

Proposta de Evento comemorativo dos Dias Internacional da Literacia e Mundial da Fisioterapia - 8 de setembro 2017

Enquadramento

A Literacia em saúde pode ser considerada como um dos recursos mais importantes de uma sociedade, afetando positivamente o estado de saúde das pessoas, e por isso é considerada um instrumento fundamental para melhorar os níveis de saúde da população.

Ter conhecimentos sobre estilos de vida saudáveis e prevenção das doenças, por si só, é insuficiente. Torna-se necessário que as pessoas os compreendam, criando soluções que lhes permitam ter estilos de vida progressivamente mais saudáveis, seja através da capacitação individual ou da mudança contextual. Este processo é contínuo, com a identificação constante das necessidades de conhecimentos, capacidades interpretativas ou de desenvolvimento de capacidades e potencialidades. Os estudos divulgados apontam para baixos níveis de literacia em saúde em Portugal.

Existe hoje considerável evidência de que a educação, a literacia e o autocuidado são de grande importância não só para a promoção e proteção da saúde da população mas também para a efetividade e eficiência da prestação de cuidados de saúde, constituindo, por isso, um fator crítico para a sustentabilidade do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

- <https://www.dgs.pt/em-destaque/dia-internacional-da-literacia.aspx> (17-09-2017)
- Despacho n.º 3618-A/2016, de 10 de março 2016 - Programa Nacional de Educação para a Saúde, Literacia e Autocuidados (2016)

O Dia Mundial da Fisioterapia comemora-se também a 8 de setembro. Este dia permite informar os cidadãos e consciencializar para a importância do papel do Fisioterapeuta em manter as pessoas bem, móveis e independentes. A World Confederation for Physical Therapy (WCPT) definiu que o tema global para o Dia Mundial da Fisioterapia a cada ano é o Movimento para a Saúde, e este ano a mensagem sugerida foi "Atividade física para a vida", destacando o papel importante que os fisioterapeutas desempenham no envelhecimento saudável, por exemplo. Todos os adultos saudáveis precisam ser fisicamente activos, mas globalmente, cerca de 26% da população adulta (com mais de 18 anos), não são activos o suficiente, verificando-se que a inactividade física é o quarto factor de risco de mortalidade, responsável por 6% de mortes no mundo. Os Fisioterapeutas têm um conhecimento diferenciado de como manter o corpo em movimento, e aconselham actividades e exercícios para pessoas de todas as idades. A actividade física reduz o risco de doenças, ajuda a manter um corpo saudável e a minimizar uma variedade sintomas e condições, em casos de dor, demência, AVC, hipertensão, artrite, obesidade, depressão e patologias cardiovasculares (Ver folheto e cartaz anexos, traduzidos para português na WCPT).

- <http://www.wcpt.org/wptday> - World Physical Therapy Day
- <http://www.wcpt.org/wptday-posters-portuguese> - World Confederation for Physical Therapy (WCPT) and have been translated courtesy of the European Region of WCPT.

Descrição do Projeto

O Programa Nacional de Educação para a Saúde, Literacia e Autocuidados pretende reforçar o papel do cidadão no sistema de saúde português e fazer da informação, do conhecimento e da decisão informada, veículos privilegiados desse reforço. Com esta premissa pretende assegurar que as boas práticas identificadas e desenvolvidas neste contexto sejam progressivamente adotadas pelos diversos atores da saúde, através de múltiplos mecanismos (Despacho n.º 3618-A/2016, de 10 de março 2016 - Programa Nacional de Educação para a Saúde, Literacia e Autocuidados).

Neste sentido, o Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa (CHPL) poderia propor efetivar uma atividade conjunta para aproximar estas duas sinergias, **atividade física e literacia em saúde**, em conjunto com a Junta de Freguesia de Alvalade e o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD). Esta iniciativa tem também o apoio da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas (APFISIO) e da World Confederation of Physical Therapy (WCPT).

