

Cuidar de quem cuidou de nós

Inês Duarte_48941@alunos.upt.pt
Prof. Doutora Ana Sílvia Albuquerque e Prof. Doutora Lénia Carvalhais

O que é literacia em saúde?

A literacia em saúde refere-se à capacidade de aceder, compreender e utilizar informação para tomar decisões relacionadas com a saúde.

Nos últimos anos, a população sénior em Portugal tem vindo a aumentar de forma significativa, refletindo o envelhecimento progressivo da sociedade. Este crescimento traz novos desafios, especialmente ao nível da saúde, autonomia e qualidade de vida das pessoas idosas.

Muitos idosos enfrentam dificuldades na compreensão de informações de saúde, no acesso aos serviços e na gestão do seu próprio bem-estar, o que pode comprometer a sua independência. Perante esta realidade, torna-se essencial desenvolver intervenções e projetos socioeducativos que promovam a literacia em saúde, capacitando a população sénior para tomar decisões informadas e adotar estilos de vida saudáveis.

Neste contexto, a promoção da literacia em saúde está diretamente relacionada com os objetivos definidos pelas Nações Unidas, nomeadamente o ODS 3 – Saúde e Bem-Estar, ao contribuir para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças e o ODS 4 - Educação de Qualidade, ao promover a aprendizagem ao longo da vida e o desenvolvimento de competências essenciais.

“Projeto Espaço em saúde 360”

É um projeto promovido pela Plataforma Saúde em Diálogo que trabalha diretamente com idosos da comunidade, especialmente os mais vulneráveis, com o objetivo de melhorar a sua literacia em saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Objetivo

- Aumentar a literacia em saúde da população sénior
- Promover autonomia na gestão da saúde
- Melhorar o bem-estar físico e mental
- Reduzir desigualdades sociais e de saúde

Metodologia

- Acolhimento do idoso
- Avaliação das necessidades (entrevistas + escalas)
- Criação de um plano de ação personalizado
- Participação em atividades
- Monitorização contínua

Atividades

- Workshops de alimentação saudável
- Sessões sobre saúde
- Atividade física adaptada
- Promoção do bem-estar emocional
- Informação sobre doenças
- Uso correto de medicamentos
- Navegação no sistema de saúde

Resultados

- Mais de 800 idosos envolvidos
- Cerca de 1800 atividades realizadas
- Aumento da literacia em saúde e do bem-estar mental
- Impacto positivo na autonomia e qualidade de vida

“Literacia(s) e Envelhecimento Ativo Universidade do Minho”

Este projeto, promovido pela Universidade do Minho, insere-se numa abordagem socioeducativa e comunitária, focada na aprendizagem ao longo da vida. Tem como objetivo capacitar cidadãos, especialmente idosos, através do desenvolvimento de competências em áreas como a literacia em saúde, digital e social, promovendo a inclusão e o envelhecimento ativo.

Objetivo

- Promover a literacia em saúde, digital e social
- Desenvolver competências e promover a inclusão

Projeto

- Projeto comunitário focado na educação ao longo da vida e na promoção do envelhecimento ativo.

Atividades

- Consultório do cidadão (apoio no uso de serviços online)
- Workshops e formações
- Atividades para a população sénior

Metodologia

- Aprendizagem prática
- Participação ativa
- Adaptação ao público sénior

Resultados

- Maior autonomia digital
- Redução isolamento



Vamos cuidar de quem cuidou de nós

Os projetos analisados evidenciam a importância da literacia em saúde na promoção de um envelhecimento ativo e com qualidade de vida. Envelhecer de forma digna é essencial.

“cuidar de quem cuidou de nós” passa por investir em estratégias que promovam a autonomia, o conhecimento e o bem-estar dos idosos, contribuindo para uma sociedade mais justa e inclusiva.

Referências

Filipe. (2026, 25 de março). Mais de 43 mil idosos vivem sozinhos em Portugal. Ineews. <https://ineews.eu/new/2026/03/25/mais-de-43-mil-idosos-vivem-sozinhos-em-portugal/>
Universidade do Minho. (s.d.). Literacia(s): Exposição, oficinas e atividades. Recuperado de <https://www.uminho.pt/PT/signa-a-uminho/Paginas/Detailhe-do-evento.aspx?Codigo=66603>
Vida Maior. (s.d.). Literacia em saúde: A chave para envelhecer com mais qualidade de vida. Recuperado de <https://vidamaior.pt/literacia-em-saude-a-chave-para-envelhecer-com-mais-qualidade-de-vida>

Prof. Doutora Ana Sílvia Albuquerque e Prof. Doutora Lénia Carvalhais