Projetos Nacionais da Médicos do Mundo

Ramalde+ | Saúde, Conhecimento & Comunidade

Início do projeto: novembro de 2026

Período atual de financiamento do projeto: 12 meses (de novembro de 2026 a outubro de 2027)

País: Portugal

Localização: freguesia de Ramalde

Área de Intervenção: promoção da literacia em saúde.

Contexto

O território da freguesia de Ramalde, apesar de marcado pelo envelhecimento demográfico, pelo isolamento social e por diferentes formas de vulnerabilidade no acesso a recursos, informação e apoio, muitas das dificuldades sentidas pelas pessoas, em particular pelas pessoas mais velhas, não decorrem da inexistência de respostas formais. Decorrem sim, da insuficiência, fragmentação ou limitada adequação dessas respostas às necessidades do quotidiano. Apesar da presença de serviços de saúde, apoios sociais e respostas institucionais, persistem constrangimentos significativos relacionados com a complexidade da informação em saúde, a falta de espaços acessíveis e contínuos de diálogo e aprendizagem, e a dificuldade em transformar informação disponível em conhecimento útil para a tomada de decisão e para a gestão da saúde no dia a dia.

Enquanto organização com experiência consolidada em projetos de proximidade e promoção do direito à saúde, a *Médicos do Mundo* identifica a literacia em saúde como um fator crítico para reduzir vulnerabilidades, prevenir situações de maior risco e reforçar a autonomia individual e coletiva.

O projeto **Ramalde+ | Saúde, Conhecimento & Comunidade** parte da convicção de que o saber não ocupa lugar e de que o acesso à saúde começa na capacidade das pessoas compreenderem, decidirem e cuidarem de si no dia-a-dia.

Através de sessões coletivas participativas, a MdM pretende promover a capacitação e a literacia em saúde como ferramentas essenciais para fortalecer a autonomia e a tomada de

decisão informada. O "+" traduz a ambição de promover mais conhecimento, mais participação e mais saúde em comunidade, valorizando a experiência, o saber vivido e a aprendizagem ao longo da vida.

Este projeto assume-se como uma resposta comunitária orientada para a capacitação, transformando informação em conhecimento útil. Pretende também promover competências práticas de autocuidado e criar condições para que as pessoas assumam um papel mais ativo, esclarecido e confiante na gestão da sua saúde e do seu bem-estar.

No concelho do Porto, as pessoas com 65 ou mais anos representam 26% da população residente, e o Município reconhece o envelhecimento ativo e o combate ao isolamento como prioridades de intervenção (INE, 2021). O Plano de Ação Porto Cidade Amiga das Pessoas Idosas assinala ainda que cerca de 33 mil pessoas idosas vivem sós na cidade, o que reforça a necessidade de respostas de proximidade, acessíveis e ajustadas às necessidades desta população. É neste enquadramento que a literacia em saúde assume especial relevância. Mais do que transmitir informação, trata-se de apoiar as pessoas para que consigam aceder, compreender, avaliar e utilizar essa informação de forma útil nas decisões sobre a sua saúde e bem-estar.

A Direção-Geral da Saúde (DGS) sublinha que a literacia em saúde é fundamental para a promoção da saúde, prevenção da doença, adoção de estilos de vida saudáveis, utilização adequada dos serviços e tomada de decisões informadas, salientando também que níveis mais baixos de literacia em saúde se associam a maior frequência de internamentos, maior recurso aos serviços de urgência, menor prevalência de atitudes preventivas e diminuição da qualidade de vida (DGS, 2023). Embora esta seja uma necessidade transversal, a sua promoção junto das pessoas mais velhas revela-se particularmente importante.

O envelhecimento implica, muitas vezes, maior contacto com o sistema de saúde, presença de doença crónica, exigências acrescidas de autogestão e necessidade de interpretar informação nem sempre clara ou adequada aos contextos de vida. Quando estas exigências coexistem com isolamento, fragilidade social, baixa escolaridade, pouca confiança para colocar dúvidas ou dificuldade em acompanhar a crescente digitalização da informação, aumentam os riscos de exclusão em saúde.

