



*Plataforma Saúde  
em Diálogo*



# PLATAFORMA SAÚDE EM DIÁLOGO

ESPAÇO SAÚDE 360° ALGARVE

Cofinanciado por:



# MISSÃO +

Fazer ouvir a voz das pessoas com doença e utentes de saúde, contribuindo para a evolução de um sistema de saúde cada vez mais centrado no Cidadão.

## 55 ASSOCIADOS

- Associações de Doentes (33)
- Associações de Promotores de Saúde (16)
- Associações de Consumidores (2)
- Profissionais de Saúde (4)



# ILITERACIA EM SAÚDE<sup>+</sup>

## Problema Social Identificado

- Tem impacto na utilização dos recursos e serviços de saúde e conduz a uma maior sobrecarga do sistema.
  - Está relacionada com o aumento da prevalência e da gravidade de algumas doenças crónicas e maior número de hospitalizações.
  - Favorece as desigualdades em Saúde e tem impacto na qualidade de vida dos cidadãos de forma transversal.
  - Os grupos mais vulneráveis são: pessoas com mais de 65 anos, com baixos níveis de escolaridade, rendimentos inferiores a 500€ mensais e doentes crónicos.
  - OMS / PNS – a promoção da literacia em saúde é uma prioridade para o sistema e um desafio para a saúde pública.
- Cerca de 100 mil cidadãos > 65 anos / 25% da população; (PORDATA, 2018)
  - Elevados índice de envelhecimento; (PORDATA, 2018)
  - 82 000 pessoas em risco de pobreza (18,6% da população); (INE, 2019)
  - 18608 idosos em isolamento social; (Perfil de Saúde, 2013)
  - Valor médio das pensões por reforma inferior à média nacional (INE, 2012)



JUNTOS PODEMOS MUDAR ESTA  
REALIDADE DE FORMA  
INOVADORA







# ESPAÇO SAÚDE 360° ALGARVE

Projeto de promoção da Literacia em Saúde em Idosos

# OBJETIVO<sup>+</sup>

Promover a **LITERACIA EM SAÚDE** em idosos algarvios, nomeadamente das franjas mais vulneráveis da população, favorecendo os determinantes comportamentais inerentes a um estilo de vida saudável, através de uma abordagem integrada e centrada no cidadão e assente em **PARCERIAS** e **COLABORAÇÕES LOCAIS**, com avaliação do impacto na **QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR** de cada participante.

# OBJETIVOS ESPECIFICOS<sup>+</sup>

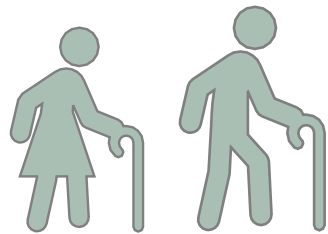
Capacitar o cidadão,  
autonomizando-o para  
navegar no sistema

Desenvolver comportamentos  
promotores da saúde e  
preventivos da doença e  
autocuidado

Favorecer a autonomia para  
a gestão da sua saúde e da  
sua doença crónica de  
forma responsável

Promover o  
*Empowerment*, a Inclusão  
e a Justiça Social

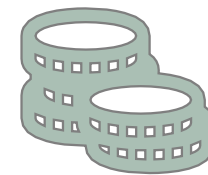
# Público Alvo



Cidadãos  
algarvios com 65  
anos ou mais



Baixa escolaridade



Condição  
socioeconómica  
desfavorecida



# COMO FUNCIONA<sup>+</sup>



**ACOLHIMENTO  
DO CIDADÃO  
COM BASE NA REDE DE  
PARCEIROS**

Espaços saúde 360°:  
*Faro e outras freguesias  
do interior do algarve*



**AVALIAÇÃO DE  
NECESSIDADES**

Entrevista semiestruturada,  
aplicação da escala  
qualidade de vida a  
aplicar pelo gestor de  
acolhimento 360°



**PLANO DE AÇÃO  
PESSOAL 360°**

**Prescrição social:**  
sugestão de um plano de  
atividades de saúde e bem  
estar assentes em 3 eixos  
de ação



**MONITORIZAÇÃO  
/ FOLLOW UP  
6 MESES**

Motivar e avaliar a adesão  
às atividades e ajustar o  
plano, se necessário



**AVALIAÇÃO  
FINAL / IMPACTO DA  
INTERVENÇÃO**

Analisar a eficácia da  
intervenção e medir o  
impacto da intervenção  
na qualidade de vida  
do cidadão

# ATIVIDADES<sup>+</sup>



## Promoção da Saúde e Prevenção da Doença

- “Saúde à mesa” – sessões e Workshops de alimentação saudável
- “Toca a mexer” – atividade física para todos (exercício físico adaptado e Yoga)
- “Saúde em dia” – conversas com profissionais de saúde

## Navegação no Sistema de Saúde

- “Vou navegar pela minha saúde e conhecer os meus direitos”  
[sessão de acompanhamento individual e Workshops em grupo]

## Gestão da Doença Crónica

- Encontros com Associações de doentes
- Atendimentos psicossociais individuais
- “Eu trato a minha Doença por tu”: Ciclo de Conversas sobre doenças crónicas
- “Eu conheço os meus medicamentos”- literacia na área do medicamento em parceria com as Farmácias locais

Extra: Atividades de saúde e bem-estar na comunidade dinamizadas por entidades parceiras do projeto



# PARCEIRO<sup>+</sup>

## O que vão fazer ao nosso lado?

- Contribuir para o aumento da literacia em saúde
- Contribuir para o reforço do impacto social no cidadão, na comunidade e no próprio sistema
- Contribuir para a coesão territorial/ social

## Como nos podem ajudar?

- Referenciação em rede/ reencaminhamento de utentes
- Divulgação e promoção do projeto na comunidade
- Disponibilização de recursos de forma sustentável
- Disponibilização de atividades/ respostas sociais já existentes
- Facilitar o acesso à rede de voluntários

+ "A literacia está na base de um desenvolvimento sustentável."

Kofi Annan





O CONHECIMENTO É UMA PEÇA ESSENCIAL PARA A FELICIDADE. A LITERACIA EM SAÚDE NOS IDOSOS VAI PROMOVER A SUA AUTONOMIA.

**JUNTE-SE A NÓS!**





# OBRIGADO

## ESPAÇO SAÚDE 360° ALGARVE

Diretora Executiva

Joana Viveiro

[joana.viveiro@plataformasaudeemdialogo.org](mailto:joana.viveiro@plataformasaudeemdialogo.org)

919337338

Coordenador do Projeto

Ricardo Valente Santos

[ricardo.v.santos@plataformasaudeemdialogo.org](mailto:ricardo.v.santos@plataformasaudeemdialogo.org)

963533062

Técnica do Projeto

Débora M. Silva

[debora.m.silva@outlook.com](mailto:debora.m.silva@outlook.com)

935382403