

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA**

**CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

**Disciplina: Saúde Coletiva**

**Profª Verginia Margareth Possatti Rocha**

**Entrevista na Comunidade**

**Matheus dos Santos de Farias**

**Santa Maria/RS, AGOSTO de 20****23**

**Relatos sobre Saúde e Doença**

Neste texto vão ser abordados relatos de quatro entrevistados, duas pessoas aleatórias e duas que trabalham na área de saúde. Vai ser abordado o entendimento das pessoas sobre o assunto saúde, doença, o que é essencial para viver e fatores para ser saudável. Todo este enredo foi relacionado com o texto base proporcionado para compararmos com as entrevistas.

Todos tiveram um pensamento parecido sobre o significado de saúde, uns ampliaram mais as respostas, não foram tão diretos, mas foram respostas parecidas de todos. As respostas foram que a saúde tem a ver com o bem estar físico, mental e social, estar sem dores ou doenças, não ter limitações físicas e psicológicas no seu dia-a-dia e ter uma vida em equilíbrio, mente, corpo e espírito. Comparando o texto com a entrevista, a parte das pessoas dizerem que apenas tem saúde quem tem ausência de doença, não usar remédios, é parecido com o pensamento dos entrevistados.

Todos os entrevistados, sendo da área de saúde ou não, foram entrevistados que praticam atividades regulares, então o pensamento era bem parecido, tinham uma rotina mais saudável no seu dia a dia, tanto com alimentação, exercícios e bem estar mental, e quando perguntado o que é essencial pra viver, todos falaram que era saúde, e o que é preciso para obter saúde, são todos esses hábitos que os entrevistados já praticam nas suas vidas diárias, são todos ativos fisicamente, então a ideia é muito parecida. Foram pegos pessoas de classe social média/alta, que trabalham e tem planos de saúde e tudo mais, pode ser que variando o público, de diferentes classes sociais, a ideia de saúde ou doença pudesse mudar.

Hoje em dia, a maioria não faz exames rotineiros, apenas vão ao médico quando estão mal já, quando estão sentindo algum sintoma e esse já está a um tempo incomodando, é difícil irem antes de acontecer, o preventivo, para evitar que esteja em uma fase mais avançada no caso de uma doença.

O que precisa para obter saúde é manter hábitos saudáveis, praticar exercícios físicos rotineiramente, boa alimentação, cuidar do emocional, dormir bem, se hidratar, trabalhar com o que gosta, que já envolve o emocional, estar bem consigo mesmo, em harmonia o corpo, mente e espírito. O fator que afeta a saúde é o sedentarismo, má alimentação, estresse, ansiedade, falta de sono, lugar onde vive, condições ambientais, relacionamentos, estilo de vida, e como já comentado, renda das pessoas foi algo comentado ser um dos fatores que afetam.

Conclui-se que igualmente a tradução da organização mundial da saúde, um estado de bem estar físico, mental e social, são características de estar com saúde, mesmo pensamento dito pelos nossos entrevistados durante as perguntas norteadoras, mas ainda com o pensamento da ausência de doença ser assimilada a saúde. E doenças foram definidas como distúrbios das funções físicas e mentais, afetando assim negativamente o bem estar e alterando o estado normal de saúde.