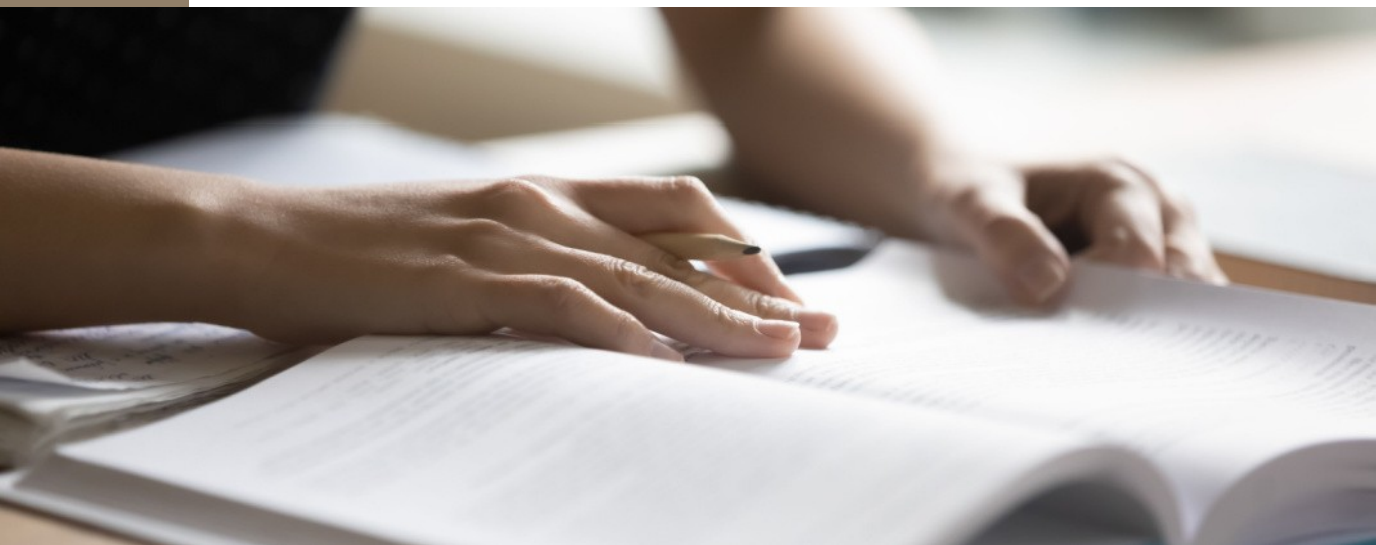


**COZETA MINCULESCU**

---

# **EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE**



---

**RISOPRINT**

Cluj-Napoca

© Editura **RISOPRINT**

**Toate drepturile rezervate autorilor & Editurii Risoprint**

*Editura **RISOPRINT** este recunoscută de C.N.C.S.  
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).*

*[www.risoprint.ro](http://www.risoprint.ro)*

*[www.cnsc-uefiscdi.ro](http://www.cnsc-uefiscdi.ro)*



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorilor și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorii își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

ISBN: 978-973-53-3097-2

**COZETA MINCULESCU**  
**EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE**

Director editură: GHEORGHE POP

**COZETA MINCULESCU**

# **EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE**

**Editura Risoprint  
Cluj-Napoca 2023**

**„Eucă-te pentru sănătate!”**

**„Sănătate prin educație!”**

## CUPRINS

INTRODUCERE .....	4
EDUCAȚIA PENTRU SĂNĂTATE MIJLOC IMPORTANT ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI .....	9
DEFINIȚII. GENERALITĂȚI .....	11
STAREA DE SĂNĂTATE.....	22
STAREA DE BOALĂ .....	28
DIAGNOSTICUL STĂRII DE SĂNĂTATE .....	30
FACTORI DE RISC .....	38
REZISTENȚA ORGANISMULUI LA ÎMBOLNĂVIRE .....	48
VACCINAREA .....	58
NOȚIUNI GENERALE DESPRE IMUNITATE.....	68
NOȚIUNI GENERALE DESPRE INFLAMAȚIE .....	80
PROFILAXIA.....	103
TRATAMENT (TERAPIE).....	110
INFLUENȚA MEDIULUI (FACTORILOR MEZOLOGICI) ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE .....	130
EFECTELE POLUĂRII AERULUI ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE	134
INFLUENȚA DIRECTĂ A POLUĂRII AERULUI ASUPRA SĂNĂTĂȚII .....	139
POLUAREA APEI .....	144
INFLUENȚA FACTORILOR COMPORTAMENTALI ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE .....	170
ACȚIUNEA SUBSTANȚELOR TOXICE ASUPRA ORGANISMULUI	175
TRATAMENT PSIHOLOGIC ȘI DE REINTEGRARE SOCIALĂ .....	185
SUBSTANȚE PSIHOACTIVE .....	186
BIBLIOGRAFIE.....	210

# INTRODUCERE

Educația pentru sănătate este un proces prin care indivizii dobândesc cunoștințe, abilități și atitudini pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate și a lua decizii informate despre de stilul de viață și de îngrijirea personală. Aceasta implică furnizarea de informații relevante, educative și preventive pentru a ajuta populația să înțeleagă importanța menținerii sănătății și a prevenirii bolilor.

