

Fórum **Incluir** Envolvimento e perspetiva da pessoa com doença

24 de novembro de 2023

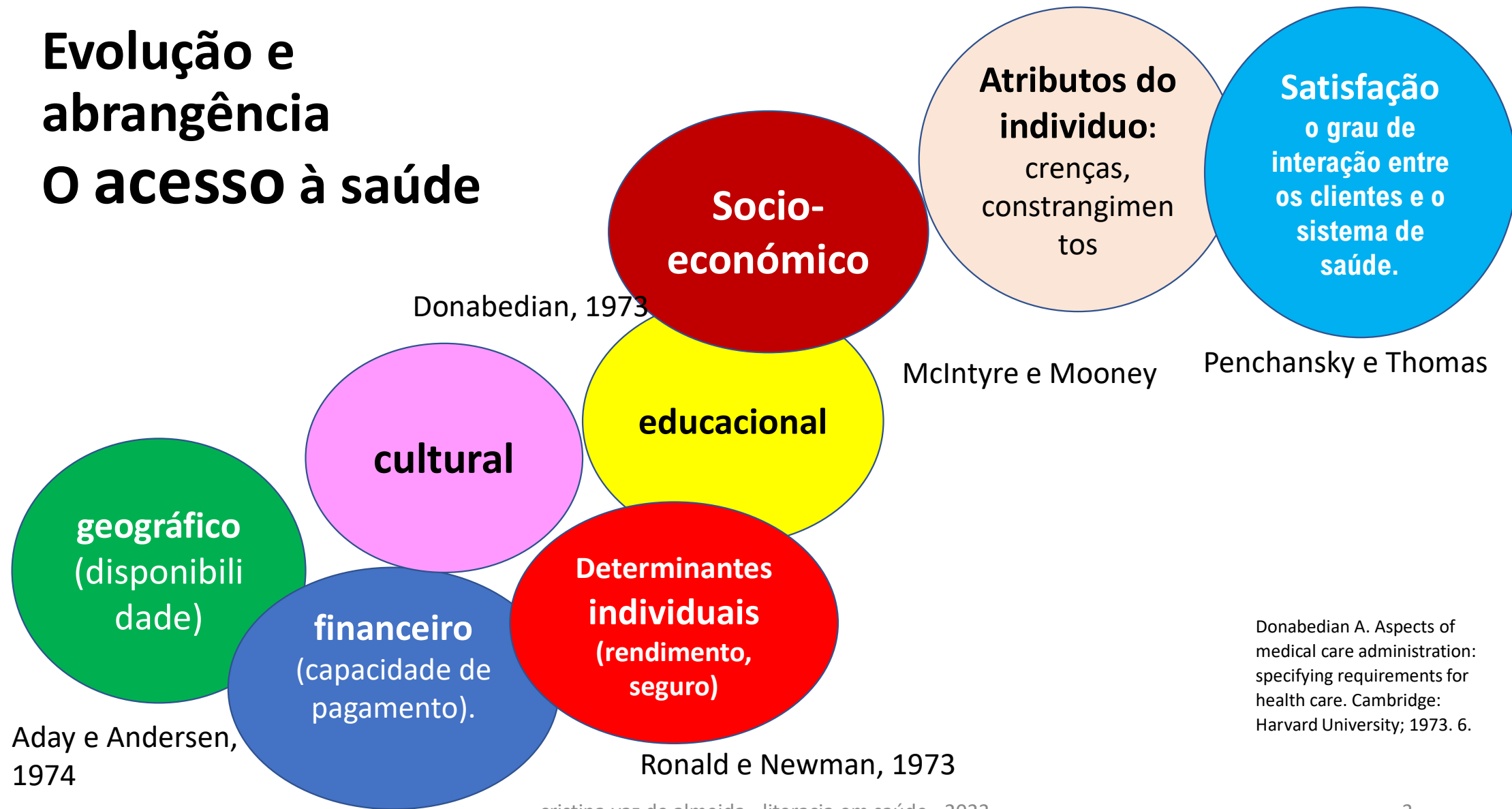
Auditório do INFARMED, I.P.

Cristina Vaz de Almeida, Presidente da
SOCIEDADE PORTUGUESA DE LITERACIA EM SAÚDE

**OMS
Todos
contam**



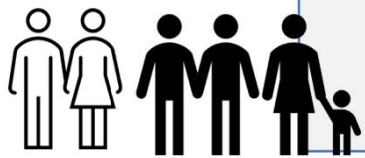
Evolução e abrangência O acesso à saúde



Donabedian A. Aspects of medical care administration: specifying requirements for health care. Cambridge: Harvard University; 1973. 6.

PARA QUE PRECISAMOS DA LITERACIA EM SAÚDE?

LITERACIA EM SAÚDE



pessoa

**ACEDER
COMPREENDER
AVALIAR
USAR**



CONTEXTO
COMUNIDADE
ORGANIZAÇÕES



**RECURSOS EM SAÚDE
SISTEMA DE SAÚDE
CONTINUUM DE VIDA**



**TOMAR BOAS DECISÕES
EM SAÚDE**

O impacto comprovado de ouvir, comunicar e envolver associações de doentes, pacientes, familiares como parceiros integrais nos cuidados

Uma oportunidade crítica de reconhecer e compreender os profissionais de saúde, e apoiar as suas necessidades neste processo de integração e capacitação

ROTEIROS DE SAÚDE : SPLS

O compromisso com todas as comunidades para dismantelar as disparidades, quebrar as barreiras e conduzir a maior inclusão e cuidados equitativos.

