



ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA
DE AUTOCUIDADO RESPONSABLE

AUTOCUIDADO EM SAÚDE

MSc. Juan Thompson
Presidente Ejecutivo
ILAR







Declaración de São Paulo sobre Autocuidado para la Cobertura Universal de Salud

Nosotros, los representantes de Gobiernos, Ministerios de Salud, poderes legislativos, organizaciones no gubernamentales y sociedad civil, miembros de la Coalición por el Autocuidado ("la Coalición"), y el sector privado, reunidos aquí hoy:

- Reconociendo** la importancia del autocuidado, tal como lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS), como un pilar fundamental de la salud y el bienestar, y la necesidad de integrarlo en el continuum de la Atención Primaria de Salud (APS),
- Colectivamente** en la importancia de la alfabetización en salud, tal como lo define la Organización Mundial de la Salud (OMS), para mejorar la salud individual y pública,
- Considerando** el incremento de evidencias que muestran que el autocuidado es beneficioso para:
 - Individuos** – el autocuidado empodera a las personas para manejar activamente su salud, lo que conduce a mejores resultados de salud y una mayor calidad de vida,
 - Sistemas de salud** – el autocuidado ayuda a reducir la carga innecesaria en los sistemas de atención de la salud, lo que resulta en ahorros y una asignación eficiente de recursos,
 - Profesionales de la salud** – promover el autocuidado permite a los profesionales de la salud reasignar recursos a áreas de mayor necesidad.
- Destacando** la necesidad de crear conciencia e implementar políticas que respalden el autocuidado como un elemento fundamental para lograr la Cobertura Universal de Salud (CUS), como lo estableció la Asamblea General de las Naciones Unidas y la OMS,
- Reconociendo** la importancia de las políticas de salud pública que empoderen a las personas para el autocuidado, como se destacó en conferencias y declaraciones regionales anteriores, como la Política de atención integrada para mejorar los resultados de salud de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2022, y el Primer RISE de las Américas por la Salud en 2023,
- Comprendiendo** la existencia histórica de prácticas de autocuidado, especialmente prácticas tradicionales o necesidades específicas de los pueblos originarios, y la necesidad urgente de sistemas de atención médica eficientes, exacerbada por la prevalencia de enfermedades crónicas, el envejecimiento de la población y la reciente pandemia global,
- Reconociendo y admitiendo** el valor del autocuidado como una herramienta oficial y legítima para fortalecer la sostenibilidad y la resiliencia del sistema de salud en general.

Por la presente, declaramos nuestro compromiso de:

- Promover el autocuidado para la Atención Primaria de Salud y la Cobertura Universal de Salud**
 Subrayamos la importancia de fortalecer los sistemas de salud para facilitar y promover intervenciones de autocuidado, asegurando que sean accesibles, asequibles y basadas en evidencia. Reconocemos el potencial del autocuidado para reducir la carga en los servicios de atención, mejorar los resultados de salud y mejorar la calidad de vida en general para individuos y comunidades. Por lo tanto, subrayamos la necesidad de elevar e integrar las prácticas de autocuidado en todos los niveles de los sistemas de salud, incluido el nivel de atención primaria.












**+ Voz da América Latina à
Federação Global de
Autocuidado (GSCF)**



Empoderamos as pessoas por meio de informações claras e responsáveis sobre o autocuidado.



Geramos evidências para orientar as decisões políticas e fechar as lacunas na região.



Promovemos o desenvolvimento de marcos regulatórios que facilitem o acesso a intervenções de autocuidado.

O autocuidado deve ser entendido como um contínuo e uma responsabilidade compartilhada.

Responsabilidade individual

CONTINUUM DE AUTOCUIDADO

Responsabilidade Profissional

Hábitos saudáveis

Condições autolimitantes menores

Condições Crônicas

Condições graves

Cuidados paliativos

COMO ISSO SE MANIFESTA NA PRÁTICA



Hábitos saudáveis

- Dieta equilibrada e suplementação de nutrientes essenciais.
- Atividade física
- Saúde Bucal
- Vacinação e outras práticas preventivas



Condições autolimitantes menores

- Encontrando informações sobre sintomas e opções disponíveis para alívio
- Buscando aconselhamento Profissional de Farmacêuticos
- Acesso a produtos de autocuidado para alívio sintomas leves



Condições Crônicas

- Acesso a dispositivos diagnósticos e monitoramento de condições crônicas de saúde
- Acesso a produtos essenciais para manejo de sintomas
- Mudanças adequadas no estilo de vida para controlar a progressão da doença.



