



## Capitolo 4:

### COMPRENDERE GLI SDG

#### | Buona salute e benessere

Attribution-NonCommercial-  
NoDerivatives 4.0 International  
(CC BY-NC-ND 4.0)

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Funded by  
the European Union

# Definizioni

Secondo le definizioni date dall'UNESCO:

- Il benessere è una sensazione di soddisfazione per la vita, uno stato caratterizzato da salute, felicità e prosperità
- La buona salute riguarda la cura del corpo umano, tutto ciò che può essere fatto per proteggerlo da malattie e intossicazioni e consentire l'accesso alle cure.

SDG 3: Buona salute e benessere mirano a garantire una vita sana e a promuovere il benessere per tutti, a tutte le età. La salute e il benessere sono importanti in ogni fase della vita, a partire dalla nascita. Questo obiettivo affronta tutte le principali priorità di salute: salute riproduttiva, materna, neonatale, infantile e adolescenziale; malattie trasmissibili e non trasmissibili; copertura sanitaria universale; e l'accesso per tutti a farmaci e vaccini sicuri, efficaci, di qualità e convenienti.

SDG 3: Buona salute e benessere mirano anche a prevenire inutili sofferenze da malattie prevenibili e da morte prematura, concentrandosi su obiettivi chiave che aumentano la salute della popolazione complessiva di un paese. Le regioni con il più alto carico di malattie e i gruppi e le regioni di popolazione trascurati sono aree prioritarie. L'obiettivo 3 richiede anche maggiori investimenti in ricerca e sviluppo, finanziamento della salute e riduzione e gestione dei rischi sanitari.

## Dimensione sociale dell'SDG3 - Buona salute e benessere

La salute è un diritto umano fondamentale e un indicatore chiave dello sviluppo sostenibile.

La cattiva salute minaccia i diritti dei bambini all'istruzione, limita le opportunità economiche per uomini e donne e aumenta la povertà all'interno delle comunità e dei paesi di tutto il mondo. Oltre ad essere una causa di povertà, la salute è influenzata dalla povertà e fortemente connessa ad altri aspetti dello sviluppo sostenibile, tra cui acqua e servizi igienico-sanitari, uguaglianza di genere, cambiamenti climatici e pace e stabilità.

Negli ultimi anni sono stati compiuti notevoli progressi, ma permangono sfide significative. Le donne di tutto il mondo continuano a non avere accesso all'assistenza sanitaria sessuale e riproduttiva; migliaia di nuovi casi di HIV/AIDS continuano a verificarsi ogni giorno, miliardi di persone sono lasciate senza accesso a farmaci essenziali, milioni di adulti e bambini soffrono di denutrizione quest'anno e si stima che la quantità globale di rifiuti triplicherà nel prossimo anno, con gravi effetti sulla salute. Inoltre, con un aumento dell'integrazione economica, mobilità e instabilità politica stanno emergendo nuove sfide e rischi per la salute, che minacciano i mezzi di sussistenza sia nel Nord che nel Sud del mondo.

SDG3-Buona salute e benessere garantiscono una vita sana e promuovono la prosperità per tutti a tutte le età. La salute è una condizione preliminare e un risultato dello sviluppo sostenibile, dell'eliminazione della povertà e del raggiungimento della parità di genere.

Ad esempio, il trattamento delle malattie non trasmissibili fa precipitare milioni di famiglie nei debiti ogni anno. La buona salute e il benessere migliorano la capacità delle persone di tutte le età di completare la loro istruzione, aumentano l'accesso alle opportunità e riducono le disuguaglianze.



A livello pratico, le azioni SDG3-Good Health and Well-Being dovrebbero dare priorità all'intera gamma di servizi dalla promozione, prevenzione, trattamento, riabilitazione e palliazione, e devono essere riviste regolarmente utilizzando indicatori pertinenti e la risoluzione A69/76 dell'Assemblea mondiale della sanità.