ODS 17

A clara intenção de trabalhar melhor em conjunto, colaborar e partilhar a aprendizagem entre si, através e além deste momento.

ROTEIROS DE SAÚDE : SPLS



17.16 - Reforçar a parceria global para o desenvolvimento sustentável, **complementada por parcerias multissetoriais** que mobilizem e partilhem o **conhecimento, a perícia, a tecnologia e os recursos** financeiros, para apoiar a realização dos ODS em todos os países.

Indicadores

17.16.1 Número de países que reportam **progressos na eficácia dos quadros de monitorização de múltiplos atores** que apoiam o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

17.17 Incentivar e promover parcerias públicas, público-privadas e com a sociedade civil e que sejam eficazes, a partir da experiência das estratégias de mobilização de recursos dessas parcerias



ODS 17



LITERACIA EM SAÚDE SALVA VIDAS

APOIAR

CONSCIENCIALIZAR

INFLUENCIAR

MOBILIZAR

MELHOR ACESSO

MELHOR COMPREENSÃO

MELHOR USO

DECISÃO MAIS RESPONSÁVEL

MELHOR PROMOÇÃO DA SAÚDE

ATITUDES MAIS PREVENTIVAS

MENOS HOSPITALIZAÇÕES

MENOS MORTES PREMATURAS

Compreensão do mundo da saúde





ONDE
GERALMENTE
RECORREM?

INFORMAÇÕES
MUITAS VEZES
ERRADAS



Vaz de Almeida, C & Sebastião, S. (2018). A percepção dos profissionais de saúde sobre fontes de informação e sua influência na relação terapêutica. *Observatorio (OBS*) Journal*, 2(4), 1-

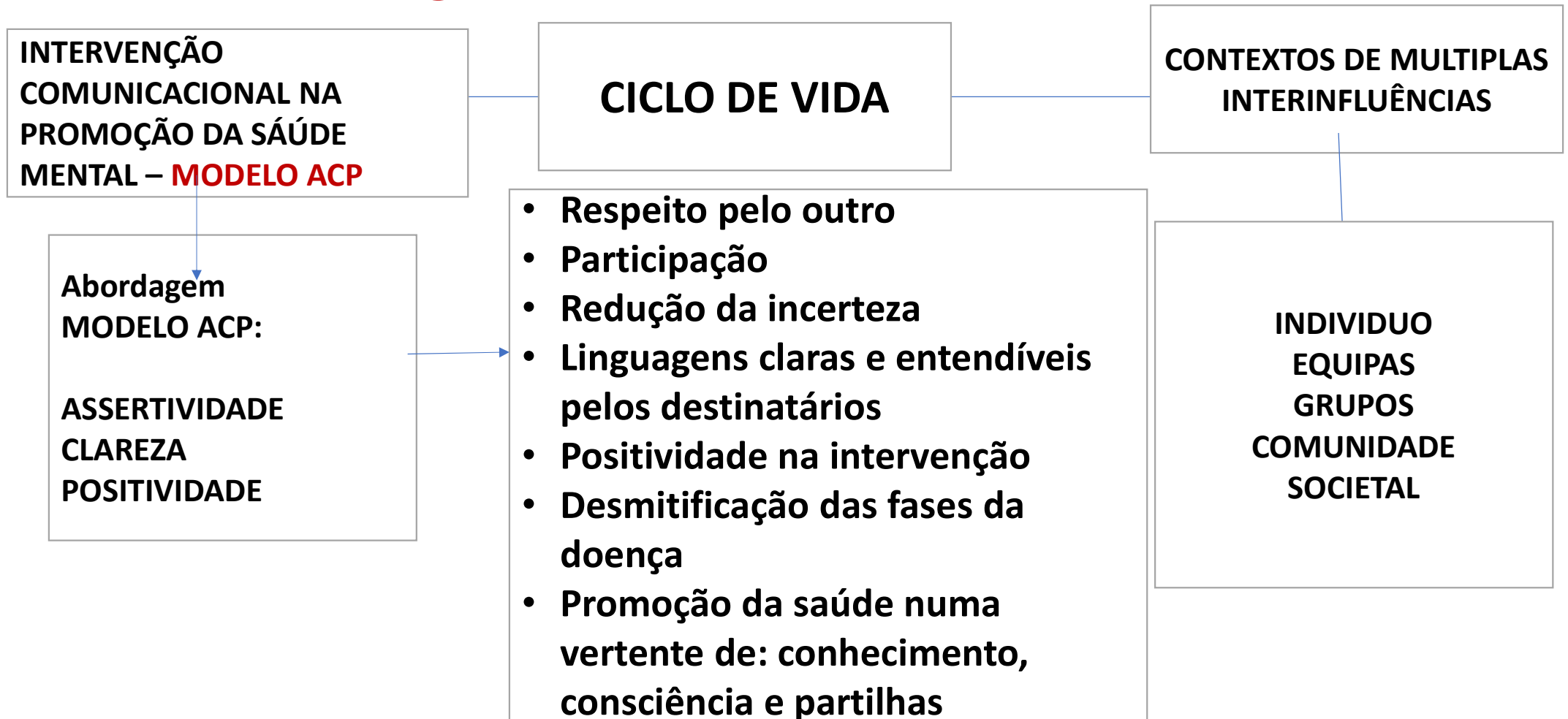
Cristina Vaz de Almeida - literacia em saúde - 2023

18. 026-043 1646-5954/ERC123483/2018 026 retrieved:

