



VIDA SAUDÁVEL 01

Conceitos sobre saúde e bem-estar

Aprender mais sobre como cuidar da saúde e bem-estar

Iniciar >



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação





VIDA SAUDÁVEL MÓDULO 1

Conceitos sobre saúde e bem-estar

Este módulo tem como objetivo dar-lhe conhecimentos, técnicas e competências relevantes em conceitos básicos de saúde e bem-estar, aprendendo mais sobre a prevenção na saúde.

O que irá aprender

- 1 Compreenderá o que é saúde e bem-estar.
- 2 Aprenderá a diferenciar a prevenção e o tratamento.
- 3 Aprenderá medidas essenciais de prevenção da saúde.
- 4 Ficarà a saber mais sobre literacia em saúde.
- 5 Ficarà a saber mais sobre como apoiar os mais velhos no que diz respeito ao seu bem-estar e saúde.

6



Capítulos neste módulo

1

Introdução à saúde e bem-estar

2

Introdução à prevenção e tratamento

3

Literacia em saúde

4

Envelhecimento saudável



VIDA SAUDÁVEL | MÓDULO 1 | CAPÍTULO 1

Introdução à saúde e bem-estar

No primeiro capítulo, aprenderá os fundamentos da saúde e bem-estar, dicas práticas para a prevenção da saúde e diferentes tipos de cuidados.

Introdução

A saúde e o bem-estar são muito importantes para que possamos ter uma vida feliz e alcançar os nossos objetivos. E podem ser encontrados em coisas simples.

Por exemplo, rir pode melhorar o nosso humor. E sabia que rir 100 vezes é igual a 15 minutos numa bicicleta estática? Afinal, ver vídeos engraçados no YouTube sempre tem os seus benefícios (mas, de forma moderada!).



O que irá aprender

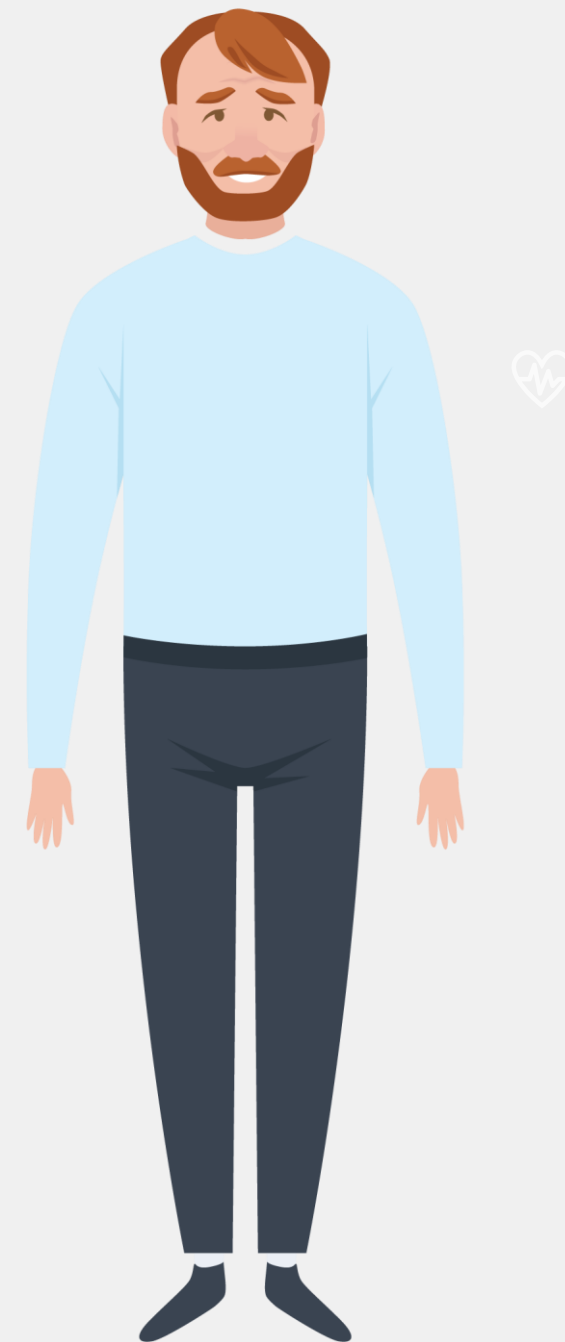
- 1 Bem-estar e saúde
- 2 Bem-estar mental
- 3 Como melhorar o bem-estar mental
- 4
- 5



Este é o Nicolau, 50

Este é o Nicolau, tem 50 anos. Ele tem uma loja com a sua mulher e vivem, de forma independente, numa casa acima da loja. O Nicolau tem algumas doenças crónicas, por isso contamos consigo para o ajudar ao longo deste módulo.

Avance para o próximo diapositivo, para ficar a saber mais sobre o seu estado de saúde e o ambiente em que ele vive!



Estado de saúde & ambiente



Positivo

- Vive de forma independente com a mulher.
- Os custos gerais do apoio médico são cobertos pelo serviço nacional de saúde.
- O seu município de residência oferece programas que promovem estilos de vida saudável e a prática do exercício.
- Tem amigos que o apoiam e o encorajam a ser mais ativo.



Negativo

- Tem diabetes e doenças cardiovasculares genéticas.
- Trabalha fora de horas, o que dificulta a toma correta da medicação e levar um estilo de vida saudável (exercício, alimentação) regrado
- Não consegue pagar cuidados de saúde especializados/privados.

"Saúde" e "bem-estar"

Pegue num pedaço de papel e escreva palavras que lhe vêm à cabeça quando pensa em saúde e bem-estar.

Leve o seu tempo, não há pressa! Quando estiver pronto(a), clique no próximo diapositivo.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object


 **VIDA SAUDÁVEL** **MÓDULO 1** **CAPÍTULO 1** Conceitos sobre saúde e bem-estar

Quantos destas é que escreveu?

- Alegria
- Benefício
- Bem-estar
- Exercício
- Energia
- Conquistas
- Prosperidade
- Felicidade
- Sucesso
- Plenitude

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



VIDA SAUDÁVEL **MÓDULO 1** **CAPÍTULO 1** Conceitos sobre saúde e bem-estar

Será que nos escaparam algumas palavras da lista anterior? Aqui está a sua oportunidade de partilhar algumas outras palavras em que possa ter pensado!

O que é saúde e bem-estar?

Aqui estão as definições de saúde e bem-estar, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS):

Bem-estar

“O bem-estar resulta da satisfação das nossas necessidades básicas e da concretização de objetivos e planos que temos para as nossas vidas”.

Saúde

"Não só a ausência de doença, mas também um estado de completo bem-estar físico, mental e social."



Tipos de bem-estar

Vamos aprender mais sobre bem-estar! Sabia que há vários tipos de bem-estar? Aqui estão 3 dos tipos principais.



Bem-estar emocional

Refere-se à capacidade de gerir emoções: como nos sentimos e nos vemos a nós mesmos. Está relacionado com a nossa capacidade de superar obstáculos na nossa vida e gostarmos de nós próprios.



Bem-estar físico

Está relacionado com o nosso corpo e o seu funcionamento: como é que nos sentimos no nosso corpo? Está relacionado com um estilo de vida saudável, incluindo uma dieta equilibrada e atividade física.



Bem-estar social

É a nossa capacidade de ter uma rede de apoio, comunicar com os outros e criar laços.

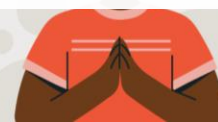
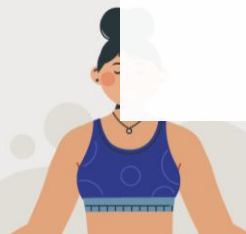
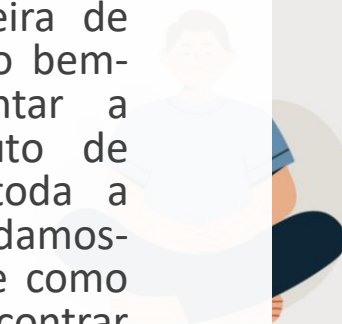
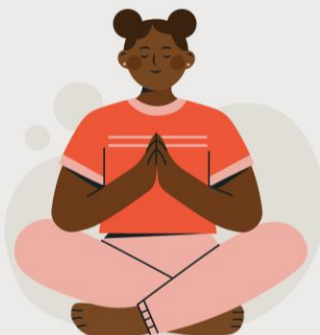
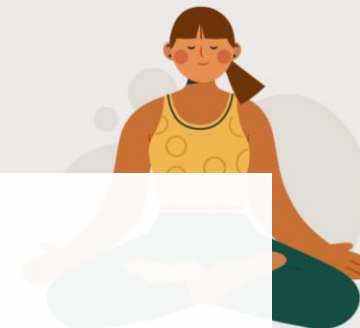
Bem-estar mental

É extremamente importante manter-se ativo(a), para manter o seu bem-estar físico. Encontrará mais dicas sobre este tópico no módulo “Estilos de vida saudáveis e terapias”.

