



GUIAS DE EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

D
ECA



Ministério da Saúde
Direcção-Geral da Saúde

ÍNDICE

Prólogo: Amando Martin Zurro	5
Introdução: Manel Nebot Adell	6
GUIA 0	
Guia básico para profissionais de saúde sobre o aconselhamento dirigido à mudança de estilos de vida	7
Redacção original: Manel Nebot Adell	
GUIA 1	
Guia para a abordagem dos problemas ligados ao consumo excessivo de álcool	21
Redacção original: Francisco Vargas Marcos	
GUIA 2	
Guia de educação para a saúde sobre actividade física nos tempos livres	31
Redacção original: Ricardo Ortega Sanchez-Pinilla	
GUIA 3	
Guia para ajudar as pessoas a deixarem de fumar	43
Redacção original: Carmen Cabezas Peña	
GUIA 4	
Guia para a promoção de uma alimentação saudável	63
Redacção original: Rodrigo Córdoba García	
GUIA 5	
Guia de ajuda para a prevenção de lesões decorrentes de acidentes de viação	85
Redacção original: Teresa Robledo de Dios	
RESUMO FINAL	
Fernando Marques	110