

A Literacia faz bem à Saúde

Congresso Coração, Bem-Estar e Saúde

29 outubro - 10.00 - 15.00 - Pavilhão do Conhecimento

#CiênciaViva
#LiteraciaEmSaude

CIÊNCIA VIVA

PAVILHÃO DO
CONHECIMENTO

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Jerónimo
Martins

Instituição
Portuguesa de
Cardiologia

1

A Literacia faz bem à Saúde

CORAÇÃO, BEM-ESTAR E SAÚDE

A voz dos utentes, doentes e cuidadores
para uma melhor literacia em saúde

29 outubro 2022 – 10:00 – 15:00 no Pavilhão do Conhecimento, Lisboa

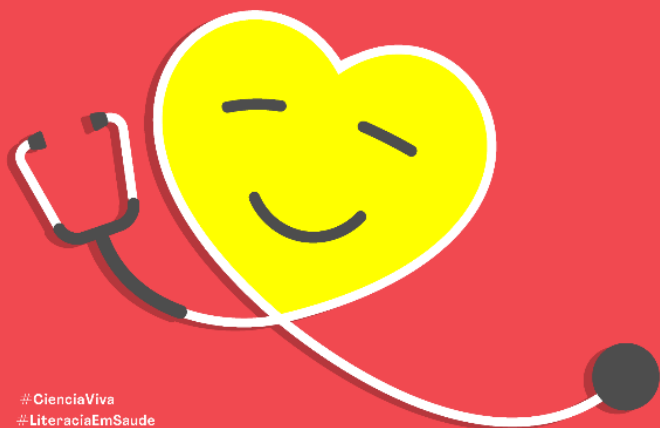
Os acidentes vasculares cerebrais e o enfarte do miocárdio (ataque cardíaco) produzem mais de 13.000 e cerca de 7.000 mortes anuais. Para além da morte, muitas pessoas ficam com graves incapacidades.

É possível evitar tanto os acidentes vasculares cerebrais como os enfartes do miocárdio, adotando melhores estilos de vida e controlando os riscos como a hipertensão arterial, o colesterol alto, o tabagismo, a diabetes e praticando atividade física regular.

A literacia em saúde permite um melhor acesso, compreensão e uso dos recursos de saúde. A literacia em saúde pode ajudar a compreender melhor a importância dos comportamentos saudáveis e tomar decisões mais responsáveis através da motivação, do uso de linguagem acessível, assertiva, clara, positiva e construtiva, dirigida à pessoa, à sua família e ao seu contexto, do trabalho em parceria: indivíduo, organizações e comunidades.

Capacitar significa também saber ouvir e dar a voz a quem passa pelas várias situações de saúde. A Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), a Fundação Portuguesa de Cardiologia (FPC) e a Ciência Viva unem esforços neste evento, para dar a voz aos utentes, doentes e cuidadores, mostrando os fatores motivacionais e esclarecendo passos simples de saúde.

Incentivamos as associações de doentes trazerem os seus associados para este dia de coração, bem-estar e saúde.



A Literacia faz bem à Saúde

Congresso Coração, Bem-Estar e Saúde

29 outubro - 10.00 - 15.00 - Pavilhão do Conhecimento

#CiênciaViva
#LiteraciaEmSaude

CIÊNCIA VIVA

PAVILHÃO DO
CONHECIMENTO

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Jerónimo
Martins

Instituição
Portuguesa de
Cardiologia

2

PROGRAMA

CORAÇÃO, BEM-ESTAR, SAÚDE

29 outubro 2022 | 10:00 – 15:00

10.00 > Abertura

Auditório José Mariano Gago

- Presidente da SPLS, Prof. Doutora Cristina Vaz de Almeida
- Presidente da Ciência Viva Dr. Rosalia Vargas/ Diretora da Ciência Viva Dr. Ana Noronha
- Representante da Fundação Portuguesa de Cardiologia – Professor Doutor Manuel Carrageta e Dr. Luís Negrão
- Presidente da Mesa da Assembleia Geral, SPLS Dr. Rui Nogueira