Agora vamos focar-nos no **bem-estar mental**. Este é tão importante como o bem-estar físico.

O bem-estar mental refere-se aos seus pensamentos e sentimentos e à forma como lida com situações na sua vida. Nos próximos diapositivos, pode encontrar dicas para melhorar o seu bem-estar mental!

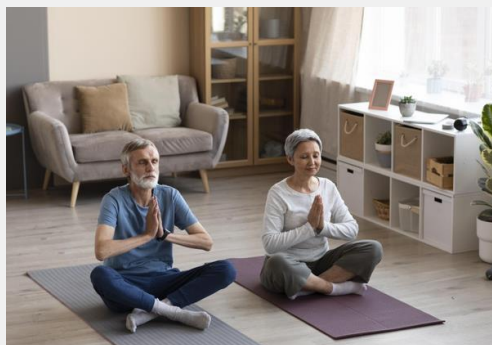




Meditação

Já ouviu falar em meditação? É fácil e uma ótima maneira de reduzir o stress, manter o bem-estar mental e aumentar a concentração. Um minuto de meditação pode fazer toda a diferença! Em seguida, damos-lhe todos os passos sobre como meditar. Pronto(a) para encontrar a sua paz interior?

Meditação

1**2****3**

Instale-se no seu lugar

Pode sentar-se no chão ou numa cadeira, como for melhor para si. Se necessário, pode ficar de pé. O importante é sentir o seu corpo a tocar no assento ou no chão.

Meditação

1

2

3



Esteja atento(a) ao seu corpo

Sente-se direito(a) ou fique direito(a), mas não de forma rígida. Se estiver sentado numa cadeira ou em pé, certifique-se de que os seus pés estão a tocar completamente no chão, ligando-o(a) à terra. Os seus olhos estão abertos, por isso pode ver onde está. Baixe ligeiramente o olhar.

Meditação

1

2

3



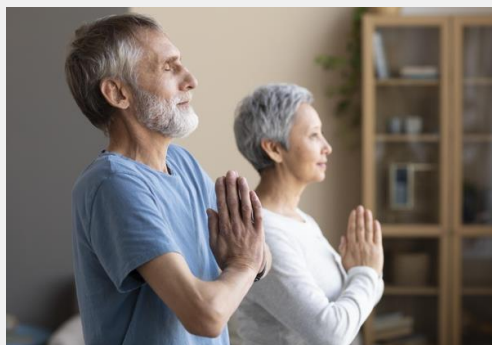
Conecte-se com a sua respiração

Depois de olhar para o que o(a) rodeia e absorver o espaço, pode fechar os olhos e prestar atenção à sua respiração à medida que esta vai abrandando.

Meditação

4

5



Concentre-se na expiração

Quando estiver a terminar de expirar, deixe um pequeno intervalo enquanto a inspiração estiver a acontecer. Neste pequeno intervalo, terá a consciência natural: já lá está, não terá de a criar. Por isso, concentre-se na expiração: deixe o fôlego sair, de forma contínua. À medida que os pensamentos surgem, trate-os como qualquer outra coisa que encontre no caminho: repare neles e use isso para voltar a expirar e poder enviá-los para fora. Fora, fora e fora, e fora. Repita quantas vezes quiser.

Meditação

4

5



Recursos

Este exercício foi retirado do website [Mindful, healthy mind, healthy life](#) (em português, mente sã, vida sã). Pode encontrar mais recursos sobre como reduzir o stress e mais exercícios mindfulness (O mindfulness é uma forma estar atento(a) à experiência do momento presente, relacionado com o aqui e agora, de forma a aceitar e viver a experiência tal como ela surge.)

Conectar-se com outras pessoas

Sempre que puder, esteja com amigos, de preferência, pessoalmente. É uma ótima maneira de criar memórias positivas e receber apoio emocional! Aqui estão alguns exemplos do que pode fazer:

- Ligue a um amigo com quem não fala há muito tempo;
- Vá ao cinema com alguém;
- Vá ao parque com alguém;
- Convide um amigo para ir comer fora.

Ou talvez queira conhecer novos amigos, para que possa fazer as atividades acima descritas. A seguir, damos-lhe dicas sobre como conhecer pessoas novas. Está na hora de conviver!



Aqui estão algumas dicas!



Faça voluntariado

Ao fazer voluntariado, pode conhecer pessoas que partilham os mesmos valores. Existem diferentes tipos de oportunidades de voluntariado para todas as idades e preferências. Faça uma pesquisa rápida sobre o que há na sua comunidade e escolha o seu favorito!



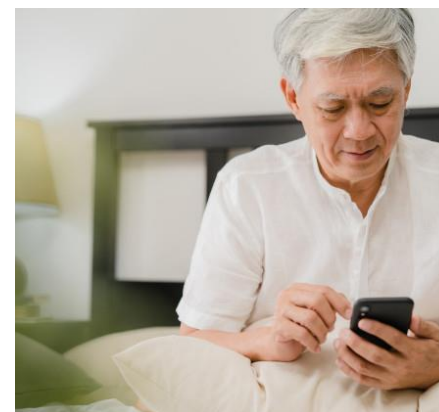
Leve o seu cão ao parque

Se tem um cão, esta dica é para si! O amor pelos animais de estimação é logo um desbloqueador de conversa entre duas ou mais pessoas. Vá com o seu cão a um parque nas redondezas ou um lugar onde haja muita gente a passar.



Junte-se a um clube/grupo

Há diferentes tipos de grupos/clubes: de leitura, de dança, religiosos, de caminhada, ah, a lista é interminável! Procure clubes na sua comunidade em que possa participar!



Grupos de Facebook

No Facebook, há grupos a nível local em que pode participar. Basta procurar a sua vila/cidade na barra de pesquisa e, em seguida, clicar em "grupos". Aí encontrará as atividades a acontecer na sua comunidade e outras pessoas cheias de vontade de conhecer pessoas novas.

Aprenda novas habilidades

Aprender uma nova habilidade é uma ótima maneira de aumentar a autoestima! E aumenta a sua adaptabilidade. No entanto, tem de ser algo de que goste, e não lhe pareça uma obrigação. Aqui estão algumas ideias:

- Tocar um instrumento;
- Aprender uma língua nova;
- Cozinhar um prato novo;
- Aprender a fazer malha;
- Aprender novas habilidades informáticas.

Além disso, sabia que as pessoas que aprendem uma nova habilidade têm menos probabilidades de desenvolver demência? Vamos aprender mais sobre a demência num módulo específico. Pode também visitar os nossos módulos DIGITAL e ver como a tecnologia o(a) pode ajudar.



Seja fisicamente ativo(a)

A atividade física não só é ótima para o bem-estar físico, como também pode melhorar o seu humor. Não é fantástico? Há algumas atividades fáceis e simples que pode fazer, vejamos:

- Dê uma caminhada de 30 minutos;
- Estique as pernas e os braços;
- Vá de escadas, em vez de ir de elevador.

Também pode exercitar-se enquanto vê TV, 2 em 1! No próximo diapositivo vamos aprender alguns exercícios que pode fazer enquanto assiste aos seus programas de TV favoritos!



Exercícios que pode fazer enquanto vê o seu programa de TV favorito!

Aqui estão alguns exercícios fáceis que pode fazer enquanto assiste televisão. No entanto, tenha cuidado ao fazê-lo e consulte o seu médico sobre o que é recomendado para si.