<http://obs.obercom.pt/index.php/obs/article/view/1169/0>

Comunicação assertiva, clara e positiva

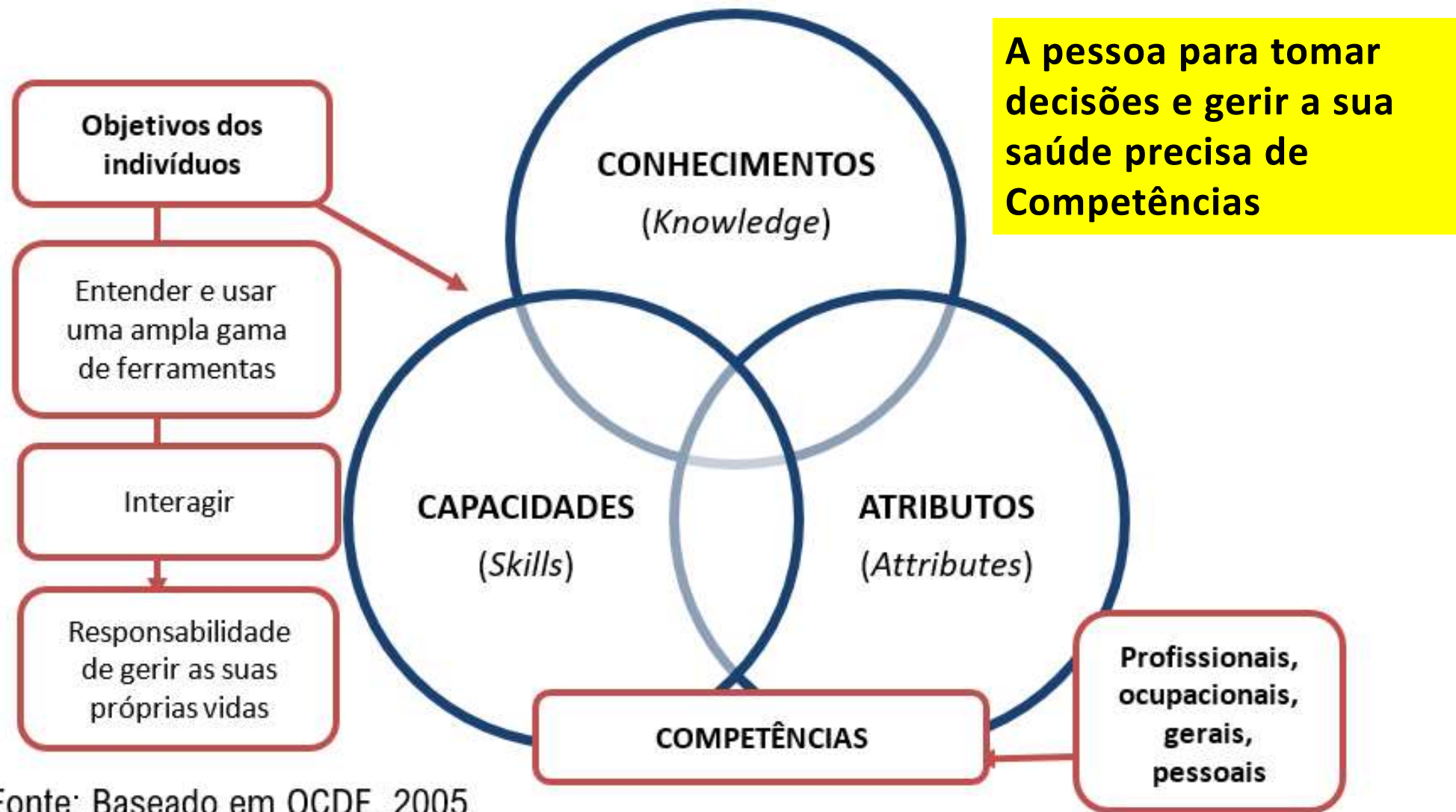
Os ingredientes chave – o modelo ACP



COMPETÊNCIAS

Genética
Fatores sociais e
comportamentais
Influência dos outros
(modelação)
Competências que adquiro
O local onde vivo influencia
a minha vida?

<https://www.thecommunityguide.org/>



Acrescenta um
comportamento positivo à
tua vida



- É mais fácil para as pessoas **adicionarem** um comportamento do que desistir de um comportamento.



<https://www.pexels.com/photo/monochrome-photography-of-woman-wearing-swimsuit-1903611/>

Cristina Vaz de Almeida - literacia em saúde - 2023

O que nos faz felizes e que nos
pode trazer saúde?



- Qual o comportamento saudável
que podes **adicionar** à tua
vida?

<https://www.pexels.com/photo/monochrome-photography-of-woman-wearing-swimsuit-1903611/>

Cristina Vaz de Almeida - literacia em saúde - 2023



QUE PASSOS PODEM E ESTÃO A SER DADOS PELA SPLS?

PASSOS PARA UMA LITERACIA EM SAÚDE MAIS FORTALECIDA

MINIASSEMBLEIAS DA SAÚDE - “Carta dos direitos aplicados à pessoa com vulnerabilidades”

Reconhecer e dismantelar o preconceito sistémico, o racismo e a visão com ausência da voz do doente, que afetam os direitos das pessoas

Listar, reconhecer claramente, e lidar com as disparidades, para cuidados de mais alta qualidade e o mais equitativos possíveis – Integrar cuidados, mas também Ativar os vários grupos nas comunidades

Cristina Vaz de Almeida - literacia em saúde - 2023



Miniassembleias “Dar Voz” & Livro Branco – Parceria com a Câmara Municipal de Oeiras

**MINIASSEMBLEIA
Com Migrantes
Auditório César
Batalha – Oeiras-
22 de Outubro 2022**



**MINIASSEMBLEIA
COM MIGRANTES**
Auditório César
Batalha – Oeiras- 22
Outubro 2022



Miniassembleias “Dar Voz” & Livro Branco – Parceria com a Câmara Municipal de Oeiras

MINIASSEMBLEIA COM PESSOAS COM DEFICIENCIA.