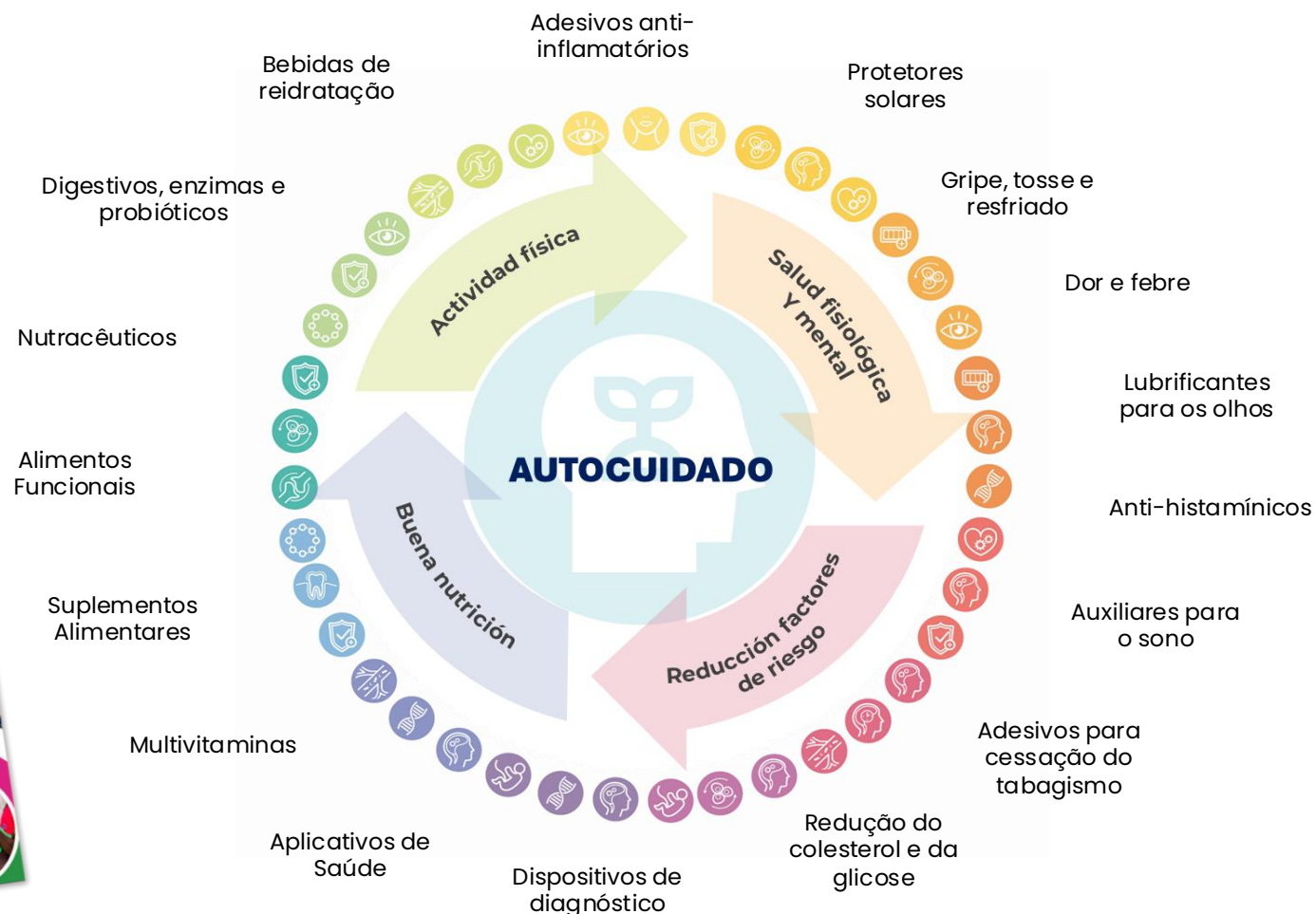
Saúde mental

- Acesso a ferramentas e serviços para diagnóstico e suporte a condições mentais.
- Reconhecimento de comportamentos e comportamentos de risco e busca por apoio.

Produtos de autocuidado são classificados como intervenções de autocuidado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

A OMS recomenda intervenções de autocuidado para cada país e ambiente econômico, como um caminho fundamental para alcançar a cobertura universal de saúde:

Intervenções de autocuidado são ferramentas de qualidade e baseadas em evidências que apoiam a tomada de decisões sobre nossa própria saúde. Eles incluem produtos vendidos sem receita, aconselhamento, diagnósticos e/ou tecnologias digitais que podem ser acessados total ou parcialmente fora dos serviços formais de saúde.



Automedicação responsável ≠ Autoprescrição

Self-Care **SOCIO-ECONOMIC RESEARCH**

**Um estudo global de
referência que
demonstra o valor que
o autocuidado traz
para indivíduos,
comunidades e
sistemas de saúde**



Autocuidado em Dados



Impacto Social:

- Ele aprimora o conhecimento e as habilidades da população para cuidar da saúde, melhorando assim a eficiência no uso dos serviços de saúde.