Extensões das pernas

Sente-se direito(a) na borda do seu assento. Segure-se ao assento, de ambos os lados, e levante a perna direita para que fique bem esticada e o joelho fique bloqueado. Volte a baixar a perna, para que os seus pés fiquem fixos ao chão. Faça isto 10 vezes, a um ritmo confortável. Depois, faça uma pequena pausa e repita com a perna esquerda.



Círculos com os braços

Sente-se direito(a) com os pés fixos ao chão. Estique os braços de ambos os lados. Faça círculos com os braços até diminuir a velocidade. Faça isto o máximo de vezes que conseguir, no máximo 10 vezes antes de começar a fazer círculos na outra direção.



Caminhar

Marche no lugar, de um lado para o outro, ou de frente para trás.

Dê ao próximo

Já vimos há pouco que o voluntariado pode ser uma ótima forma de conhecer pessoas novas! Ajudar os outros cria sentimentos positivos e um sentido de recompensa! Além disso, aumenta a sua autoestima. Aqui tem algumas maneiras de ajudar:

- Faça doações ao banco alimentar local;
- Ajude alguém que necessite com algum recado;
- Envie uma mensagem simpática a alguém;
- Passe algum do seu tempo a conversar com pessoas mais velhas numa estrutura residencial para idosos.



A nossa escolha – Vizinho amigo

Em Portugal, em março de 2020, quando as medidas de confinamento foram impostas devido à COVID-19, um grupo de amigos, que não pertencia aos grupos de risco, teve a ideia de se voluntariar e ir comprar mantimentos para os seus vizinhos em grupos de risco, para que eles não precisassem de sair de casa. Os voluntários colocavam cartazes no seu bairro e panfletos na caixa de correio, informando as pessoas sobre o projeto e disponibilizando um número de contacto, para o qual podiam ligar para pedir este serviço! Não é incrível? Você também se pode juntar a este movimento, pondo cartazes na sua comunidade a oferecer a sua ajuda com tarefas do dia-a-dia, como ir passear o cão, entregar a mercearia, etc.



Resumo do capítulo

1

Apreendeu mais sobre o conceito de saúde e bem-estar

2

Apreendeu mais sobre como melhorar o seu bem-estar mental

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

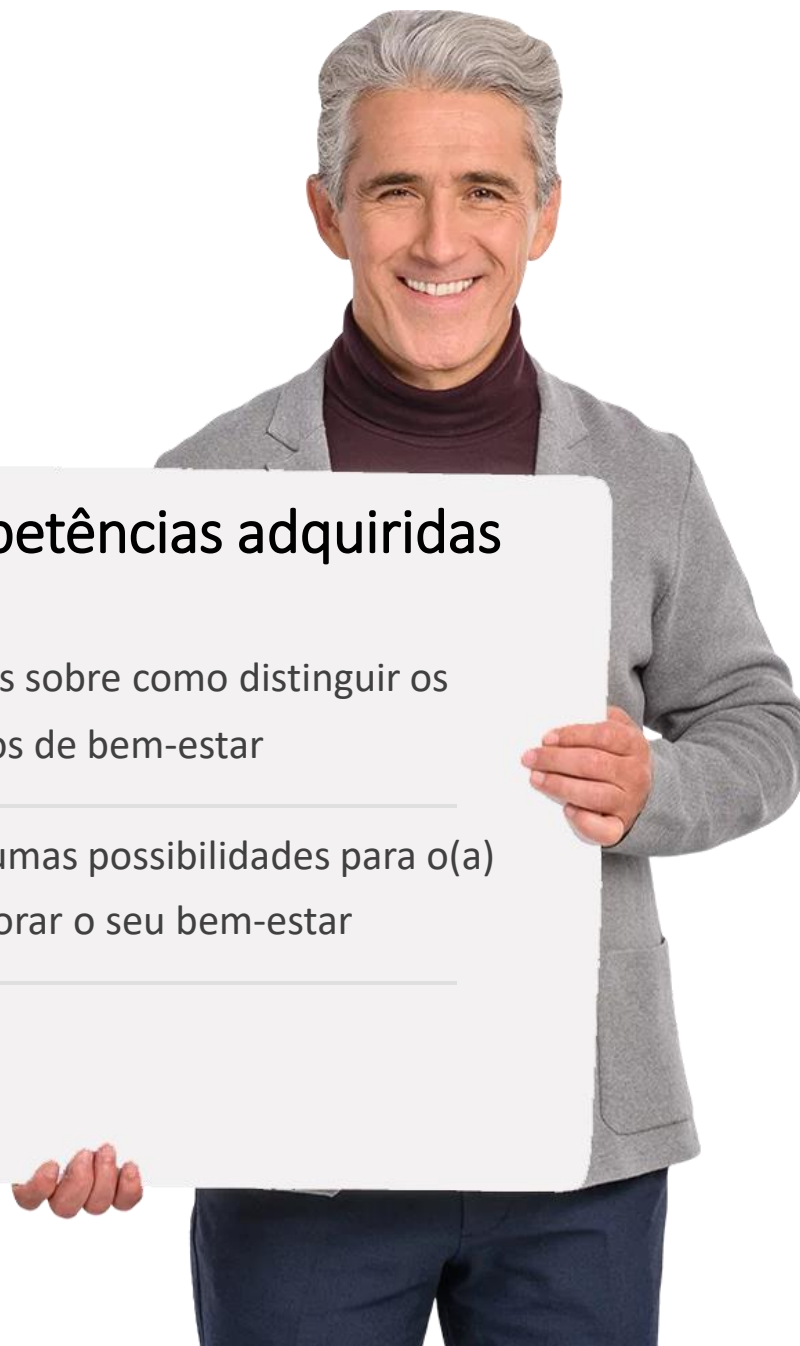
Resumo das competências adquiridas

1

Aprendeu mais sobre como distinguir os diferentes tipos de bem-estar

2

Aprendeu algumas possibilidades para o(a) ajudar a melhorar o seu bem-estar



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)



VIDA SAUDÁVEL | MÓDULO 1 | CAPÍTULO 2

Introdução à prevenção e tratamento

Neste capítulo, faremos uma introdução aos cuidados de saúde e tratamento

Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as pessoas de todas as idades são vulneráveis aos fatores de risco que contribuem para as doenças. 71% de todas as mortes a nível mundial são o resultado de doenças não transmissíveis, que poderiam ser prevenidas com um estilo de vida ativo, o que inclui uma dieta mais saudável, e prestar atenção a outros aspetos da nossa saúde. Vamos investigar isto neste capítulo, para que possa ter um estilo de vida saudável!



O que irá aprender

- 1 | Prevenção vs Tratamento
- 2 | Cuidar da saúde
- 3 | Cuidados primários, secundários e terciários



Prevenção vs Tratamento

Recentemente, o Nicolau foi fazer um exame médico e o seu médico disse-lhe que os níveis de diabetes estão muito altos e que o Nicolau tem de tratar disso. Mas o Nicolau só conhece o conceito de tratamento, não sabe a diferença entre prevenção e tratamento. Pode ajudá-lo?


Aqui tem duas definições, tente adivinhar qual significa prevenção, e qual descreve o tratamento!

1. A ação de impedir que algo aconteça ou surja.
2. Cuidados médicos prestados a um paciente para tratar uma doença ou lesão.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** **MÓDULO 1** **CAPÍTULO 2** Introdução à prevenção e tratamento

Faça a correspondência entre as definições adequadas para prevenção e tratamento.

Tratamento	Acção de impedir que algo aconteça ou surja. Por exemplo, comer alimentos menos açucarados.
Prevenção	Cuidados médicos prestados a um paciente para tratar uma doença ou lesão. Por exemplo, os comprimidos prescritos pelo médico ao Nicolau, para diminuir os níveis de colesterol.

Prevenção vs tratamento

Aqui está a resposta! Acertou?

Prevenção: Tomar medidas para evitar que algo aconteça ou surja. Por exemplo, comer menos comidas açucaradas, fazer exercício, manter uma dieta equilibrada, de maneira a prevenir doenças crónicas que são causadas por estilos de vida pouco saudáveis.

Tratamento: Cuidados médicos prestados a um paciente para tratar uma doença ou lesão. Por exemplo, os comprimidos prescritos pelo médico do Nicolau para diminuir os seus níveis de colesterol.



Cuidar da saúde

Como viu, a prevenção é fundamental para uma vida ativa e saudável. Há coisas simples que pode mudar no seu estilo de vida, que diminuem o seu risco de adoecer.