Auditório César Batalha – Oeiras- 26 de novembro

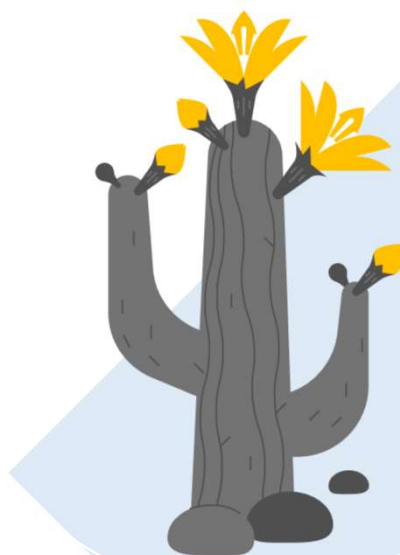


Miniassembleias “Dar Voz” & Livro Branco – Parceria com a Câmara Municipal de Oeiras



Que intervenções adequadas podem ser feitas?

Trazer mais valias as comunidades e aos Cuidador Informal



Implementação efetiva do Estatuto do Cuidador Informal, e, sobretudo com uma linguagem mais acessível

Com pessoas que façam a “tradução” do seu conteúdo

Que as comunidades , Associações e municípios vão ter com as pessoas, e as apoiem em casa no preenchimento desses documentos e processos (assistentes sociais , terapeutas ocupacionais por ex.)

GUIA DE RECURSOS SOBRE A DOR

[Faça download do Guia Completo →](#)



**AUDIÇÃO DE
DOENTES
CARDIOVASCULARES
NO CICLO DE
VIDA**

+

**PRÊMIO
NACIONAL DE
LITERACIA EM
SAÚDE
OUT 2022**



Testemunhos sobre a dor



Alex Loureiro

Especialista em feedback transgénero

Saber mais ▾



Ana Paula Reis

Embaixadora da pessoa com deficiência



Cláudia Fraga, MOG

Presidente da Associação Movimento Cancro do Ovário e
Outros Cancros Ginecológicos – MOG

Saber mais ▾



Eliana Rocha

Enfermeira

PASSOS PARA UMA LITERACIA EM SAÚDE MAIS FORTALECIDA

PRODUTOS DE APOIO

Assegurar um “kit de Produtos de Apoio” (ISO 9000) em cada domicilio – cama articulada, cadeira de rodas, colchão anti escaras, cadeira de banho – braço etendido dos hospitais, com apoio domiciliário

Listar, reconhecer claramente, e lidar com as disparidades para que haja cuidados de mais alta qualidade e o mais equitativos possíveis – levantamento de pessoas com necessidades especiais em cada comunidade - Ativar os vários grupos nas comunidades



Produtos de apoio



PASSOS PARA UMA LITERACIA EM SAÚDE MAIS FORTALECIDA

- ESTUDOS, LITERACIA EM SAÚDE, DIREITOS, CIDADANIA, MULTICULTURALIDADE

Compreender e agir de acordo com as necessidades e vulnerabilidades da população servida – Que contextos? Que determinantes sociais, económicos, culturais para a saúde?



PASSOS PARA UMA LITERACIA EM SAÚDE MAIS FORTALECIDA

FORMAÇÃO EM LITERACIA EM SAÚDE

- **Capacitar as forças de trabalho, na saúde, no social, na educação, na cultura para a linguagem inclusiva e literacia em saúde**



Formação específica para associações de doentes (32 + 29) 2 edições

Sócios | Imprensa | Contactos

Guia de Recursos
sobre a Dor

2.ª EDIÇÃO

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

AICIB
AGÊNCIA DE
INVESTIGACAO
CLINICA
E TECNICA
BIO-MEDICA

eria com a AICIB decorreu entre maio e junho de
ia para associações de doentes e de cariz

22 DE FEVEREIRO, 2023

COMPETÊNCIAS PARENTAIS DIGITAIS

Assista ao webinar "Competências parentais digitais: as perguntas que faço todos os dias sobre o acesso à internet dos meus [...]"

Saber mais →

15 DE FEVEREIRO, 2023

O SEGREDO DA MINHA TIRÓIDE

Assista ao webinar "O Segredo da Minha Tiróide", com Dra. Inês Sapinho e Dra. Ana Catarina Matos

Saber mais →

4 DE SETEMBRO, 2022

SAÚDE SEXUAL: A VOZ DAS INFLUENCIADORAS

Assista ao webinar "Saúde Sexual: a voz das influenciadoras"

Saber mais →

COMPETÊNCIAS PARENTAIS DIGITAIS

22
FEV
2023

PERGUNTAS QUE FAÇO TODOS OS DIAS SOBRE
O ACESSO À INTERNET DOS MEUS FILHOS

ONLINE

19H00

ABERTURA

O SEGREDO DA MINHA TIRÓIDE

15
FEV
2023

ONLINE

19H00



9 DE JUNHO, 2022

WEBINAR: SAÚDE EFICIENTE

Debate em voz própria realizado em 09 de junho 2022 — Conversa aberta sobre o acesso à saúde das [...]