Esta dinâmica seria composta por dois períodos distintos do dia:

- **Duração do evento/atividade** – Cerca de 1,5h, com 45 minutos de atividade física sentado em cadeira.
- **Manhã (10.30h – 12h)**- Atividade física exterior ao CHPL a iniciar **às 11h**, no espaço de uso público dentro do Mercado de Alvalade, com população local e doentes autónomos voluntários do CHPL. (CHPL+Junta de Freguesia de Alvalade)
- **Tarde (15.00h – 16.30h)** – Atividade no Parque da Saúde Lisboa a iniciar às **15.30h**, no espaço ajardinado junto ao Pav.14 ou Sala Polivalente, com doentes do CHPL, Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, e cidadãos da comunidade (CHPI+SICAD+Centro de Saúde de Alvalade). O evento seria coberto pela “Rádio Aurora – A outra Voz”.

Objetivos

- Contribuir para a melhoria da educação para a saúde, literacia e autocuidados da população, em matéria de atividade física, tornando as pessoas mais conscientes e responsáveis em relação à sua saúde;
- Promover acesso de todos os interessados a informação qualificada sobre boas práticas em educação para saúde, literacia e autocuidados;
- Assegurar a divulgação e utilização efetiva das boas práticas em educação para a saúde, literacia e autocuidados, de modo a exercitar-se de forma segura, melhorar a sua flexibilidade, força e função e consequentemente a Saúde Mental.

Benefícios

- Promover o conceito de Vida Ativa;
- Demonstrar que mesmo com mobilidade reduzida é possível fazer exercício (numa cadeira, por ex.);

- Difundir o papel do Fisioterapeuta como promotor de atividade física saudável adaptada à condição física do cidadão (APFISO-Associação Portuguesa de Fisioterapeutas);
- Promover a visibilidade do trabalho do CHPL e do SICAD;
- Mobilizar os recursos da Freguesia de Alvalade e Comissão Social da Freguesia.
- Promover a importância do papel da Junta de Freguesia de Alvalade junto da comunidade.

Recursos necessários e Investimento

Recursos necessários	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CHPL - Pessoal de Apoio do (2 Fisioterapeutas+1 Enfermeiro+Voluntários); ▪ SICAD - Pessoal de Apoio do (2 Fisioterapeutas+Voluntários); ▪ Junta de Freguesia - Disponibilização do espaço cultural no interior do mercado de Alvalade + 1 pessoa para colocação/recolha de cadeiras(?).
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Doentes em ambulatório de manhã e doentes residentes à tarde
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conjunto de cerca de 20 cadeiras alinhadas no espaço a disponibilizar pela Junta de Freguesia de Alvalade
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Transporte assegurado pelo CHPL
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Panfletos informativos impressos para distribuir à assistência.
Investimento	Apenas valor/hora dos profissionais +transporte+espaço disponibilizado

Gestores do Projeto	
Responsabilidade	Fernanda Santos – Administradora Hospitalar/Vogal Executiva/CHPL
	Jorge Catarino – Enfermeiro Diretor/CHPL
	Elsa Silva –Técnica Superior/Qualidade e Segurança/CHPL/APFISIO
Envolvidos	Eugénia Neto – Terapeuta Ocupacional/CHPL/Comissão Social da Freguesia de Alvalade
	Elemento do SICAD
	Elemento da Comissão Social da Freguesia de Alvalade



Partes Interessadas – Recursos Humanos		
Nome	Função	Instituição
Elsa Silva	Qualidade e Segurança/Fisioterapeuta	CHPL
Liliana Andreia	Fisioterapeuta	CHPL
Paulo Rocha	Enfermeiro	CHPL
Alceu Carvalho	Monitor	CHPL
Leonor Madureira	Fisioterapeuta	SICAD
Voluntário X	A nomear	Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa (ESSCVP)
Voluntário X	A nomear	Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa (ESSCVP)
Voluntário X	A nomear	Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTESL.IPL)
Voluntário X	A nomear	Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTESL.IPL)
Voluntário X	A nomear	Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTESL.IPL)

Validação	Data
<p>- O C.D. delibera concordar com o desmantelamento da atividade em articulação e a junta de freguesia de Alvalade.</p> <p>- Obs- os cartazes deverão ser reformulados, uma vez que o Hospital não promoveu especificamente uma profissão</p>	2017.08.02

CHPL, 1 de agosto de 2017

Teresa Sustelo
Presidente
Conselho Diretivo
CHPL

Fernanda Santos
Vogal Executiva
Conselho Diretivo
CHPL

Jorge Catarino
Enfermeiro Diretor
Conselho Diretivo
CHPL