A seguir, aprenderemos algumas dicas simples para cuidar da saúde!





Manter as mãos limpas é essencial para manter as bactérias longe e reduzir a propagação de doenças. Neste vídeo, pode aprender a lavar as mãos corretamente. Está pronto (a)? Depois da COVID-19, estamos todos prontos e equipados para manter este hábito, não acha?

Atividade 1- Experiência com pimenta

Às vezes, pode ser difícil fazer com que os outros lavem as mãos. Aqui está uma experiência divertida que pode fazer para mostrar aos outros a importância de lavar as mãos! Só precisa de um prato, água, pimenta e detergente líquido!





Estilo de vida saudável

Um estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação saudável, é essencial para prevenir doenças e continuar a ter uma boa saúde.

O que acha da comida na foto? Devemos comê-la diariamente?

Saiba tudo sobre isto e muito mais no nosso módulo Estilos de vida saudáveis e terapias!

Faça rastreios

Fazer testes é uma das melhores formas de prevenir o desenvolvimento de doenças. Estes rastreios ajudam a encontrar problemas de saúde em fases iniciais, quando podem ser mais fáceis de tratar.



O que são rastreios?

Os rastreios são testes médicos que os profissionais de saúde usam para detetar doenças e condições de saúde antes de haver quaisquer sinais ou sintomas. Se possível, faça check-ups com regularidade e esteja em contato com o seu médico de família!

Rastreios

Aqui estão algumas coisas simples que pode fazer para medir alguns indicadores de saúde, sem a ajuda do médico(a) de família . No entanto, fale sempre com o seu médico(a) de família para saber o que é apropriado para si.



Tensão arterial

Pode medir a sua tensão arterial numa farmácia ou em casa, com um medidor de tensão arterial. Se decidir fazê-lo em casa, pergunte ao seu médico de família que passos deve seguir para que a medida seja exata.



Peso

Pode comprar uma balança para se pesar em casa ou ir à farmácia. Se possível, é melhor pesar-se quando acordar e com pouca roupa.



Diabetes

Pode medir a glicemia em casa com um medidor de glicose. Fale com o seu médico e confirme se isto seria útil para poder registar a glicose no sangue!

Sono

Não dormir bem e o número de horas recomendado, pode ter um impacto sério na sua saúde. Aumenta a probabilidade de algumas doenças, como a diabetes, e diminui a esperança de vida. Além disso, afeta o seu humor e bem-estar mental. Recomenda-se que durma 8 horas por dia.

Lembra-se do Nicolau? Ele tem tido dificuldade em dormir 8 horas por dia e tem dificuldade em adormecer. E você?

Vamos ajudar o Nicolau com a sua rotina de sono!




Sono

Aqui estão algumas coisa que o Nicolau pode fazer. Quais acha apropriadas para o ajudar a dormir melhor?

- Consumir cafeína no final do dia
- Tentar dormir e acordar à mesma hora
- Ter uma cama, colchão e almofada confortáveis
- Estar no telefone uma hora antes de dormir
- Manter as luzes baixas se se levantar durante a noite
- Ouvir música suave antes de ir para a cama

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** **MÓDULO 1** **CAPÍTULO 2** Introdução à prevenção e tratamento

Consumir cafeína no final do dia

Verdadeiro

Falso

Respostas

1

2

3



Não consuma cafeína à noite

Se consumir cafeína mais tarde durante o dia, pode afetar o seu sistema nervoso e impedir que o seu corpo relaxe naturalmente.

O Nicolau adora beber café depois do jantar; no entanto, a partir de agora, ele começará a beber descafeinado.

Respostas

1

2

3



Tente dormir e acordar à mesma hora

Acordar e ir para a cama à mesma hora ajuda a criar uma rotina. A longo prazo e, passado algum tempo, pode nem precisar de um alarme!

O Nicolau vai começar a ir para a cama às 23h e acordar às 7 da manhã.

Respostas

1

2

3



Procure cama, colchão e almofada confortáveis

Sabia que deve mudar o seu colchão e almofada pelo menos a cada 5-8 anos? Além disso, ter a temperatura certa no quarto é essencial, nem muito frio, nem muito quente.

O Nicolau comprou uma almofada mais confortável para o ajudar a dormir melhor!

Respostas

4

5

6



Não fique no telemóvel duas horas antes de dormir

Para melhorar o sono, não deve estar à frente dos ecrãs e deve apagar luzes brilhantes duas horas antes de ir para a cama.

O Nicolau costumava ficar a responder a e-mails dos clientes até tarde. A partir de agora, ele vai deixar de estar no seu portátil (e telemóvel), depois de jantar!

Respostas

4

5

6



Mantenha uma luz suave se se levantar durante a noite

Deve minimizar o número de vezes que se levanta durante a noite, por exemplo, não beber demasiados líquidos, nas horas antes de ir para a cama. Se se levantar, mantenha a luz suave. O Nicolau decidiu beber a quantidade recomendada de água durante o dia e menos água à noite, para não acordar tantas vezes para ir à casa de banho.

Respostas

4

5

6



Ouça música ligeira antes de ir para a cama

Como vimos, não devemos ver televisão ou usar qualquer tipo de ecrã antes de ir para a cama. Porém, é uma ótima oportunidade para ouvir alguma música relaxante, tomar um banho ou aproveitar para um breve momento de meditação!

O Nicolau está a organizar uma lista de músicas para ouvir quando for relaxar à noite, tem alguma sugestão para ele?

Cuidados primários, secundários e terciários

Cuidados e tratamentos. Sabia que há diferentes tipos de cuidados? Vamos aprender a diferença!



Cuidados primários

Refere-se ao essencial. Este é o primeiro ponto de contacto que tem para expor os seus sintomas e preocupações: médico(a) de família.



Cuidados secundários

Quando o seu prestador de cuidados primários o(a) encaminha para um especialista, alguém que tenha mais experiência nos cuidados de saúde que precisa.



Cuidados terciários

Isto refere-se a uma situação em que os cuidados de saúde precisam de equipamento e conhecimentos altamente especializados, por exemplo quando se está hospitalizado(a).

Resumo do capítulo

1 Aprendeu a diferença entre prevenção e tratamento

2 Aprendeu mais sobre a prevenção de doenças

Capítulo concluído!

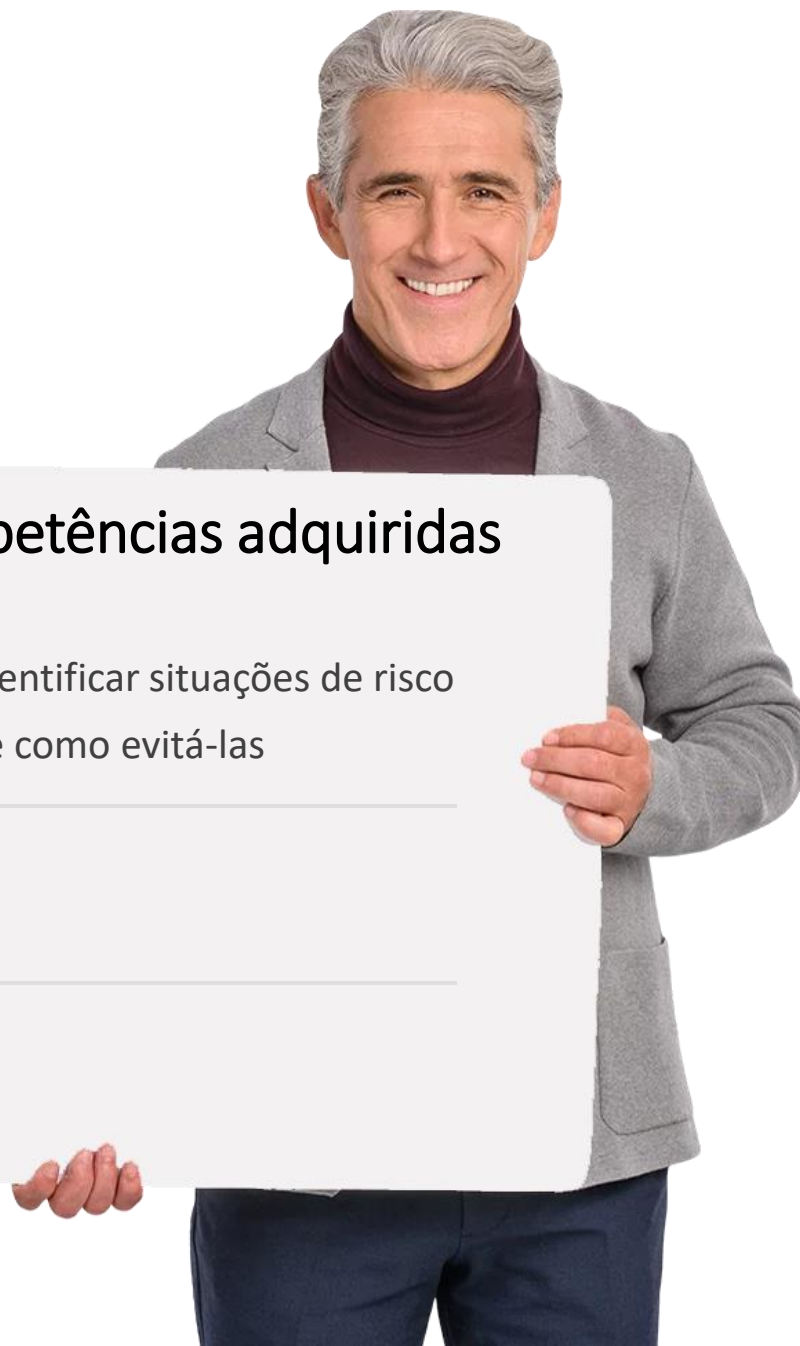
Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Apreendeu a identificar situações de risco para a saúde e como evitá-las