Carta de la Ottawa este un document semnificativ în domeniul promovării sănătății publice. A fost adoptată în 1986 la Conferința Internațională pentru Promovarea Sănătății din Ottawa, Canada, organizată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și alte organizații internaționale. Carta de la Ottawa stabilește principii și acțiuni cheie pentru promovarea sănătății la nivel global.

Câteva puncte importante din Carta de la Ottawa:

Sănătatea, un drept uman fundamental: cartă recunoaște sănătatea ca un drept fundamental al fiecărui individ și afirmă necesitatea reducerii inegalităților în sănătate pentru a asigura dreptul la sănătate pentru toți.

Determinanții sănătății: cartă subliniază importanța factorilor sociali, economici, culturali și de mediu asupra sănătății.

Ea încurajează abordările intersectoriale care să abordeze acești determinanți pentru a îmbunătăți sănătatea.

Promovarea sănătății: carta pune accentul pe promovarea sănătății înainte de apariția bolilor și subliniază responsabilitatea individuală și colectivă pentru sănătate. Promovarea sănătății se referă la crearea unui mediu favorabil sănătății, dezvoltarea abilităților personale și implicarea comunităților.

Participarea comunității: carta promovează implicarea comunității în procesul de luare a deciziilor și implementare a programelor de sănătate. Comunitățile ar trebui să aibă control asupra propriilor lor probleme de sănătate.

Dezvoltarea abilităților personale: aceasta recunoaște că dezvoltarea abilităților personale este importantă pentru promovarea sănătății. Educația și informarea sunt instrumente cheie pentru a ajuta oamenii să își îmbunătățească sănătatea.

Crearea mediu sănătos: carta subliniază importanța creării unui mediu fizic, social și economic care să promoveze sănătatea. Aceasta include, de exemplu, accesul la apă potabilă, alimentație sănătoasă, locuri de muncă sigure și comunități sociale coezive.

Cooperarea internațională: carta recunoaște că promovarea sănătății este o problemă globală și încurajează cooperarea internațională pentru abordarea problemelor de sănătate la nivel global.

Carta de la Ottawa a reprezentat o schimbare importantă în abordarea sănătății, trecând de la un accent pe tratamentul bolilor la o abordare mai amplă care promovează sănătatea și prevenirea bolilor prin intermediul schimbării sociale și a dezvoltării comunităților.

„Pentru a promova sănătatea populației, concepția despre sănătate așa cum este abordată în Cartă ar trebui să pătrundă în toate sferele vieții - publice și personale. Încă nu este cazul - unii ar putea chiar susține că noi, ca societate, ne îndepărtăm mai mult de idealul respectiv”<sup>1</sup>. Prin urmare, reconceptualizarea sănătății ar putea fi cea mai mare și cea mai cuprinzătoare provocare cu care se confruntă generația noastră în viitor.

### **Obiectivele educației pentru sănătate:**

- Aprofundarea cunoștințelor privind factorii care influențează sănătatea.
- Dezvoltarea abilităților pentru a lua decizii informate în legătură cu sănătatea.
- Promovarea comportamentelor sănătoase și a stilului de viață.

---

<sup>1</sup> Kickbusch I. Imperativul sănătății publice: oportunitate sau capcană? Health Promot Int. 16. aprilie 2015.; 1-4.



- Înțelegerea importanței prevenirii bolilor și gestionării lor.

### **Subiectele abordate:**

- Nutriție echilibrată și alimentație sănătoasă.
- Exerciții fizice și activitatea fizică regulată.
- Igienă personală și orală.
- Prevenirea bolilor prin vaccinare.
- Igiena somnului și gestionarea stresului.
- Consum responsabil de alcool, tutun și substanțe toxice.
- Relații interpersonale sănătoase și sănătatea mentală.

### **Metode de implementare:**

- Prezentări și seminarii educaționale.
- Materiale informative scrise sau online.
- Discuții și grupuri de suport.
- Ateliere practice și simulări.
- Sesiuni interactive sau demonstrative.

### **Publicul țintă:**

- Școli și educație pentru sănătatea tinerilor.
- Locuri de muncă și corporații pentru adulți activi.
- Comunități și grupuri cu risc crescut de afecțiuni (de exemplu, persoanele în vârstă sau cu boli cronice).

### **Beneficii ale educației pentru sănătate:**

- Reducerea riscului de îmbolnăvire.
- Creșterea conștientizării cu privire la factorii care influențează sănătatea.
- Sprijinirea adoptării unor comportamente sănătoase.
- Reducerea costurilor medicale prin prevenție.

### **Educația pentru sănătate în societate:**

- Campanii de conștientizare în cadrul grupurilor țintă.
- Program de sănătate la locul de muncă.
- Evenimente și târguri de sănătate.

„Condiții și resurse importante pentru sănătate, cum ar fi pacea, adăpostul, educația, un ecosistem stabil, justiția socială și echitatea, printre altele, au fost enumerate ca cerințe