Eficiência na saúde:

O uso eficiente dos serviços de saúde se traduz em um impacto positivo para o sistema de saúde. Mais horas disponíveis para médicos para cuidados de condições graves.



Sustentabilidade econômica:

Ela previne o absenteísmo no trabalho ao representar um benefício em dias produtivos anuais para as pessoas e para a economia do país.

Presente

2030

+45%

Sistema de Saúde



US\$7,2 bilhões

US\$13 bilhões

Indivíduo



869
Milhões de horas

1,6 bilhões de
horas

Profissionais
de saúde



122
Milhões de horas

217
Milhões de horas

Dias produtivos



2.5
bilhões

4.6
bilhões

Bem-estar



US\$79
bilhões

US\$142
bilhões

Desbloquear o potencial econômico e social do autocuidado

Quatro principais facilitadores para o Autocuidado foram identificados no Índice Global de Prontidão para Autocuidado (GSCF, 2022)

Apoio de atores do ecossistema de saúde

A medida em que profissionais de saúde, usuários e formuladores de políticas compreendem, confiam e apoiam intervenções de autogestão como principais facilitadores para melhores resultados em saúde.



Empoderamento do Indivíduo

A medida em que as pessoas possuem informações claras e confiáveis sobre saúde e para o uso correto de produtos de autocuidado e são capacitadas a cuidar de sua própria saúde



Política de Saúde de Autocuidado

A medida em que as políticas de saúde reconhecem o valor econômico e social do autocuidado e o incluem como um pilar de sistemas de saúde sustentáveis.



Ambiente regulatório

A medida em que o ambiente regulatório reconhece produtos de autocuidado como ferramentas essenciais para o empoderamento do indivíduo.



CONCLUSÕES



Instituir o Dia Nacional do Autocuidado como instrumento de saúde pública e não apenas uma efeméride.

A data reforçará a compreensão social sobre o tema, promoverá hábitos saudáveis e incentivará a tomada de decisões informadas no SUS contribuindo diretamente para prevenir doenças e reduzir pressões no sistema.



Mobilizar os atores do ecossistema de saúde para garantir equidade.

O Dia Nacional deve estimular parcerias entre governo, setor de autocuidado, profissionais de saúde e sociedade civil, integrando alfabetização em saúde, acesso responsável a intervenções e orientação técnica confiável para o autocuidado



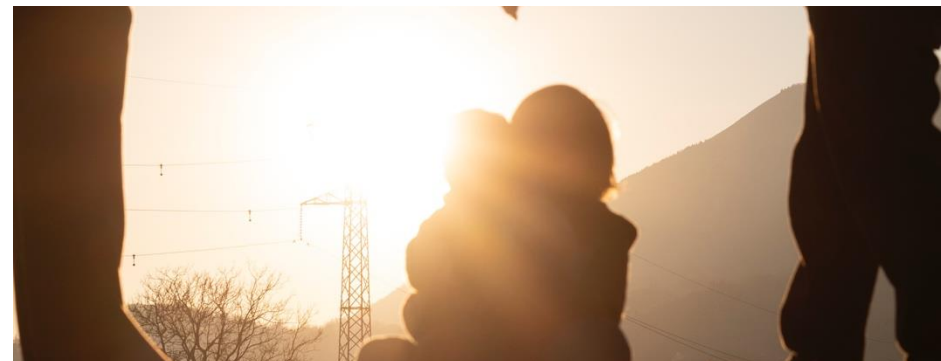
A alfabetização em saúde é um pilar fundamental para a prática sustentável do autocuidado.

Brinda conocimientos y habilidades para adoptar conductas saludables y tomar decisiones informadas sobre la propia salud.



Desbloquear o potencial econômico e social do autocuidado

Ao empoderar as pessoas a cuidarem melhor de sua saúde, a medida reduz filas, libera horas de profissionais, melhora produtividade e contribui para a sustentabilidade do SUS ao longo do tempo



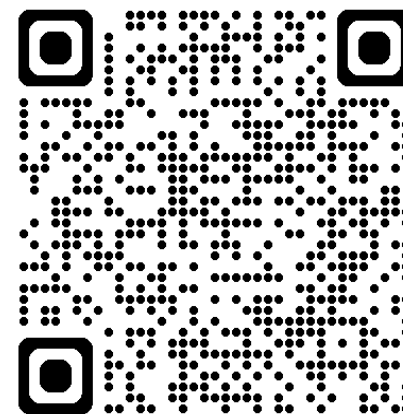


#ActivaElAutocuidado

OBRIGADO

Perguntas ou comentários

info@infoilar.org



Saiba mais sobre como o ILAR
promove o autocuidado como
um caminho para alcançar a
cobertura universal de saúde
na região.