I governi devono rimuovere le barriere sociali, culturali ed economiche per garantire il pieno accesso a servizi sanitari di qualità e supporto psicosociale a prezzi accessibili per tutte le fasce di popolazione vulnerabili, comprese donne, bambini, adolescenti, anziani, persone con disabilità, sfollati e rifugiati, e coloro che si trovano in zone post-disastro o conflitto e post-conflitto. Ciò deve includere l'integrazione dei servizi di salute mentale nelle cure primarie; accesso a medicinali a prezzi accessibili; arginare la resistenza antimicrobiale; sviluppo delle capacità; pianificare e attuare piani e strategie sanitarie completi e adeguatamente finanziati; raccolta di dati disaggregati per donne e ragazze; e l'emanazione di leggi che proteggano i diritti umani e adottino misure complete per affrontare le violazioni.

Un approccio multisetoriale e multilaterale accelererà i progressi per l'SDG3, tra cui garantire l'accesso all'acqua potabile, ai servizi igienico-sanitari e all'igiene, porre fine alla fame e migliorare la nutrizione per tutti. Gli sforzi per raggiungere l'uguaglianza di genere - combattere la violenza contro le donne e garantire l'accesso alla salute sessuale e riproduttiva e ai relativi diritti - sono il fondamento per l'autonomia fisica e quindi per la salute e il benessere. Investire nella salute materna e infantile fisica e mentale, nonché nel sostegno alla genitorialità precoce e nell'educazione e cura della prima infanzia, è fondamentale per ridurre la povertà.

I progressi per l'SDG3 dipendono anche dalla mitigazione degli effetti dei cambiamenti climatici e dei rischi ambientali con implicazioni di vasta portata, tra cui la salute e il benessere di tutte le persone, la produzione alimentare e agricola e l'industrializzazione sostenibile. I governi dovrebbero aiutare a identificare e ampliare, con un'adeguata dotazione di bilancio, i programmi della società

civile che rappresentano le migliori pratiche nel settore sanitario.



## Educazione per l'SDG 3: Buona salute e benessere

Intraprendere la strada dello sviluppo sostenibile richiederà una profonda trasformazione del modo in cui pensiamo e agiamo. Per creare un mondo più sostenibile e impegnarsi con le questioni relative alla sostenibilità come descritto negli SDG, gli individui devono diventare responsabili del cambiamento della sostenibilità. Richiedono le conoscenze, le abilità, i valori e gli atteggiamenti che consentono loro di contribuire allo sviluppo sostenibile.

L'istruzione, quindi, è fondamentale per il raggiungimento dello sviluppo sostenibile.

Per implementare con successo le nozioni di SDG3, gli approcci educativi dovrebbero concentrarsi su:

- consentire agli studenti di prendere decisioni informate e azioni responsabili per l'integrità ambientale, la redditività economica e una società giusta per le generazioni presenti e future
- sviluppare competenze che consentano agli individui di riflettere sulle proprie azioni, considerando i loro impatti sociali, culturali, economici e ambientali attuali e futuri, da una prospettiva locale e globale
- responsabilizzare gli studenti in grado di agire in situazioni complesse in modo sostenibile, il che potrebbe richiedere loro di intraprendere nuove strade e di partecipare ai processi socio-politici, spostando le loro società verso lo sviluppo sostenibile
- fornire un'istruzione che conta ed è veramente rilevante per ogni studente alla luce delle sfide di oggi
- Creazione di impostazioni di insegnamento e apprendimento interattive e incentrate sullo studente
- sostenere l'apprendimento autodiretto, la partecipazione e la collaborazione, l'orientamento ai problemi, la interdisciplinarietà e la transdisciplinarietà e il collegamento tra apprendimento formale e informale.

Solo tali approcci pedagogici rendono possibile lo sviluppo delle competenze chiave necessarie per promuovere lo sviluppo sostenibile.

# Perché l'istruzione è fondamentale per raggiungere buona salute e benessere?

L'istruzione è fondamentale per educare le persone sull'abuso e la prevenzione di droghe e alcol, nonché sui problemi di salute mentale. Fornisce conoscenze e informazioni pertinenti sulla pianificazione familiare, l'educazione sessuale e la salute riproduttiva.