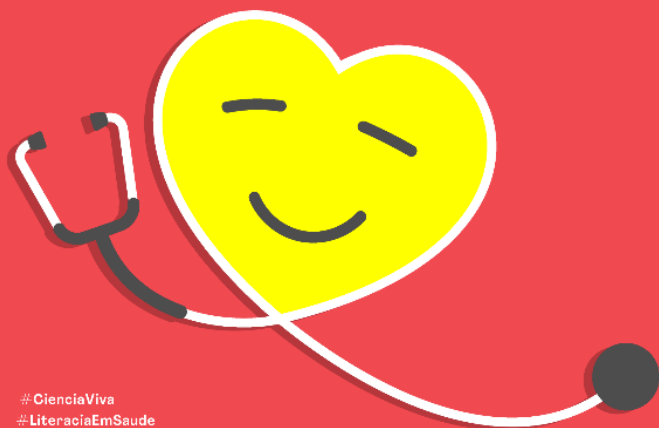
Chefe de Protocolo – Enf^a Sandra Laia Esteves

10.20 > CORAÇÃO - O meu coração também é teu

Auditório José Mariano Gago

Em palco damos voz a 10 utentes, dos 10 aos 80 anos, num ambiente de partilha sobre os seus desafios, preocupações e estratégias para lidar com as doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão, stress, AVC e tabagismo.

A SPLS lançará em sala um “enquete Bem-Estar”, para ser respondido através de telemóvel. Trata-se de um pequeno questionário sobre Bem-Estar que permitirá ao cidadão poder participar, e acompanhar os resultados até dezembro.



A Literacia faz bem à Saúde

Congresso Coração, Bem-Estar e Saúde

29 outubro - 10.00 - 15.00 - Pavilhão do Conhecimento

#CiênciaViva
#LiteraciaEmSaude

CIÊNCIA VIVA

PAVILHÃO DO
CONHECIMENTO

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Jerónimo
Martins

Instituto
Português de
Cardiologia

3

11.40 > BEM-ESTAR - 7 Estações do Bem-Estar e Buffet Saudável

Átrio e Biblioteca

O bem-estar pode ser obtido através de meios complementares à saúde, como a música, o teatro terapêutico, a dança, desporto, pintura, fotografia e através do contacto com a natureza.

Nestas 7 estações interativas, vai poder interagir com investigadores, médicos e artistas, promovendo o seu bem-estar e a sua saúde. Pode exercitar o corpo e a mente, dançar, pintar, conversar, sentir-se bem. Terá também a oportunidade de provar vários alimentos saudáveis.

Neste espaço do átrio e biblioteca do Pavilhão do Conhecimento poderá ainda visitar os **expositores, fazer rastreios**, conhecer melhor o que é o Suporte Básico de Vida, conversar com especialistas, deixar a sua opinião registada. Será disponibilizada alimentação saudável aos participantes.

7 ESTAÇÕES

- **ESTAÇÃO 1 – MÚSICA**

O poder da música. Sons diferentes que encantam e influenciam o bem-estar

Moderador: Neurocientista

- **ESTAÇÃO 2 – TEATRO TERAPÊUTICO**

O teatro terapêutico e os seus benefícios.

Moderador:

- **ESTAÇÃO 3 – FOTOGRAFIA E PINTURA**

Participar no mural. Pintar, desenhar. Criação local de arte e exposição de arte.

Moderadora: Diana Pinheiro & Manuela Soares Rodrigues

- **ESTAÇÃO 4 – DANÇA**

Um grupo de dançarinos ensinam passos de dança e estimulam à participação dos participantes

Moderador: Luís Negrão

- **ESTAÇÃO 5 – DESPORTO**

Atividades simples através de uma plataforma digital e com especialista em atividade física Nível 1 e Nível 2

Moderador: Marco Moutinho

A Literacia faz bem à Saúde

Congresso Coração, Bem-Estar e Saúde

29 outubro - 10.00 - 15.00 - Pavilhão do Conhecimento

#CiênciaViva
#LiteraciaEmSaude

CIÊNCIA VIVA

PAVILHÃO DO
CONHECIMENTO

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Jerónimo
Martins

Instituto
Português de
Cardiologia

4

- **ESTAÇÃO 6 – ESTIMULAÇÃO SENSORIAL (experiência Snoozlen)**

Poltronas/cama de água relaxante, com projeção de imagens, música suave e fibras óticas

Moderador: Sem Barreiras, especialista em salas Snoozelen

- **ESTAÇÃO 7 – NATUREZA**

As ervas aromáticas, nomes, utilização, que as pessoas podem experienciar e compreender os seus usos benéficos. O maravilhoso mundo das abelhas.

