

JUNTE-SE A NÓS E SEJA PARCEIRO NESTE PROJETO!

Contribua para a promoção da literacia em saúde e do bem-estar mental 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@plataformasaudeemdialogo.org

Técnica de projeto

Débora M. Silva

☎ 935 382 403

✉ debora.m.silva@plataformasaudeemdialogo.org

Técnica de projeto

Elsa Elói

☎ 932 130 146

✉ elsa.eloi@plataformasaudeemdialogo.org

ESPAÇO SAÚDE EM DIÁLOGO DE FARO

Praceta Azedo Gneco, nº 17, Bloco E, Edifício da Carreira de Tiro 8000-163

✉ geral@plataformasaudeemdialogo.org

📘 plataformasaudeemdialogo

🌐 <https://plataformasaudeemdialogo.org/>

📷 plataformasaude_emdialogo

🌐 <https://espacosau360.org/>

🌐 plataforma-saude-em-dialogo



“Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável são a nossa visão comum para a Humanidade e um contrato social entre os líderes mundiais e os povos. São uma lista das coisas a fazer em nome dos povos e do planeta e um plano para o sucesso”.

Ban Ki-moon (antigo Secretário-Geral das Nações Unidas)



Investidores Sociais



Projeto de Promoção da Literacia em Saúde e do Bem-Estar Mental em Idosos



O que é o Espaço Saúde 360° Algarve?

Projeto que pretende promover a LITERACIA EM SAÚDE, a QUALIDADE DE VIDA e o BEM-ESTAR MENTAL de cidadãos idosos algarvios de grupos vulneráveis, favorecendo comportamentos promotores de um estilo de vida saudável.

Utiliza uma abordagem personalizada, multinível, integrada e centrada no cidadão, assente em PARCERIAS e COLABORAÇÕES LOCAIS, com base no MODELO DA PRESCRIÇÃO SOCIAL.

Objetivos específicos

Capacitar o cidadão, autonomizando-o para navegar no sistema (social e da saúde)

Desenvolver comportamentos de autocuidado, promotores da saúde (física e mental) e preventivos da doença

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

Promover a inclusão, a justiça social e a coesão territorial

Público-alvo

- Cidadãos com 65 ou mais anos;
- Condição socioeconómica desfavorecida (reformas iguais ou inferiores ao ordenado mínimo nacional);
- Escolaridade igual ou inferior ao 9º ano.



Como funciona?

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

2) Avaliação das necessidades em saúde do cidadão pela equipa do projeto;
(Entrevista semiestruturada; Escala de Bem-Estar Mental de Warwick-Edinburgh; Escala de Literacia em Saúde [HLS19 – Q12])

4) Monitorização do cidadão ao longo do seu percursos, avaliando a sua adesão ao Plano de Ação previsto e a sua evolução;

3) Elaboração de um Plano de Ação Individual [Modelo da Prescrição Social], tendo em conta as atividades dos vários eixos de intervenção;

5) Avaliação final do impacto da intervenção na literacia em saúde e no bem-estar mental do 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 adaptada e yoga

SAÚDE EM DIA

Conversas temáticas sobre saúde

Eixo 2

Promoção da Saúde Mental

DESPISTE DE PERTURBAÇÕES MENTAIS/DEMÊNCIAS

Despiste e consulta diagnóstica de saúde mental

PREVENÇÃO E GESTÃO DE DEMÊNCIAS

Sessões de reabilitação cognitiva

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

Promoção de competências socioemocionais e autocuidado em grupo

ACOMPANHAMENTO

Atendimentos psicossociais individuais

Eixo 3

Apoio à Navegação e Referenciação no Sistema

SESSÕES DE ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL

Apoiar os cidadãos ao longo do seu percurso no sistema de saúde/social

Eixo 4

Gestão da Doença Crónica

ENCONTROS

Encontros com Associações de Doentes

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