2



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Próximo](#)



VIDA SAUDÁVEL | MÓDULO 1 | CAPÍTULO 3

Literacia em saúde

Neste capítulo, aprenderá tudo sobre literacia em saúde e como melhorá-la.

Introdução

Segundo o Inquérito Europeu de Literacia em saúde, 12% dos inquiridos têm uma literacia em saúde inadequada e 35% estão numa faixa considerada problemática. Uma literacia em saúde adequada é crucial para melhorar os níveis de saúde e reduzir as desigualdades nesse campo. Por exemplo, de acordo com a Organização de Saúde (OMS), a literacia em saúde é um fator importante na prevenção de doenças não transmissíveis, também conhecidas como doenças crónicas. Aprenderemos mais sobre doenças crónicas num outro módulo com o mesmo nome.



O que irá aprender

- 1 Literacia em saúde
- 2 Benefícios da literacia em saúde
- 3 Melhorar a literacia em saúde na sua comunidade
- 4 Projeto "Mensagem numa garrafa"
- 5 Como criar o seu próprio projeto "Mensagem numa garrafa"





O que é literacia em saúde?

É extremamente importante que as pessoas consigam compreender e analisar as informações básicas necessárias para tomar decisões adequadas no que diz respeito à sua saúde. Isto chama-se literacia em saúde. A literacia em saúde também diz respeito ao conhecimento que as pessoas têm relativamente aos seus estilos de vida e às mudanças necessárias para os melhorar, com vista à melhoria da sua saúde pessoal e comunitária.

Em que situações têm dificuldade as pessoas com baixa literacia em saúde?



Procura de apoio especializado

Quando as pessoas precisam de ajuda para uma condição de saúde, podem não saber onde encontrar o apoio de que precisam.



Preenchimento de formulários de saúde

Por vezes, os formulários de saúde são complexos e usam termos que as pessoas não conhecem.



Compreender a toma da medicação

Um dos principais desafios do paciente é compreender como e quando tomar a sua medicação.



Gestão de doenças crónicas

Gerir uma doença crónica pode ser difícil se não tiver a informação de que precisa, incluindo saber a ligação entre comportamentos de risco e a saúde, por exemplo. Além disso, saber o que partilhar com a equipa médica.


Verdadeiro ou falso?

Depois de sabermos o que é a literacia em saúde, vamos jogar um jogo de verdadeiro ou falso. Abaixo, encontra algumas declarações. Quais são verdadeiras? Quais são falsas? Vamos fazer um jogo de perguntas e respostas!

- ✓ Altas taxas de literacia em saúde em grupos populacionais beneficiam as sociedades.
- ✓ A literacia em saúde reduzida afeta significativamente a saúde.
- ✓ Baixa literacia em saúde pode reforçar as desigualdades existentes.
- ✓ Adquirir competências e capacidades de literacia em saúde pessoal não é um processo ao longo da vida.
- ✓ A capacidade e competência relacionadas com a literacia em saúde variam de acordo com o contexto, cultura e ambiente.
- ✓ A literacia em saúde melhora a capacidade de resposta dos sistemas de saúde.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 1** | **CAPÍTULO 3** Literacia em saúde

Altas taxas de literacia em saúde em grupos populacionais beneficiam as sociedades

Verdadeiro

Falso

Como melhorar a sua literacia em saúde



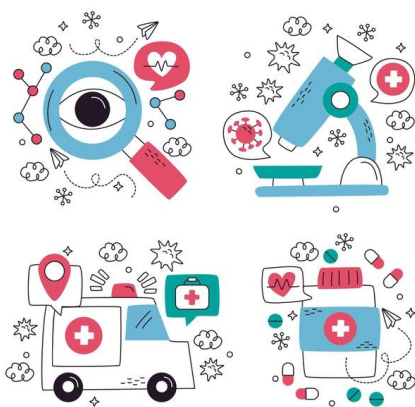
Pergunte, pergunte e pergunte

Garanta que esclarece todas as suas dúvidas com a equipa de cuidados de saúde. É importante que esteja informado(a) e compreenda como cuidar de si mesmo(a).



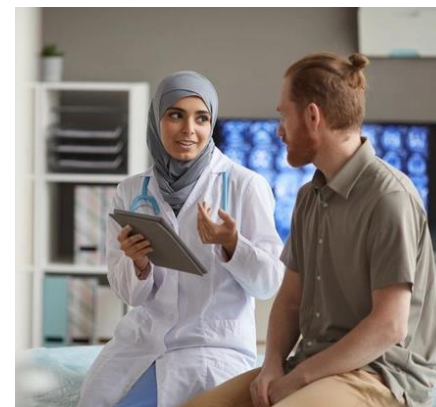
Repita a informação

Depois de um profissional de saúde o(a) orientar ou dar informação, repita-a nas suas próprias palavras. É uma ótima maneira de garantir que compreende tudo corretamente e clarifica as suas dúvidas.



Suporte visual

Imagens, gráficos, vídeos e outros formatos visuais podem ajudá-lo(a) a compreender melhor a informação. Peça à sua equipa de cuidados de saúde algum folheto ou outros materiais que possa levar para casa, ou procure na internet (não se esqueça de verificar se é uma fonte segura!).



Solicite a ajuda de um intérprete

Se não fala a língua do país onde está a receber cuidados de saúde, procure a ajuda de um intérprete na sua língua, para garantir que compreende tudo.



Sabia que?

De acordo com a World Literacy Foundation, Fundação Literacia Mundial (tradução livre), 9 em cada 10 pessoas não têm as competências necessárias para gerir a sua saúde e prevenir doenças, o que significa que a sua literacia em saúde é baixa! É um grande problema, não é?

Atividade 2



O Nicolau acha que a literacia em saúde é muito baixa entre as pessoas da sua comunidade e gostaria de melhorá-la. Como vimos, as ajudas visuais podem ser uma ótima maneira de ajudar as pessoas a entender melhor a informação. O Nicolau lembrou-se de criar cartazes de prevenção em saúde para colocar na sua loja. Pode ajudá-lo?

Atividade 2

Primeiro, escolha um tópico que tenha aprendido neste módulo. Partindo desse tópico, o que gostaria de escrever no cartaz? Assegure-se de que utiliza linguagem simples e frases curtas.

Em segundo lugar, a parte gráfica! Pode utilizar ferramentas simples e gratuitas, tais como o Paint ou o [canva](https://www.canva.com). No canva pode encontrar elementos gráficos giros, nos quais apenas tem de adicionar a informação ou mais clipart (coleção de figuras) e pode adicionar algumas imagens. Sabia que existem websites com imagens gratuitas, tais como o [freepik](https://www.freepik.com), [Centre for Ageing Better](https://www.centreforageingbetter.com) e [Unsplash](https://unsplash.com)? OU! Pegue num cartão e em alguns lápis de cera e pinte!

