

FALE CONNOSCO:

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

🌐 <https://plataformasaudeemdialogo.org/>

🌐 <https://espacosaude360.org/>

📘 plataformasaudeemdialogo

📷 plataformasaude_emdialogo

🌐 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)

Portugal
INOVAÇÃO
SOCIAL

2030
ALGARVE

PORTUGAL
2030

Cofinanciado pela
União Europeia

Investidores Sociais

Alliance
Healthcare
Tornamos a saúde mais próxima

anf

fundação
ageas

Faro

loulé
Aqui e Agora

município de
Olhão

plural+udifar



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



Saúde em
Diálogo

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, através de uma abordagem personalizada e centrada no cidadão.

Esta iniciativa é gratuita

Sente que...

- Precisa de ser mais ativo fisicamente e ter uma alimentação mais saudável?
- Precisa de conhecer melhor a sua doença e os seus medicamentos?
- Anda cansado, desmotivado ou apresenta desgaste emocional?
- Tem mais falta de memória do que as pessoas à sua volta?
- Precisa de ocupar o seu tempo com atividades que promovam o seu bem-estar físico e mental e o convívio com outras pessoas?

**No projeto Espaço Saúde 360° Algarve temos a solução para si.
Venha ter connosco!**

No Espaço Saúde 360° Algarve podemos apoiá-lo:



Ocupando o seu tempo livre com diversas atividades em grupo.



Oferecendo um acompanhamento psicossocial individual, onde pode falar das suas preocupações.



Proporcionando hábitos de vida saudáveis que promovem a saúde (física e mental) e que previnem a doença.



Na gestão da sua doença, indicando os tratamentos disponíveis e a quem recorrer em caso de necessidade.



Informando-o sobre os medicamentos que toma: o que são e para o que servem.



Informando-o sobre os seus direitos e deveres ao longo do seu percurso no sistema de saúde/social.

Quem pode aderir?

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



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 no seu percurso ao longo do 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