

JUNTE-SE A NÓS E SEJA PARCEIRO NESTE PROJETO:

Contribua para o bem-estar e a qualidade de vida da sua comunidade e promova a coesão social e territorial da região algarvia.

Coordenador do Projeto

Ricardo Valente Santos

☎ 963 533 062

✉ ricardo.v.santos@plataformasaudeemdiologo.org

Técnica de Projeto

Débora Silva

☎ 935 382 403

✉ geral@plataformasaudeemdiologo.org

Espaço Saúde em Diálogo [Faro]

Praceta Azedo Gneco, nº 17 BI E

Edifício da Carreira de Tiro 8000-163

🌐 www.plataformasaudeemdiologo.org

📘 [plataformasaudeemdiologo](https://www.facebook.com/plataformasaudeemdiologo)

«A literacia está na base de um desenvolvimento sustentável.»

Kofi Annan

Secretário-Geral da ONU



Lista de 17 objetivos destinados a combater os problemas sociais, económicos e ambientais mais prementes a nível mundial no processo rumo a 2030.

PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO ALGARVE [CRESC ALGARVE]

Apoiado por Portugal e União Europeia

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Investidores Sociais



ESPAÇO
SAÚDE
360º
ALGARVE

Projeto de promoção da

Literacia em Saúde em Idosos



Institucional

O que é o Espaço Saúde 360° Algarve?

Projeto inovador que pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa algarvia através de um conjunto de iniciativas promotoras da Literacia em Saúde.

Objetivos Gerais

Promover a **LITERACIA EM SAÚDE** em idosos algarvios, 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** e com avaliação do impacto na **QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR** de cada cidadão.

Público-alvo

- Cidadãos Algarvios com mais de 65 anos
- Condição socioeconómica desfavorecida
- Baixa escolaridade



Objetivos Específicos

Capacitar o cidadão, autonomizando-o para navegar no sistema.

Desenvolver comportamentos promotores de 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.

2 | Avaliação das necessidades em saúde do cidadão pela equipa técnica do projeto;

1 | Acolhimento do cidadão pela equipa do projeto nos vários locais/freguesias;

Como funciona?

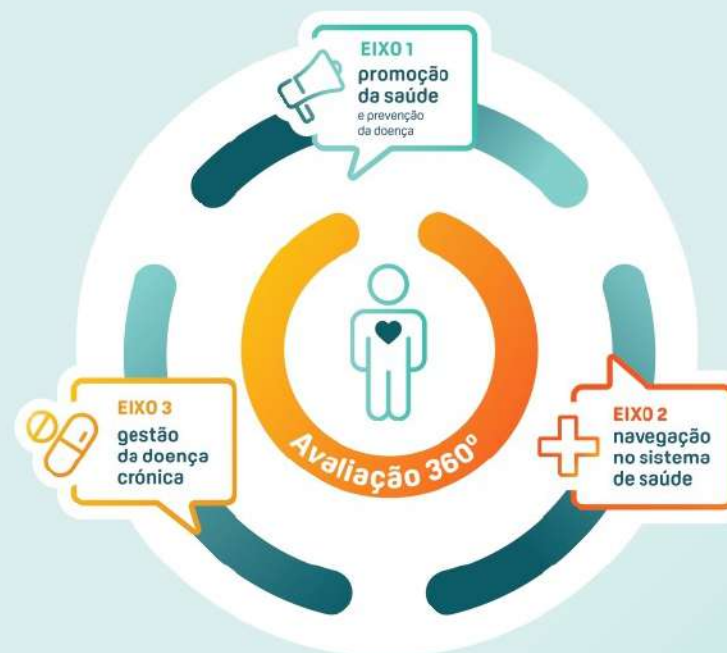
3 | Elaboração de um Plano de Ação Pessoal 360°, em conjunto com o cidadão, tendo em conta as atividades dos vários eixos de intervenção;

4 | Monitorização do cidadão ao longo do seu percurso, avaliando a sua adesão ao Plano de Ação previsto;

5 | Avaliação final do impacto da intervenção na qualidade de vida e bem-estar de cada cidadão.

Esta iniciativa é isenta de custos para o cidadão.

Eixos de Intervenção & Atividades



EIXO 1

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
à conversa com profissionais de saúde

EIXO 3

Gestão da Doença Crónica

ENCONTROS
Encontros com associações de doentes

ACOMPANHAMENTO
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

EIXO 2

Navegação no Sistema de Saúde

Direitos e deveres dos utentes:

VOU NAVEGAR PELA MINHA SAÚDE
E CONHECER OS MEUS DIREITOS
[sessões individuais e workshops em grupo]

Atividades Extra

Atividades de saúde e bem-estar realizadas na comunidade local por parceiros desta iniciativa.