Trabalhar a literacia em saúde com pessoas mais velhas não significa apenas informar melhor; significa criar condições para maior autonomia, participação, segurança no dia a dia e uso mais consciente dos recursos disponíveis.

Vivemos, além disso, num tempo em que o acesso à informação é mais amplo, mas nem

todas as pessoas dispõem da mesma capacidade para a transformar em conhecimento útil. A abundância de mensagens, recomendações, ferramentas e canais de comunicação pode ampliar oportunidades, mas também aprofundar desigualdades, sobretudo quando a informação é excessiva, complexa ou pouco adaptada, incluindo em contextos de exclusão digital.

Na perspetiva da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), a literacia em saúde implica não apenas competências individuais, mas também a criação de condições comunicacionais e organizacionais que facilitem o acesso, a compreensão e o uso adequado da informação (SPLS, 2025).

É neste contexto que a presente proposta se afirma como pertinente e prevê sessões coletivas de capacitação e literacia em saúde, desenvolvidas em articulação com entidades e contextos comunitários do território. Assim, o projeto pretende reforçar conhecimentos, competências e autonomia, ao mesmo tempo que valoriza o saber experiencial das pessoas e promove redes locais de suporte, participação e proximidade. Parte-se de uma conceção de saúde entendida de forma ampla e integrada, enquanto bem-estar físico, psicológico e social, capacidade de decisão, autonomia e participação na comunidade.

O impacto esperado traduzir-se-á, assim, em ganhos ao nível do autocuidado, da prevenção, da gestão mais informada da saúde e da utilização mais consciente dos recursos disponíveis, contribuindo também para contextos comunitários mais protetores, inclusivos, e participativos, bem como mais preparados para responder, de forma solidária e sustentável, aos desafios do presente e do futuro.

População-alvo

O projeto destina-se à população da freguesia de Ramalde, com especial incidência em pessoas mais velhas, particularmente aquelas que frequentam ou se encontram ligadas à Junta de Freguesia, associações de moradores, centros comunitários e outras respostas locais.

Poderão também participar outros adultos da comunidade que revelem interesse ou necessidade de reforço de competências no domínio da saúde, do autocuidado e do bem-estar, sempre que tal faça sentido no contexto das entidades parceiras.

Enquanto beneficiários indiretos, considera-se igualmente o impacto junto de:

• familiares e cuidadores informais;

• técnicos e agentes comunitários das entidades envolvidas;

• comunidade local em geral, pelo reforço de redes, circulação de informação em saúde e dinamização de práticas comunitárias mais capacitadoras.

Objetivo Geral

Promover a literacia em saúde, a capacitação e o empoderamento da população da freguesia de Ramalde, com especial enfoque nas pessoas mais velhas, através de um ciclo de sessões coletivas participativas, desenvolvidas em articulação com entidades do território.

Objetivos Específicos

1.1. Reforçar conhecimentos e competências em saúde, bem-estar e autocuidado.

1.2. Capacitar para uma gestão mais informada da saúde e da vida diária, promovendo estilos de vida mais saudáveis e a tomada de decisões conscientes e informadas.

Metodologia, instrumentos de avaliação e recolha de dados

A metodologia do projeto assenta numa abordagem comunitária, participativa e centrada na pessoa, orientada para a proximidade e para a adequação da intervenção às necessidades concretas dos grupos e contextos comunitários envolvidos no território de Ramalde.

Para efeitos de monitorização e avaliação, o projeto acompanhará um conjunto de indicadores de processo e de resultado, nomeadamente o número de sessões realizadas, o número de participantes abrangidos em cada sessão, o número de entidades envolvidas e os níveis de participação e adesão ao longo da intervenção. Serão ainda avaliados o grau de satisfação dos participantes face aos conteúdos, metodologia e utilidade das sessões, bem como a perceção de aquisição de conhecimentos e aprendizagens relativamente às temáticas abordadas. Estes

indicadores permitirão aferir a execução do projeto, a adequação da intervenção aos públicos envolvidos e o contributo das sessões para o reforço da literacia em saúde e da capacitação dos participantes (impacto gerado).