Moderadores: Nelson Pinheiro, Joana Nogueira & Sérgio Murra

12.50 > SAÚDE - Promoção da saúde e prevenção da doença

Auditório José Mariano Gago

Nestas palestras de 10 minutos, profissionais das várias áreas da saúde explicam em linguagem muito acessível e clara, alguns cuidados que devemos ter com as doenças cardiovasculares, e como podemos promover a nossa saúde e prevenir estas doenças, numa perspetiva de contribuir para uma melhor de literacia em saúde.

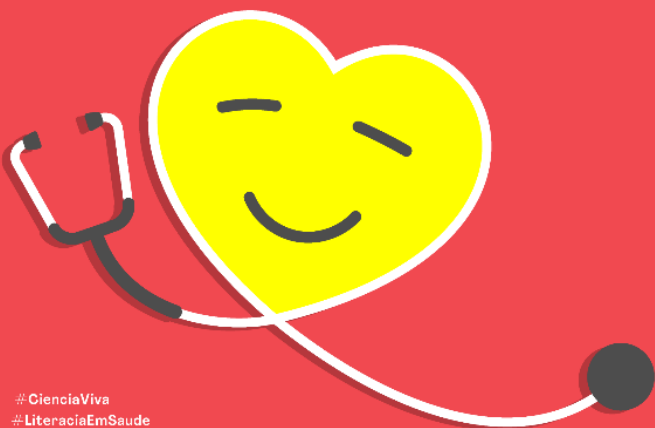
- **12.50 > 13.00** Suporte Básico de Vida – **Médico José Feliz**
- **13.00 > 13.10** Via Verde Coronária – **Dr. Carlos Catarino, Chefe de Serviço de Cardiologia do Hospital Garcia de Orta**
- **13.10 > 13.20** – O Pace Maker– Em que casos? **Associação Portuguesa de CardioPneumologistas**
- **13.20 > 13.30** – Risco cardiovascular – O que é? **NOVARTIS**
- **13.30 > 13.40** Saúde de Proximidade – **Professor José Mendes Nunes, NOVA MedicalSchool**
- **13.40 > 13.50** Medição da Tensão Arterial – **Dr. Luis Negrão, Fundação Portuguesa de Cardiologia**
- **13.50 > 14.00** Desporto e alimentação saudável – **Dr. Marco Moutinho, Jerónimo Martins**

14.00 > INCLUSÃO & ARTE - Espetáculo de dança e música

A Literacia faz bem à Saúde

Congresso Coração, Bem-Estar e Saúde

29 outubro - 10.00 - 15.00 - Pavilhão do Conhecimento



#CiênciaViva
#LiteraciaEmSaude

CIÊNCIA VIVA

PAVILHÃO DO
CONHECIMENTO

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Jerónimo
Martins

Fundação
Portuguesa de
Cardiologia

5

Porque é essencial a literacia em saúde demonstrar a necessidade permanente de inclusão, da arte que promove o bem-estar e a saúde, contamos com alguns espetáculos de dança e música dedicados à arte inclusiva.

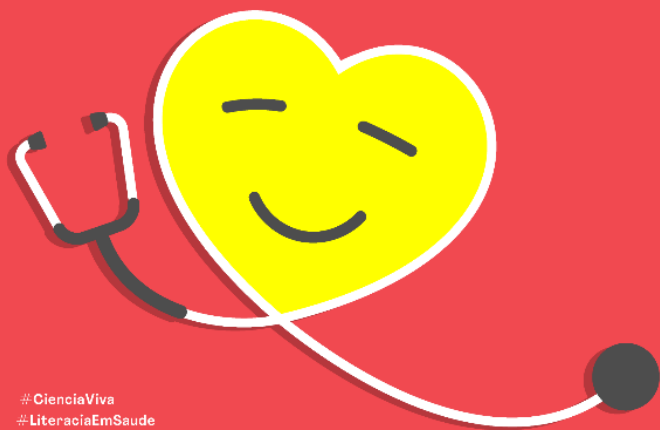
- **Dança em cadeira de rodas – Grupo 3C's, de Carlos Filipe**
- **Banda inclusiva – Miguel Vieira (Campeão Paralímpico de Judo) e o seu coro “Miguel Vieira Afro Gospel”**
- **Dança Hindu – Grupo de Prital Ashvin**