Saber mais →

16 DE MAIO, 2022

OS JOVENS E A LITERACIA EM SAÚDE: QUE DESAFIOS?

Assista ao webinar "Os jovens e a literacia em saúde: que desafios?"

Saber mais →



27 DE SETEMBRO, 2023

SPLS E ESCS JUNTAS PARA PROMOVER SAÚDE ORAL DOS JOVENS

A Escola Superior de Comunicação Social (ESCS) assinou um protocolo de cooperação com a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde [...]

Saber mais →



3 DE AGOSTO, 2023

SPLS ASSINA PROTOCOLO COM GRUPO DE TRABALHO DE ONCOLOGIA GERIÁTRICA DA SPO

A SPLS e a Sociedade Portuguesa de Oncologia (SPO) assinam memorando de entendimento para o desenvolvimento de atividades relacionadas com [...]

Saber mais →



Publicações da SPLS

Claramente na Complexidade

nº 1
maio 2022

SPLS
Sociedade Portuguesa de
Literatura em Saúde



Luís Alvarenga Loureiro
Médico

O que faz um Cirurgião Vascular e de Transplante Renal?

As doenças da circulação (vasculares) podem aparecer em qualquer altura da vida. Algumas aparecem quando ainda estamos dentro da barriga da nossa mãe (quando vasos sanguíneos se formam nos locais errados, como varizes na barriga ou num braço à nascença) outras aparecem à medida que envelhecemos, como quando as artérias (que levam o sangue do coração para todo o corpo) entopem

Claramente na Complexidade

nº 2
junho 2022

SPLS
Sociedade Portuguesa de
Literatura em Saúde



Ivone Silva
Médica

Directora Bloco Operatório
Centro Hospitalar Universitário do Porto
Especialista em Angiologia e Cirurgia Vascular

O que é a Doença Arterial Periférica

A doença arterial periférica é uma doença que afecta a circulação das pernas e é vulgarmente conhecida como "má circulação". É uma doença crónica e os doentes têm de aprender a lidar com ela ao longo da toda a sua vida.

Claramente na Complexidade

nº 3
junho 2022

SPLS
Sociedade Portuguesa de
Literatura em Saúde



Mariana Fonseca
Fisioterapeuta

O que faz um Fisioterapeuta?

Um fisioterapeuta é o profissional de saúde responsável pelo sistema de movimento e função, ou seja, usamos a atividade e o exercício físico para tornar a pessoa mais ativa, autónoma e independente. A fisioterapia é prestada quando o movimento e a função são ameaçados por vários fatores: por exemplo pelo envelhecimento, as lesões, e dor, as doenças, as alterações, condições ou fatores que dependem do ambiente onde vivemos.

Claramente na Complexidade

nº 4
julho 2022

SPLS
Sociedade Portuguesa de
Literatura em Saúde



Marco Moutinho
Especialista em Exercício Físico

O que faz um Especialista em Exercício Físico?

Fomos feitos para fazer movimentos cada vez mais complexos e eficientes. Um especialista em exercício físico é o profissional que avalia, prescreve e supervisiona a prática de atividades físicas, exercício físico e desporto. Ser especialista em exercício físico é uma profissão com muita relevância na nossa sociedade.

Claramente na Complexidade
2022

Publicações da SPLS

Claramente na Complexidade

nº 5

agosto

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE LITERACIA EM SAUDE

**Bruno Olim
Ferreira**
Farmacêutico
Especialista em
Farmácia Comunitária

O que faz um Farmacêutico Comunitário?

O Farmacêutico
Comunitário é o
"confidente do utente",
pela sua proximidade e
complicidade.

Explicamos neste Claramente na
Complexidade, a importância de
um farmacêutico comunitário e
como contribui para o uso
seguro do medicamento. Este

Claramente na Complexidade

nº 6

outubro
2022

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE LITERACIA EM SAUDE

**Inês
Sapinho**

Médica
Endocrinologista

Numa linguagem clara,
esta médica
endocrinologista explica
o que são as hormonas:

"As hormonas são
mensageiras que
circulam no organismo
e controlam o
funcionamento das
células e órgãos do
corpo (...) e o nosso
bem-estar é
determinado por estas
substâncias

Claramente na Complexidade

nº 7

novembro
2022

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE LITERACIA EM SAUDE

CBR Genomics



a equipa

Numa linguagem clara, a CBR Genomics,
parceiro da Sociedade Portuguesa de
Literacia em Saúde (SPLS) explica que o
Genoma é como "um manual de instruções,
que vai determinar a nossa identidade,
enquanto seres humanos únicos e
individuais"

Claramente na Complexidade

nº 8

dezembro
2022

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE LITERACIA EM SAUDE

Ensaios clínicos

Dr.ª Cecília Nunes,
Presidente da Comissão
de Ética da SPLS, Gestora
de Ensaios Clínicos

**Porque são importantes os
ensaos clínicos?
Sem os ensaios clínicos não
poderíamos nem prevenir
doenças, nem tratar
doentes, nem salvar
vidas!**

São importantes porque permitem que
milhares de pessoas em todo o mundo tenham
uma saúde melhor, com todas as medidas de
segurança que estão na base na condução de
cada ensaio clínico.