#FicaEmCasa

Quando usar máscara?

Fonte: Organização Mundial da Saúde



Boa prática – “Mensagem numa garrafa”

É um projeto criado pela Lions International em que as pessoas mantêm todas as informações pessoais e médicas essenciais dentro de uma garrafa.

Em seguida, a garrafa é colocada dentro do frigorífico, e cola-se um autocolante na porta de casa da pessoa, alertando a equipa de emergência para a existência da garrafa. Isto permite uma maior e melhor compreensão da saúde do indivíduo por parte da equipa de emergência. É ótimo para pessoas com doenças crónicas e doenças potencialmente fatais.





Atividade 3

A mensagem numa garrafa é uma ótima ideia, não acha? Por que não implementá-la na sua comunidade? Ou até começar o seu próprio negócio? Vamos entrar em ação e pensar como pode fazê-lo.

Atividade 3

1**2****3**

Onde pode arranjar garrafas?

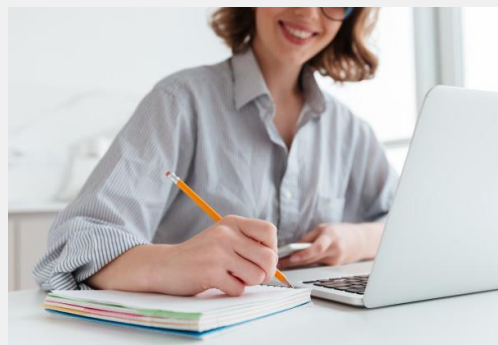
Pense, onde pode arranjar garrafas? Poderá criar uma parceria com um negócio que possa patrocinar garrafas. O que acha? Ou pode juntar-se aos seus amigos, reciclar garrafas antigas e dar-lhes uma nova vida. Pense em outras opções/recursos que possa ter na comunidade.

Atividade 3

1

2

3



Crie um formulário

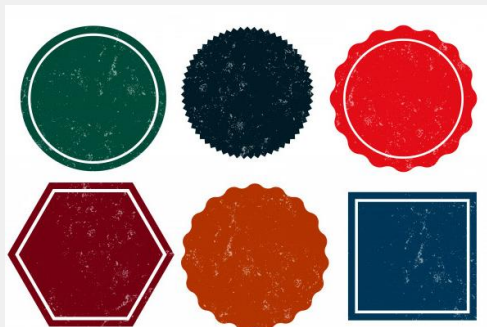
Agora, precisa de criar um formulário para as pessoas preencherem e colocá-lo dentro da garrafa. Que informação acha relevante incluir? Pode pensar em pedir ajuda aos profissionais de saúde. Onde pode imprimir os formulários?

Atividade 3

1

2

3



Arranje os autocolantes

Este é um passo muito importante, para que a equipa de emergência reconheça a garrafa. Quem pode criar os autocolantes? Onde pode imprimi-los? Pode pensar em criar uma parceria com uma ou várias empresas.

Atividade 3

4

5

6



Encontre os locais

Reflita, onde poderão as pessoas recolher o material (garrafas e formulários) para participar no projeto na sua comunidade. Mercarias? Centros de saúde? Supermercados? Farmácias?

Atividade 3

4

5

6



Informe os serviços de emergência

Contacte os serviços de emergência da sua área para lhes dar conhecimento do projeto: quem tiver um autocolante do projeto em casa, terá uma garrafa no frigorífico que conterà informações básicas de saúde da pessoa!

Atividade 3

4

5

6



Informe as pessoas

Quando tiver todos os detalhes anteriores finalizados, é hora de informar as pessoas sobre o projeto e como podem aderir. Qual acha que será a melhor maneira? Deixamos-lhe algumas ideias: colocar cartazes em locais na comunidade e dinamizar sessões de informação em que explique o projeto.

Resumo do capítulo

1

Aprendeu o básico sobre literacia em saúde

2

Aprendeu sobre o que pode ser feito para melhorar a literacia em saúde

3

4

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso !

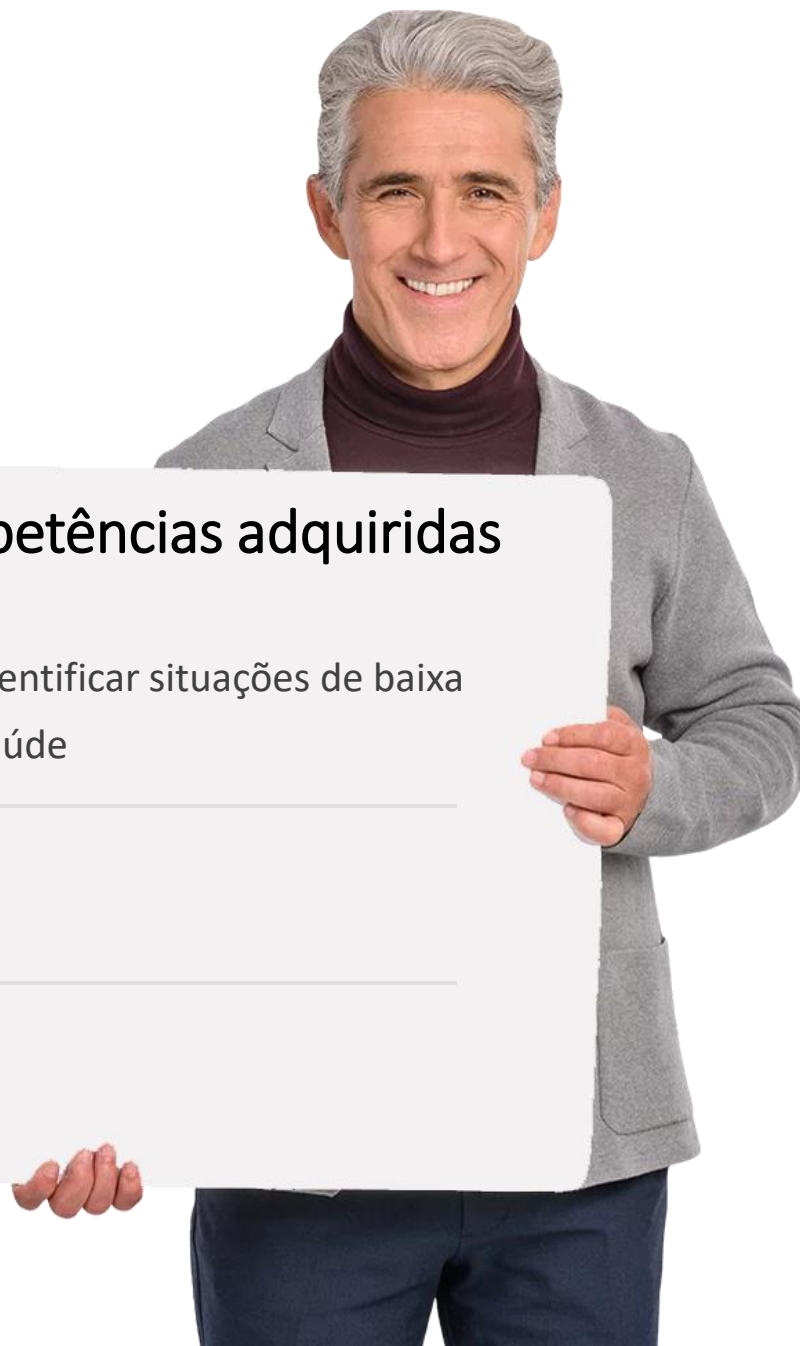
Resumo das competências adquiridas

1

Aprendeu a identificar situações de baixa literacia em saúde

2

3



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





VIDA SAUDÁVEL

MÓDULO 1

CAPÍTULO 4

Envelhecimento saudável

Neste capítulo, aprenderá mais sobre o envelhecimento e algumas necessidades que podem surgir com a idade, assim como saber de que forma pode ajudar, se for necessário!

Introdução

A esperança de vida está a aumentar globalmente, o que significa que as pessoas estão a viver durante mais anos do que antes e que podem surgir algumas necessidades diferentes. Embora cada adulto mais velho seja único, é importante promover o envelhecimento ativo para assegurar a qualidade de vida em todas as idades.

Vamos aprender mais sobre o envelhecimento saudável e o papel da comunidade neste processo!