L'educazione sanitaria a questo livello include l'apprendimento dei fattori per le malattie trasmissibili e non trasmissibili e sui legami tra qualità dell'apporto nutrizionale, fattori ambientali e scelte di vita. Attraverso la ricerca e la valutazione, gli studenti acquisiscono le competenze necessarie per analizzare criticamente i fattori che influenzano la salute e le disparità. In parallelo, sviluppano la responsabilità per la propria salute personale e il proprio benessere come parte delle proprie scelte e comportamenti, nonché per le scelte e le condizioni degli altri.

L'istruzione svolge un ruolo fondamentale nel raggiungimento dell'obiettivo di sviluppo sostenibile (SDG) di buona salute e benessere perché aiuta le persone ad acquisire le conoscenze e le competenze necessarie per prendere decisioni informate sulla loro salute e benessere. L'istruzione consente alle persone di farsi carico della propria salute fornendo loro informazioni su stili di vita sani, prevenzione delle malattie e l'importanza di cercare assistenza medica quando necessario.

I discenti adulti a rischio di esclusione sono particolarmente vulnerabili alle disparità sanitarie, poiché spesso incontrano ostacoli all'accesso all'assistenza sanitaria e possono non disporre delle conoscenze e delle risorse necessarie per mantenere una buona salute. L'istruzione può aiutare ad affrontare queste disparità fornendo a questi individui gli strumenti e le risorse necessarie per migliorare i loro risultati di salute.

Promuovendo l'alfabetizzazione sanitaria e fornendo accesso all'educazione sanitaria, l'istruzione può aiutare gli individui a sviluppare comportamenti sani, prendere decisioni informate sulla propria salute e navigare nel sistema sanitario. L'istruzione può anche aiutare ad affrontare i determinanti sociali della salute, come la povertà, la disoccupazione e l'isolamento sociale, che possono influire sui risultati sanitari.

Inoltre, l'istruzione può contribuire allo sviluppo di una forza lavoro sanitaria qualificata e competente, meglio attrezzata per rispondere alle esigenze sanitarie di diverse popolazioni, comprese quelle a rischio di esclusione.

## Il ruolo delle ONG nella promozione della buona salute e del benessere

Alcune delle strategie per le ONG che lavorano con adulti a rischio di esclusione per promuovere l'SDG 3 includono:

- Fornire programmi e risorse di educazione sanitaria  
Le ONG possono progettare e attuare programmi di educazione sanitaria su misura per le esigenze degli studenti adulti a rischio di esclusione. Questi programmi possono includere workshop, seminari e sessioni di formazione incentrate su argomenti come la prevenzione delle malattie, stili di vita sani e navigazione nel sistema sanitario. Le ONG possono anche fornire accesso a risorse e materiali sanitari, come opuscoli, opuscoli e video, progettati per essere accessibili a persone con bassi livelli di alfabetizzazione o che parlano lingue

diverse.

- Sostenere politiche che affrontino i determinanti sociali della salute  
Le ONG possono sostenere politiche e programmi che affrontino i determinanti sociali della salute che hanno un impatto sugli studenti adulti a rischio di esclusione. Queste politiche possono includere alloggi a prezzi accessibili

iniziative, accesso a opzioni alimentari sane, programmi di formazione professionale e accesso all'assistenza sanitaria per le popolazioni con scarsi servizi. Sostenendo queste politiche, le ONG possono contribuire a ridurre le disparità sanitarie e migliorare i risultati sanitari per le popolazioni vulnerabili.

- **Ridurre la stigmatizzazione e la discriminazione**  
Le ONG possono lavorare per ridurre lo stigma e la discriminazione legati a problemi di salute che possono impedire alle persone di cercare assistenza. Ad esempio, possono impegnarsi in campagne di sensibilizzazione pubblica per ridurre lo stigma che circonda la salute mentale o l'HIV / AIDS. Riducendo lo stigma e la discriminazione, le ONG possono contribuire a creare un ambiente più favorevole per le persone a cercare assistenza e migliorare i loro risultati di salute.
- **Collaborazione con altre parti interessate**  
Le ONG possono collaborare con altre organizzazioni e parti interessate per sviluppare e attuare strategie complete di promozione della salute che rispondano alle esigenze degli studenti adulti a rischio di esclusione. Ciò può includere partnership con operatori sanitari, agenzie governative, organizzazioni basate sulla comunità e altre parti interessate. Lavorando insieme, le parti interessate possono sfruttare i loro punti di forza e le loro risorse per creare programmi e iniziative più efficaci e sostenibili.