Claramente na Complexidade

2022

Visita academica - Visita da professora Silvia Quispe Prieto, Universidade Peru, Tacna, a Portugal, com sócios da SPLS (29 out - 4 nov 2022)



PASSOS PARA UMA LITERACIA EM SAÚDE MAIS FORTALECIDA

DIGITAL HUMANIZADO- TELEMONITORIZAÇÃO

Colaborar e contribuir para sistemas de telemonitorização em domicílio que permitam maior liberdade e autonomia dos doentes, em ambientes de conforto e tranquilidade pessoal (“Programa do Passo ao Abraço” para pessoas acima de 65 anos com cancro)



Programa de Atividade Física para Pessoas Idosas com Cancro

DO PASSO AO ABRAÇO

Programa orientado por Médicos

Aproveite todos os BENEFÍCIOS

- ✓ Monitorização durante a sessão e em casa
- ✓ Melhorar o bem-estar do corpo e mente
- ✓ Melhorar a respiração
- ✓ Melhorar o convívio

Envie e-mail para cristina.abreu@jf-ajuda.pt
Inscreva-se se tem ou teve cancro e tem mais de 65 anos

as atividades decorrem entre outubro e junho

Ajuda  Escola Nacional de Saúde Pública  HopeCare  SPLS | SOCIEDADE PORTUGUESA DE LITERACIA EM SAÚDE



Equipa do Walking pad: Rafaela Oliveira, cardiopneumologista, Ivone Silva, cirurgiã vascular, e Susana Pedras, psicóloga, são três das promotoras do projeto

WalkingPAD

Uma ferramenta de literacia em saúde e uma boa prática a seguir

Equipa portuguesa de saúde, desenvolve app para ajudar pacientes com doença arterial periférica SPLS quer difundir todas as boas práticas que envolvem a literacia em saúde em Portugal

01 novembro 2022

PASSOS PARA UMA LITERACIA EM SAÚDE MAIS FORTALECIDA

CRIATIVIDADE

Ousar fazer algo diferente mas construtivo para o cidadão, para um sistema de saúde mais centrado no ser humano, igualitário e eficaz.

Participação em atividades conjuntas como o RITMO e o projeto ACTIVAR de literacia em saúde como experiência sensorial

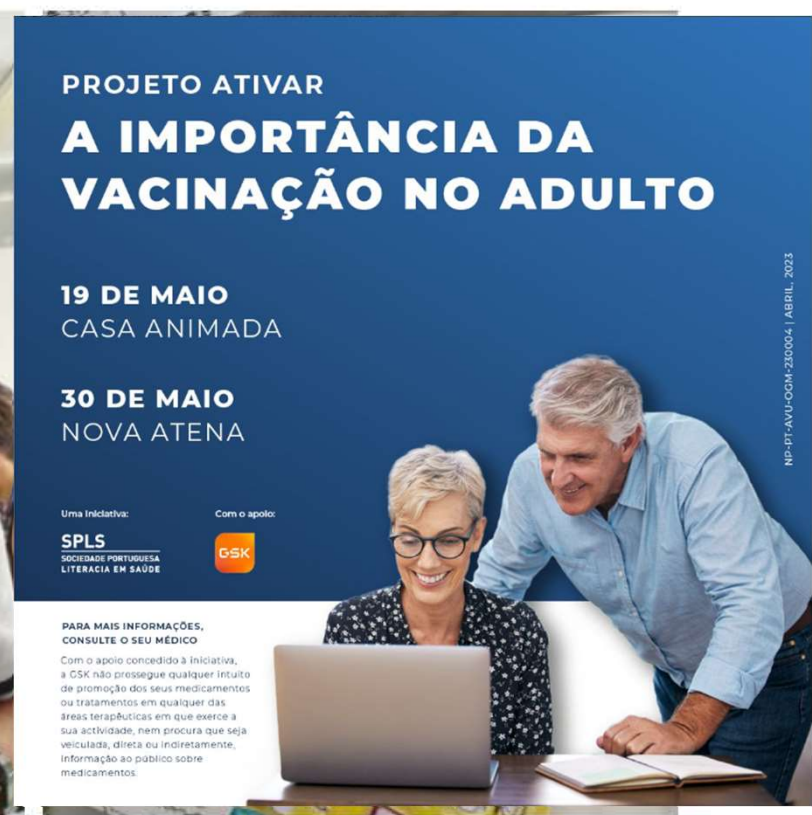


RESULTADOS DO PROJETO ATIVAR

Projeto ATIVAR

O projeto ATIVAR tem dado frutos muito positivos, promovendo cuidados mais seguros e a envolvimento de pessoas mais velhas.

Veja, abaixo, alguns dos resultados e o processo criativo da sessão do projeto ATIVAR na Casa Animada, e ainda cartaz feito pela Nova Atena. Estes materiais estão expostos nas farmácias parceiras do projeto.



Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde – 28 Set 2023

Açores - Intergeracional



SPLS E SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE E DESPORTO DOS AÇORES DEBATEM SAÚDE MENTAL E FÍSICA

Evento vai dar também a conhecer o primeiro Manual de Literacia em Saúde.