O que irá aprender

1 Ideias erradas sobre adultos mais velhos

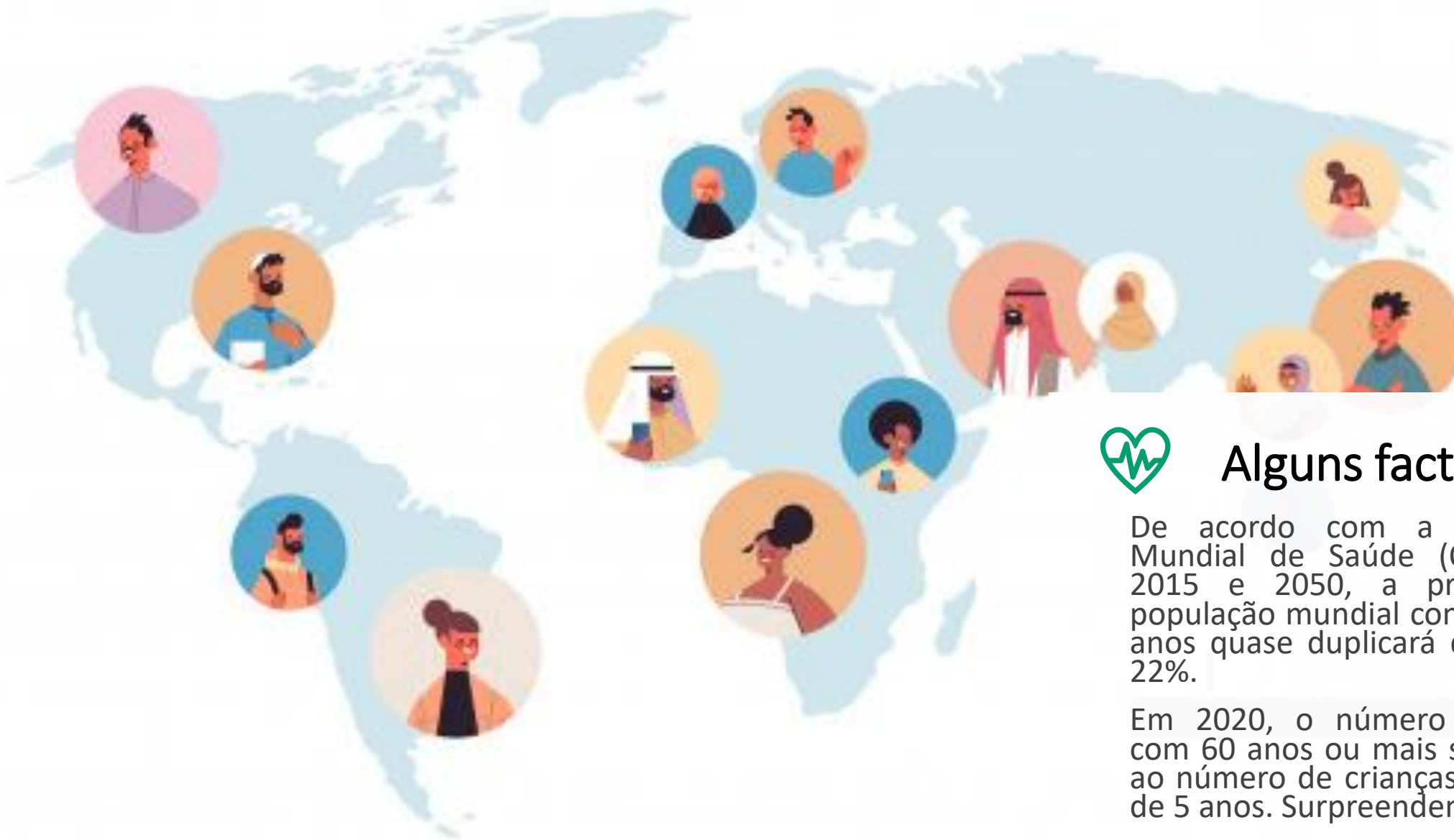
2 Solidão nas pessoas mais velhas

3 Como apoiar as pessoas mais velhas

4

5





Alguns factos

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), entre 2015 e 2050, a proporção da população mundial com mais de 60 anos quase duplicará de 12% para 22%.

Em 2020, o número de pessoas com 60 anos ou mais será superior ao número de crianças com menos de 5 anos. Surpreendente, não é?

Idadismo

Já ouviu falar de Idadismo?


Refere-se aos estereótipos, ao preconceito e à discriminação em relação a alguém ou a um grupo com base na idade. O idadismo afeta todas as idades, embora seja mais comum para as pessoas mais velhas.

Há muitos estereótipos que podemos ter sobre pessoas mais velhas que estão errados, vamos fazer um jogo de perguntas e respostas!



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **VIDA SAUDÁVEL** | **MÓDULO 1** | **CAPÍTULO 4** Envelhecimento saudável

Não há uma pessoa mais velha típica

- Verdadeiro
- Falso

Solidão nas pessoas mais velhas

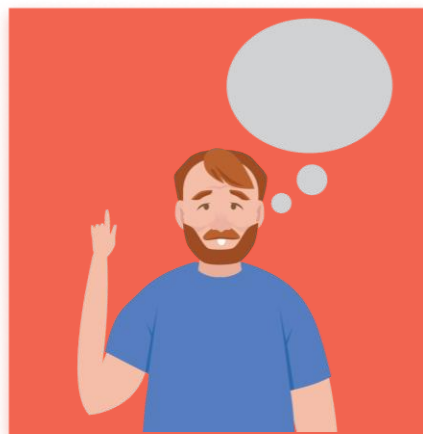
Os adultos mais velhos são especialmente vulneráveis à solidão e ao isolamento social. Isto pode ter um efeito negativo na sua saúde.

Vejamos alguns fatores que podem levar à solidão:

- Envelhecimento e algumas condições físicas
- Reforma
- A morte dos companheiros e amigos
- Incapacidade ou doença.

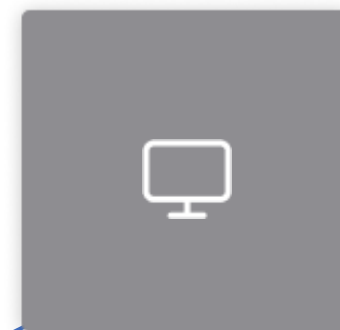


Atividade 5



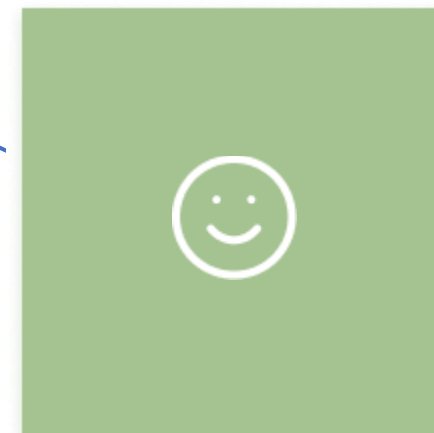
O Nicolau descobriu que o clube de costura da Carolina fechou, e esta era a sua atividade preferida durante a semana.

O Nicolau reparou que a sua vizinha Carolina, de 67 anos, tem estado um bocadinho triste ultimamente. Ela costumava passar pela loja dele todos os dias para lhe desejar um bom dia. Mas há algum tempo que não aparece.



Por isso, ela sente-se só e com dificuldade em socializar com outras pessoas.

O que pode o Nicolau fazer para ajudar a Carolina?
Escreva a sua resposta.



Aqui estão algumas dicas!



Comece uma conversa

Ficou a saber mais sobre a importância do bem-estar mental e social. Falar com alguém é importante, dê o próximo passo e fale com o(a) seu(u) vizinho(a)!



Ofereça ajuda

Os mais velhos podem ter problemas de mobilidade. Pergunte-lhes se precisam de ajuda com algumas tarefas, como, por exemplo, fazer compras e levantar os medicamentos.



Partilhe uma refeição

As pessoas mais velhas podem precisar de ajuda para cozinhar. Por que não cozinhar uma refeição deliciosa para alguém que conhece e ir entregar-lha a casa? Ou partilhar legumes e frutas da época? Está a ajudar e a evitar o desperdício alimentar!