## Buone pratiche

Le organizzazioni stanno già lavorando per costruire trazione e solide basi per raggiungere gli SDG. Un elenco di ONG che si concentrano sul raggiungimento degli obiettivi SDG3 è il seguente:

- **Comitato Internazionale della Croce Rossa (CICR)**  
La più grande rete umanitaria al mondo che lavora per alleviare la sofferenza umana, proteggere la vita e la salute e sostenere la dignità umana soprattutto durante i conflitti armati e altre emergenze. Il CICR assicura che le persone colpite da conflitti possano ottenere un'assistenza sanitaria di base che soddisfi gli standard universalmente riconosciuti.
- **Medici Senza Frontiere (MSF)**  
Organizzazione internazionale che fornisce assistenza medica di emergenza a milioni di persone coinvolte in crisi in oltre 60 paesi in tutto il mondo. MSF fornisce assistenza quando eventi catastrofici, come conflitti armati, epidemie, malnutrizione o disastri naturali, travolgono i sistemi sanitari locali.
- **Hellen Keller International**  
Organizzazione che lavora in Africa e Asia per garantire che più persone, in particolare bambini e infanti, ricevano i nutrienti essenziali necessari per costruire un sistema immunitario sano e vivere una vita felice e produttiva per gli anni a venire.
- **Partners in Health**  
Lavora a stretto contatto con il governo locale delle nazioni e le loro istituzioni mediche e accademiche per fornire un'opzione preferenziale per i poveri nell'assistenza sanitaria. Stabilisce relazioni a lungo termine con organizzazioni sorelle basate in contesti di povertà e si sforza di portare i benefici della moderna scienza medica a coloro che ne hanno più bisogno e di servire come antidoto alla disperazione.
- **Iniziativa Clinton per l'accesso alla salute**  
Lavora per migliorare le dinamiche di mercato dei farmaci e della diagnostica; prezzi più bassi per il trattamento; accelerare l'accesso alle tecnologie salvavita; e aiutare i governi a costruire la capacità necessaria per programmi di assistenza e trattamento di alta qualità.
- **Amref salute Africa**  
Forma gli operatori sanitari dell'Africa nelle aree mediche che colpiscono il continente nella misura più ampia; fornisce alle comunità le conoscenze, le competenze e i mezzi per mantenere la loro buona salute e rompere il ciclo di cattiva salute e povertà.
- **Psi Healthy Lives Measurable Results**

Lavora per migliorare la salute delle persone nei paesi in via di sviluppo concentrandosi su gravi

sfide come la mancanza di pianificazione familiare, l'HIV e l'AIDS, le barriere alla salute materna e le maggiori minacce per i bambini sotto i cinque anni, tra cui malaria, diarrea, polmonite e malnutrizione.

## Attività 1: Riflettere sulla salute e sul benessere

Owen Arthur una volta disse:

*"Perché chi ha salute ha speranza, perché chi ha speranza ha tutto".*

1. Elabora questa frase e pensa al suo significato per te.
2. Come ti fa sentire questo significato?
3. Come definisci la buona salute?
4. Quali pratiche segui per mantenere uno stile di vita sano?

## Attività 2: La campagna per la salute mentale

Internet è una potente fonte di informazioni. Ecco un link a un video che si riferisce ai problemi di salute mentale della campagna CAMH:

<https://www.youtube.com/watch?v=jBS7v-v5oMo>

Non riesco a respirare - La salute mentale è un campagna per la salute | CAMH

1. Come ti ha fatto sentire questo video?
2. Cosa ne pensi?
3. Come educatori, cosa potreste fare per aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale?
4. Cosa potrebbe fare una ONG per promuovere la consapevolezza della salute mentale?