Numa fase inicial, com cada entidade ou grupo participante, será realizado um levantamento de interesses e necessidades, permitindo que os próprios utentes identifiquem, de entre as áreas previamente trabalhadas pela equipa, aquelas que melhor respondem às suas

dúvidas, vivências e prioridades. Desta forma, o projeto combina uma base técnica previamente estruturada com uma adaptação concreta aos contextos e públicos envolvidos. As sessões poderão incidir sobre temas como saúde mental e bem-estar emocional; gestão de stress e adaptação às mudanças, autocuidado e prevenção de doenças crónicas, uso seguro de medicação e sinais de alerta, prevenção de quedas e promoção da mobilidade, estilos de vida saudáveis e outras áreas relacionadas com a literacia em saúde.

Em todas as sessões será privilegiada a participação ativa dos utentes, através de estratégias como partilha de experiências, dinâmicas de grupo, reflexão conjunta e exercícios práticos ajustados ao quotidiano.

A dinamização será assegurada pela equipa, com contributos complementares das áreas de Psicologia, Terapia Ocupacional e Enfermagem, numa lógica integrada de capacitação de pessoas e contextos comunitários. Paralelamente, o projeto procurará reforçar a articulação com as entidades envolvidas, favorecendo a criação de condições para que estas possam continuar a valorizar e promover práticas de saúde e bem-estar junto dos seus utentes.

A avaliação do projeto RAMALDE+ | Saúde, Conhecimento & Comunidade será realizada através de instrumentos simples e adequados ao contexto e públicos-alvo, combinando indicadores quantitativos (questionários breves, escalas simples, registos de participação) com recolha qualitativa de perceções e exemplos práticos partilhados pelos participantes. Os métodos serão adequados às características da população envolvida e à natureza comunitária da intervenção.

De uma forma mais resumida, será realizada:

- Avaliação contínua, ao longo das sessões, através da observação da participação, conhecimentos e atitudes, envolvimento e aplicação prática dos conteúdos;
- Autoavaliação dos participantes, centrada na perceção de aprendizagem, mudança e utilidade;
- Avaliação de satisfação, no final de cada sessão;
- Avaliação qualitativa, baseada na recolha de testemunhos, partilhas e exemplos concretos de aplicação no quotidiano.

Atividades

O projeto será desenvolvido ao longo de 12 meses, através da dinamização de um *ciclo de 10 sessões coletivas de capacitação e literacia em saúde*, com periodicidade aproximada de

uma sessão por mês, a realizar em articulação com diferentes entidades, respostas e contextos comunitários do território de Ramalde.

A implementação do projeto pressupõe, numa fase inicial, o contacto e articulação com a comunidade e com entidades locais, com vista à identificação de contextos interessados em acolher a iniciativa e à adequação da intervenção às características e necessidades dos seus públicos. Neste sentido, os locais de realização das sessões serão definidos em função da articulação a estabelecer com estruturas do território, podendo envolver, entre outras, entidades comunitárias, associações locais, centros de convívio, respostas sociais ou outros contextos de proximidade.

As sessões serão dinamizadas pela equipa técnica do projeto e assentarão numa metodologia participativa, acessível e teórico-prática, não se limitando a uma lógica expositiva. A equipa preparará previamente um conjunto de temáticas estruturantes na área da saúde, bem-estar, autocuidado, autonomia e participação, consideradas relevantes para a população-alvo e coerentes com os objetivos do projeto.

Concretamente:

1. Apresentação e divulgação do projeto junto de entidades, respostas e contextos comunitários da freguesia de Ramalde
2. Articulação instititucional com parceiros locais
3. Identificação de potenciais contextos de implementação e diagnóstico de necessidades, interesses e áreas temáticas prioritárias
4. Ciclo de 10 Sessões Coletivas de Capacitação e Literacia em Saúde
5. Avaliação final do projeto e elaboração de relatório

Cronograma

Fase 1 – Auscultação do território e preparação da intervenção (Mês 1): apresentação e divulgação do projeto junto de entidades, respostas e contextos comunitários da freguesia de Ramalde; articulação inicial com parceiros locais; identificação de potenciais contextos de implementação; levantamento de necessidades, interesses e áreas temáticas prioritárias dos públicos-alvo; e preparação metodológica e logística da intervenção.