Fique atento aos sinais

O inverno pode trazer consigo algumas doenças. Certifique-se de que os adultos mais velhos já tomaram a vacina da gripe e que as suas casas estão preparadas para o frio.



Sabia que?

No dia **1 de outubro**, celebra-se o Dia Internacional do Idoso! O dia foi criado para sensibilizar a população para as questões que impactam as pessoas mais velhas e lembrar os seus incríveis contributos para a sociedade.

Quedas

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as quedas são a segunda principal causa de mortes acidentais em todo o mundo. Estima-se que 684 000 pessoas morram na sequência de quedas acidentais, a nível global, sendo a idade um fator de risco. Além disso, as quedas podem causar incapacidades crónicas.

Sabia que a maioria das quedas podem ser prevenidas? Sim, é verdade! A diminuição da audição e da visão são algumas das causas para a queda nos adultos mais velhos. A perda de força e equilíbrio e o calçado inadequado também contribuem para o risco de queda. Além disso, existem fatores de risco no ambiente em que a pessoa se encontra, como a má iluminação, por exemplo. Vai aprender mais sobre prevenção de quedas noutro módulo. Agora, vamos saber mais sobre pequenas mudanças que pode fazer, especialmente nos seus hábitos de saúde, para reduzir a probabilidade de queda. Este conselho é válido para qualquer um de nós, já que o envelhecimento saudável é um processo, e não um estado!



Dicas úteis



Controlo de medicamentos

A medicação pode ter efeitos secundários. Um medicamento sozinho, ou em combinação com outros pode, por vezes, provocar tonturas, o que pode aumentar o risco de queda. Se estiver a ter estes efeitos secundários, fale com o(a) seu(ua) médico(a). Além disso, siga sempre as indicações da toma da medicação (horas de toma e a dosagem).



Visão

Use sempre os óculos prescritos. Se não usar óculos, fique atento(a) a mudanças na sua visão, fale com o(a) seu(ua) médico(a). Aliás, devia fazer um check-up aos seus olhos a cada dois anos!



Audição

Se notar alterações na sua audição, contacte o(a) seu(ua) médico(a). Pode ser apenas acumulação de cera ou pode precisar de um aparelho auditivo. Mesmo assim, deve ver como estão os seus ouvidos, todos os anos.



Estilo de vida saudável

Já falámos sobre este tópico muitas vezes neste módulo! É extremamente importante manter uma alimentação saudável e uma rotina de exercício físico, para manter a força muscular. Além disso, altos níveis de vitamina D reduzem o risco de queda. Onde é que a pode ir buscar? À luz solar e alimentos como as gemas de ovo e o salmão. Saiba mais sobre isto no módulo Estilos de vida saudáveis e terapia!



E muito mais...

Pode aprender mais sobre como ajudar aqueles que vivem com demência, incapacidades cognitivas e físicas, ou uma doença crônica nos próximos módulos. Lembre-se: não há uma pessoa mais velha típica. Assim como cada pessoa é única, qualquer pessoa mais velha o continuará a ser!

Dicas práticas: lista de contactos e serviços úteis

Aqui pode encontrar alguns contactos úteis

- ✓ Número de Emergência, gratuito, 24h: 112 (disponível em Portugal e em toda a União Europeia)
- ✓ Número Nacional de Saúde, gratuito, 24h: 808 24 24 24
- ✓ Linha Nacional de Emergência Social, gratuita, 24h: 144
- ✓ Voz SOS Friendly, das 16h às 24h: 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660
- ✓ Portal dos serviços públicos online do cidadão:
<https://eportugal.gov.pt/cidadaos#section-238338>
- ✓ Website do Serviço Nacional de Saúde:
<https://www.sns24.gov.pt/>

Resumo do capítulo

1

Quebrou estereótipos que podia ter sobre pessoas mais velhas.

2

Aprendeu mais sobre idadismo

3

Ficou a saber mais sobre o que pode ser feito nos hábitos de saúde para prevenir quedas

4

Aprendeu mais sobre necessidades específicas das pessoas mais velhas

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

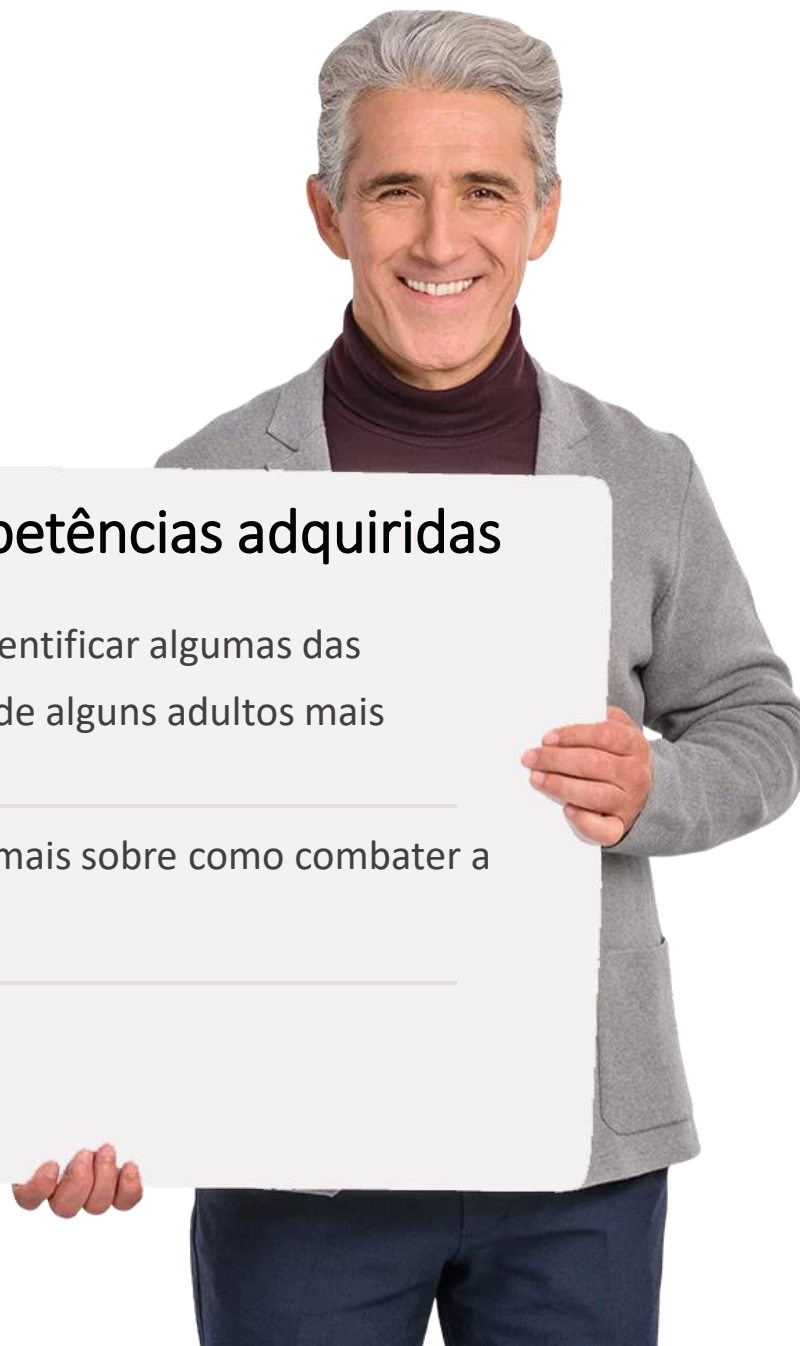
1

Apreendeu a identificar algumas das necessidades de alguns adultos mais velhos.

2

Ficou a saber mais sobre como combater a solidão

3



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)

Resumo do módulo

- 1 Saúde e bem-estar e a importância da literacia em saúde

- 2 A diferença entre prevenção e tratamento

- 3 Medidas essenciais de gestão da saúde

- 4 Cuidados e apoio às pessoas mais velhas com a sua saúde e bem-estar

Módulo concluído!

Parabéns! Concluiu este módulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Ficou a saber mais sobre a importância do bem-estar físico e mental

2

Aprendeu mais sobre literacia em saúde e como cuidar de si e dos outros

3

Aprendeu mais sobre o envelhecimento saudável: como combater o idadismo e criar uma comunidade mais amiga de todas as idades

O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Seguinte](#)