## Attività 3: Riflessione sull'impatto dei determinanti sociali sulla salute e sul benessere

1. Rivedere l'SDG 3: garantire una vita sana e promuovere il benessere per tutti a tutte le età.
2. Identificare i principali determinanti sociali della salute (ad esempio, reddito, istruzione, occupazione, casa, sicurezza alimentare, sostegno sociale) e il loro impatto sulla salute e sul benessere.
3. Rifletti sulle seguenti domande:
  - In che modo questi determinanti sociali influenzano la salute e il benessere delle persone a rischio di esclusione?
  - In che modo le disuguaglianze sanitarie influenzano la loro partecipazione alla società e la loro capacità di raggiungere i loro obiettivi?
  - In che modo gli educatori possono contribuire ad affrontare questi determinanti sociali e promuovere una buona salute e benessere per tutti?
4. Scrivi un breve documento di riflessione (500-800 parole) sulle tue intuizioni e conclusioni. Puoi anche includere esempi tratti dalla tua esperienza di lavoro con adulti a rischio di esclusione o studi di ricerca che illustrano l'impatto dei determinanti sociali sulla salute e sul benessere.

# Workshop plan: Costruire abitudini sane

Obiettivi:

- Comprendere l'SDG: buona salute e benessere
- Incoraggiare i partecipanti a vivere una vita più sana e sostenibile

Materiali:

- Dispense
- Lavagne a fogli mobili
- Post-it
- Carta e penna

Istruzioni step by step:

1. Introduzione (30 min)
  - Introdurre il concetto di SDG: buona salute e benessere (vedere la Dispensa 1 per una definizione)
  - Avere una breve discussione con i partecipanti, chiedendo loro di condividere strategie per mantenere uno stile di vita sano (per entrambi, vedi Dispensa 1)
2. Discussione di gruppo (20 min)
  - Discuti con l'intero gruppo usando le seguenti domande:
    - Quali sono i principali problemi di salute nella tua comunità?
    - In che modo questi problemi di salute influenzano gli individui, le famiglie e la società?
    - Quali azioni possiamo intraprendere per affrontare questi problemi di salute?
3. Sviluppare abitudini sane (30 min)
  - Dividere i partecipanti in piccoli gruppi
  - Chiedi a ciascun gruppo di fare brainstorming e scrivere tre sane abitudini che vorrebbero adottare.
  - Invitare ogni gruppo a presentare i risultati del proprio lavoro
  - Chiedi a ciascun partecipante di scrivere almeno un'abitudine sana che adotteranno su un foglietto adesivo e metterlo sulla lavagna a fogli mobili.

# Dispensa 1: SDG buona salute e benessere

## Definizione:

L'obiettivo di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite numero 3 (buona salute e benessere) mira a "garantire una vita sana e promuovere il benessere per tutti a tutte le età". Questo obiettivo comprende una vasta gamma di questioni relative alla salute, tra cui la riduzione della mortalità materna e infantile, la lotta contro le malattie infettive, la promozione della salute mentale e la garanzia dell'accesso ai servizi sanitari essenziali.

## Strategie per costruire e mantenere uno stile di vita sano

1. **Attività fisica** - L'attività fisica regolare può aiutare a prevenire le malattie croniche, migliorare la salute maschile e migliorare il benessere generale. Cerca di incorporare 30 minuti di esercizio moderato nella tua routine quotidiana, come camminare, andare in bicicletta o nuotare.
2. **Dieta equilibrata** - Una dieta equilibrata è essenziale per mantenere una buona salute. Cerca di includere una varietà di frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani nei tuoi pasti. Limitare gli alimenti trasformati, le bevande zuccherate e gli alimenti ricchi di grassi.
3. **Riduzione dello stress** - Lo stress cronico può avere effetti negativi sulla salute fisica e mentale. Incorpora attività di riduzione dello stress nella tua routine quotidiana, come la meditazione, la respirazione profonda o lo yoga.
4. **Sonno** - Dormire a sufficienza è essenziale per una buona salute. Gli adulti dovrebbero concedersi 7-9 ore di sonno ogni notte. Cerca di mantenere un programma di sonno coerente e crea un ambiente di sonno rilassante.
5. **Cure preventive** - Cure preventive regolari, come controlli annuali, vaccinazioni e screening di cancro, possono aiutare a rilevare e prevenire i problemi di salute prima che diventino gravi.