Fase 2 – Implementação das sessões de capacitação e literacia em saúde (Meses 2-11): desenvolvimento de um ciclo de 10 sessões coletivas, com periodicidade aproximada de uma sessão por mês, dinamizadas em articulação com os contextos comunitários envolvidos e ajustadas às necessidades e interesses identificados. As sessões assentarão numa

metodologia participativa e teórico-prática, orientada para a promoção da literacia em saúde, do autocuidado, da autonomia e da capacitação dos participantes.

Fase 3 – Avaliação, sistematização e encerramento (Mês 12): recolha de feedback junto dos participantes e entidades parceiras; avaliação da implementação e dos resultados do projeto; sistematização dos principais contributos, aprendizagens e evidências recolhidas; e reflexão sobre o potencial de continuidade e replicabilidade da intervenção no território.

Indicadores/metas

Indicadores de medida – processo (outputs)

- N.º médio de participantes por sessão
- N.º de sessões comunitárias em grupo dinamizadas
- N.º de entidades/ contextos comunitários envolvidas no projeto
- N.º total de pessoas alcançadas com o projeto
- N.º de temáticas selecionadas pelos participantes e/ou por entidades
- Nº de articulações instiuticionais realizadas

Indicadores de medida - resultado (*outcomes*)

- Grau de satisfação geral dos participantes.
- Percentagem de participantes que refere aumento dos conhecimentos em saúde, bem-estar e autocuidado, avaliada através de questionário simples ou autoavaliação no final do projeto.
- Percentagem de participantes que refere maior confiança para tomar decisões conscientes e informadas sobre a sua saúde, avaliada através de escala simples de perceção de mudança.
- Percentagem de participantes que identifica mudanças práticas no quotidiano associadas ao autocuidado e estilos de vida mais saudáveis, recolhida através de questionário simples.

Impacto

Espera-se que o projeto contribua para o aumento da literacia em saúde, para o reforço da autonomia e da capacidade de decisão informada e para a promoção de uma comunidade mais participativa, capacitada e conectada aos recursos locais. Ao partir das necessidades

identificadas pelos próprios participantes, a intervenção terá maior pertinência, proximidade e potencial de apropriação pelos grupos envolvidos.

Espera-se igualmente um impacto ao nível do empoderamento dos participantes, da valorização das suas vozes e experiências e da criação de contextos de aprendizagem coletiva que favoreçam o bem-estar, a partilha e a prevenção de situações de maior fragilidade ou isolamento. Esta lógica está alinhada com as prioridades municipais de promoção da saúde, envelhecimento ativo, reforço das redes comunitárias e prevenção do isolamento social.

Para além dos efeitos diretos nos participantes, o projeto poderá gerar efeitos multiplicadores no território, ao capacitar também entidades locais, reforçar a articulação entre parceiros e deixar instalada uma dinâmica de cooperação e promoção da saúde em contextos comunitários. A realização das sessões em diferentes espaços na freguesia de Ramalde contribuirá para aproximar a intervenção das pessoas, valorizar os recursos já existentes e estimular a continuidade de práticas promotoras de saúde, inclusão e participação para além do período de execução do projeto.

Parceiros (formais e informais)

- Junta de Freguesia de Ramalde
- Entre outros

Recursos Humanos

A implementação da intervenção será assegurada por uma equipa multidisciplinar composta por:

- 1 coordenador/a e terapeuta ocupacional, responsável pela coordenação técnica e operacional do projeto, planeamento das atividades, monitorização dos resultados e dinamização de ações de literacia em saúde;
- 2 enfermeiros/as e 1 psicóloga, responsáveis pela dinamização de ações de literacia em saúde;
- Corpo de voluntariado, sempre que se revelar necessário e/ou oportuno, que apoiarão nas ações de literacia em saúde.

Custos operacionais

- Incluem despesas com impressões e material de escritório e/ ou técnico-pedagógicos para as ações; com seguro e manutenção da viatura, combustível e transportes, necessários para assegurar as deslocações da equipa técnica e a execução das ações em terreno.

Fonte de Financiamento

VIII Orçamento Colaborativo da Junta de Freguesia de Ramalde