DATA EVENTO

📅 18 de Novembro, 2023

🕒 10:00 - 16:00

📅 ADD TO CALENDAR ▼



RITMO: UMA EXPERIÊNCIA SENSORIAL NA ATIVIDADE FÍSICA, ALIMENTAÇÃO E BEM ESTAR

Este programa de intervenção comunitária procura dar continuidade a um conjunto de ações desenvolvidas pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde que tocam o “coração” de cada cidadão participante, numa **junção positiva entre a saúde e o bem-estar, através do “movimento”, do ritmo, atividade física, alimentação, conexão social.**

Procura estimular a memória e a intenção de comportamento, apelando participação dos vários públicos para a prevenção da doença e a promoção da saúde, juntando os fatores de mudança de comportamento **EMOÇÃO + RAZÃO.**

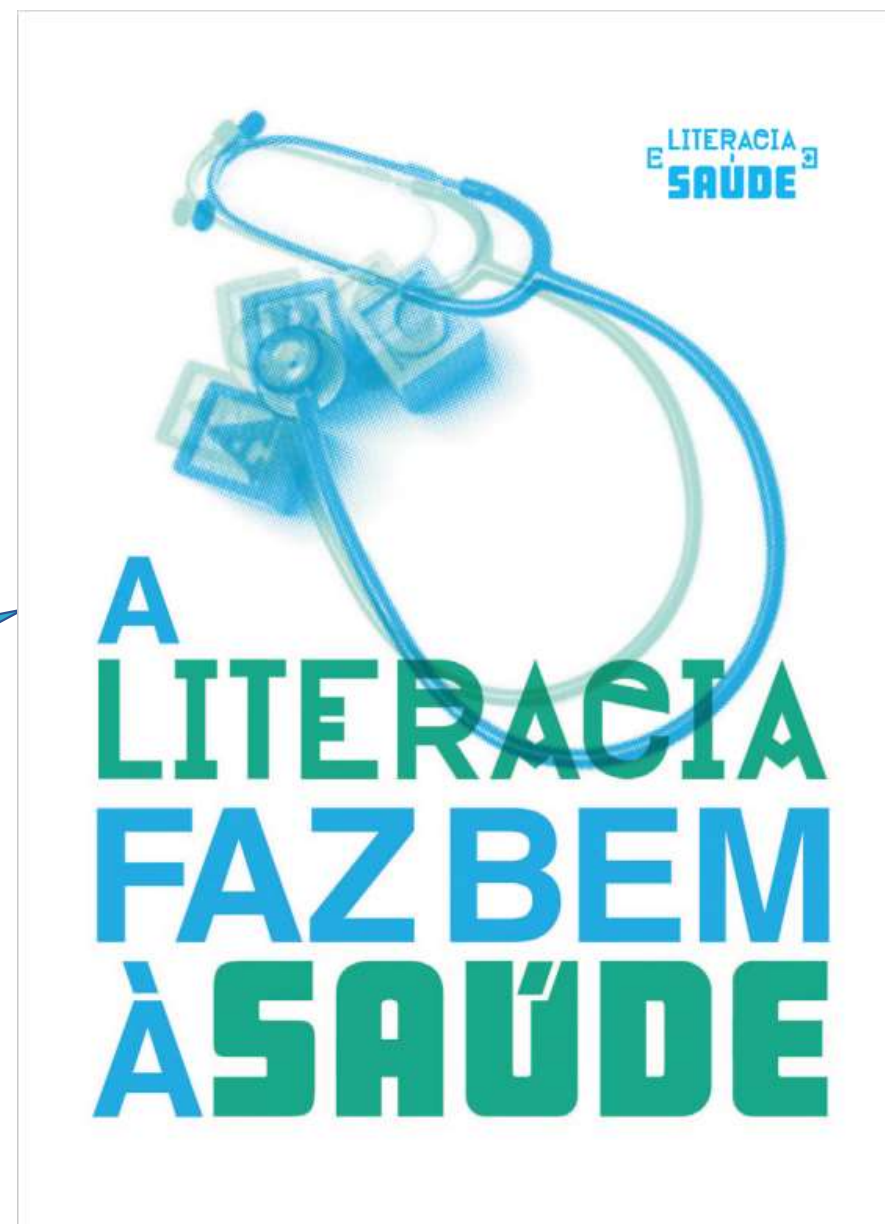






Exposição no MNAC Museu Nacional De Arte Contemporanea apoio MSD e Viatris

Convite feito a 7 artistas
nacionais. Museu Nacional
de Arte Contemporânea
Abertura da EXPOSIÇÃO a
8 de março 2023



Exposição no MNAC
Museu Nacional De
Arte
Contemporanea
OS ARTISTAS



OS MEDOS

O hospital e as crianças

- Coordenação Científica – Cristina Vaz de Almeida (2022)
- **Autora: Eliana Rocha**
- Desenhos: Márcio Pereira
- Prefácio Prof Doutora Cristina Vaz de Almeida & Prof Doutor Carlos Lopes



Premio Nacional
**Literacia
em Saúde**

26 março 2023 - 19h

**“É Preciso
Ser Diferente”**

Grupo Carlos Filipe & Eugenia Brandão
Professores



PASSOS PARA UMA LITERACIA EM SAÚDE MAIS FORTALECIDA

CANAIS DE COMUNICAÇÃO ABERTOS, LINHAS TELEFÓNICAS E OUTROS ACESSOS RÁPIDOS

Reconhecer e reforçar o foco no que é mais importante para os pacientes, seus familiares e parceiros de cuidados, para garantir um atendimento humanizado e um compromisso com a saúde e o bem-estar (CICLO DE VIDA)

ORGANIZAÇÕES LITERADAS

Associações de Doentes - Colaborar e contribuir por meio da aprendizagem partilhada dentro e entre organizações, sistemas e no *continuum* de saúde mais amplo para reforçar os caminhos da literacia em saúde e a melhor navegabilidade no sistema de saúde



Recursos nacionais sobre a dor

Procurar...