14.45 > Encerramento

- Presidente da SPLS, Professora Doutora Cristina Vaz de Almeida
- Presidente da Ciência Viva Dr. Rosalia Vargas/ Diretora da Ciência Viva Dr. Ana Noronha
- Secretário de Estado da Saúde, Prof. Lacerda Sales (* a confirmar)

INSCREVA-SE [AQUI!](#)

Organizações envolvidas: Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, Fundação Portuguesa de Cardiologia, NOVARTIS, Jerónimo Martins, Associação Nacional de Cuidadores, Associação Portuguesa de Cardiopneumologistas, Sociedade Portuguesa de Hipertensão, CBRGenomics, Associação Portuguesa de Jovens Farmacêuticos, Associação Nacional de Estudantes de Medicina, IlhaFarma, TECNIFAR e SeniLife, Câmara Municipal do Montijo, da ONYA Comunicação, HealthNews, Maças de Alcobça, Pão São, e outras que serão incluídas nesta lista de apoio.



A Literacia faz bem à Saúde

Congresso Coração, Bem-Estar e Saúde

29 outubro - 10.00 - 15.00 - Pavilhão do Conhecimento

#CiênciaViva
#LiteraciaEmSaude

CIÊNCIA VIVA

PAVILHÃO DO
CONHECIMENTO

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Jerónimo
Martins

Fundação
Portuguesa de
Cardiologia

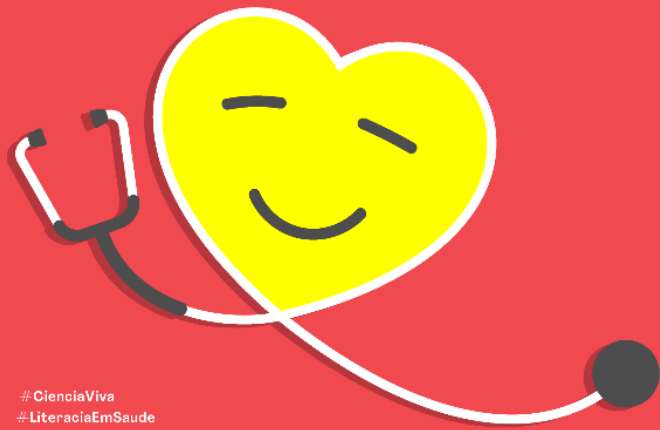
6

Inscrições - (limitado ao espaço da sala, que são apenas para 200 pessoas)

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfjAiH5r5H48KMvdc5UtqvsgGFUf7Px2fahaBIYtOZzsyGuHA/viewform>

PARCEIROS

 SPLS SOCIEDADE PORTUGUESA LITERACIA EM SAÚDE	 CIÊNCIA VIVA	 Fundação Portuguesa de Cardiologia
 NOVARTIS	 Jerónimo Martins	 CUIDADORES INFORMAIS
 onya	 cbrgenomics genetically informed medicine	 Montijo Câmara Municipal
 HEALTHNEWS informação em saúde	 TECNIFAR	 SeniLife



A Literacia faz bem à Saúde

Congresso Coração, Bem-Estar e Saúde

29 outubro • 10.00 - 15.00 • Pavilhão do Conhecimento

#CiênciaViva
#LiteraciaEmSaude

CIÊNCIA VIVA

PAVILHÃO DO
CONHECIMENTO

SPLS
SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Jerónimo
Martins



7

apjf
ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA DE
JOVENS FARMACÊUTICOS



Associação
Portuguesa de
Cardiopneumologistas