**A saúde pode ser conquistada com base na comunicação e informação qualificadas**

A Cognos é uma empresa que promove **capacitação dos profissionais da saúde para promoção da relação dialógica entre profissionais e o público que lhe procura, com ênfase em informações qualificadas sobre saúde**. A Idéia é associar o atendimento preventivo ao curativo, despertando e desenvolvendo nas pessoas o interesse e a necessidade da mudança de hábitos, criando modos de vida mais saudáveis. É necessário antecipar-se aos acontecimentos, evitando as doenças. No decorrer da vida todos buscam a satisfação e a realização pessoal. Pensando nisso, queremos oferecer aos nossos clientes os meios para que consigam atingir o que desejam.

Com os profissionais, buscamos por meio de capacitação exercitar a capacidade de comunicação que requer o reconhecimento das necessidades do individuo, seus valores e preferências.

Entendemos a Qualidade de Vida Relacionada à Saúde como um conceito multidimensional que representa a percepção geral que o individuo faz das consequências que a doença e o tratamento acarretam sobre os aspectos físicos, psicológicos e sociais no decorrer da vida.

A qualidade de vida, além da ausência de limitações impostas pela doença, depende fundamentalmente da disposição do indivíduo de se manter **feliz**, dentro do contexto objetivo da sua realidade.

Qualidade de vida é:

**Saúde**

**Educação**

Conforto

Lazer

Trabalho

Habitação

Transporte

Segurança

**Qualidade**

**de**

**Vida**

Assim em um ambiente saudável é necessário, o diálogo, a escuta, a informação, a avaliação de risco, o relacionamento interpessoal, a



motivação e a ausência da interpretação baseada em valores pessoais entre os indivíduos que se relacionam.

MENOS Risco MAIS Saúde

Como promover saúde? Começar por onde? A dúvida sobre o melhor caminho e as incertezas sobre os resultados podem dificultar o raciocínio e impedir as mudanças necessárias. Ficar imobilizado é uma das piores opções.

O dia-a-dia impõe decisões no trabalho, lazer e convívio social. Para preservar a saúde não é diferente. Em todo momento é necessário tomar decisões que ajudam promover o bem-estar. Mas como fazer a escolha certa? O caminho das pedras se faz pelo diálogo com base na informação qualificada que permite a reflexão sobre os benefícios e os riscos decorrentes das diferentes escolhas. Menor o risco, maior a saúde.

Você já parou para pensar no número de vezes que avaliou como sendo bobagem algo que leu ou escutou como sendo recomendação de saúde? Quantas dessas vezes o risco real foi bem avaliado? Alguma vez a avaliação inicial foi modificada? Coisas simples como abaixar para levantar um objeto pesado, dirigir embriagado, se expor ao sol, ganhar peso e tantas outras ações cotidianas que se modificadas podem resultar em menor risco e mais saúde.

Saúde não se ganha, não se dá, não cai do céu. Não basta estar na mão do melhor especialista. Saúde se conquista de forma ativa, depende em grande parte do estilo de vida, da maneira como os riscos no dia-a-dia são enfrentados.

Contrariamente à opinião popular, o principal problema para oferecer bons cuidados de saúde não é a falta de dinheiro, mas sim o desconhecimento que envolve usualmente o paciente, como também parte dos médicos e demais profissionais da área. A saúde pode ser conquistada pela construção comum das partes envolvidas com base na comunicação e informação qualificadas.

Junte-se à nós. Conheça nosso trabalho!

Autoras do texto: Laura Bugameli e Rachel Zanetta.

[www.cognos.med.br](http://www.cognos.med.br)