UNIDADES DOR PÚBLICAS & PARTICULARES

ASSOCIAÇÕES DOENTES & SOCIEDADES

TERAPIAS NÃO CONVENCIONAIS

Centro Multidisciplinar de Medicina da Dor - Dr. Rui Silva - Hospital Dr. Nélio Mendonça Funchal



Centro Multidisciplinar de Dor do Hospital Garcia da Orta



Clinica de Dor do IPO Lisboa



Consulta da Dor Crónica do Hospital de Santo Espírito Santo da Ilha Terceira



Consulta da Dor Crónica do Hospital Distrital da Figueira da Foz



Consulta da Dor do Hospital da Luz Coimbra



Consulte os vários capítulos


[Consultar Guia Completo](#) →



CONHECER
FAZER
USAR

Como fazer? (FORTE)

FORTE			DIMENSÕES DE LITERACIA EM SAÚDE
F	FAZER	Autoeficácia, confiança	ACESSO COMPREENSÃO USO
O	OBSERVAR	Atenção ao que nos rodeia	
R	REPETIR	Até melhorar	
T	TREINAR	Coragem de ir em frente	
E	ENVOLVER-SE	Aprender, ir.	



**É a felicidade que gera
o sucesso, e não o
contrário**

(Achor, 2020); Damásio, 2020)

**Quando acreditamos e repetimos
que teremos melhores dias, A
MENTE É PODEROSA para levar a
melhores sentimentos e
resultados. A mente “acredita”
no que lhe dizemos (Achor,
2020 ; Damásio, 2018)**

Cada pessoa é única
Insubstituível.

O que fazemos dela
determina muitas vezes o
contributo que ela ainda
pode dar ao mundo



“Uma das coisas que aprendi é que se deve viver apesar de...

Apesar de, deve-se comer.

Apesar de, deve-se amar.

Apesar de, deve-se morrer.

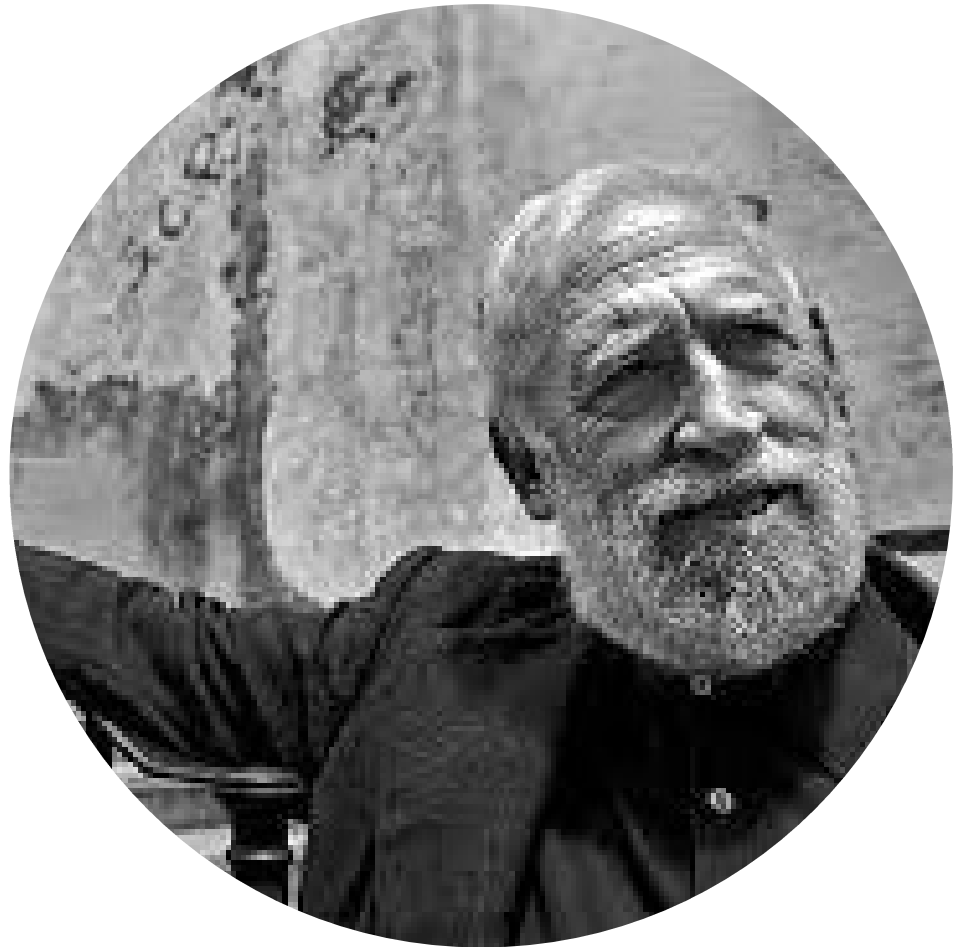
Inclusive muitas vezes é o próprio “apesar de” que nos empurra para a frente.

Foi o “apesar de” que me deu uma angústia, que insatisfeita, foi a criadora da minha própria vida.”

CLARICE LISPECTOR

Uma Aprendizagem ou o Livro dos Prazeres. Rio de Janeiro. 1998

- **“Queria que os portugueses tivessem senso de humor, e não vissem como génio todo aquele que é doutor”**
- **(Agostinho da Silva, Educação)**





SPLS

**SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE**

Cristina Vaz de Almeida (PhD)
Presidente da Sociedade Portuguesa
de Literacia em saúde

vazdealmeidacristina@gmail.com

Diretora da Pós Graduação em
Literacia em Saúde (ISPA)
Investigadora CAPP – ISCSP
www.splsportugal.pt