



A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA EM SAÚDE E A SOBRECARGA NOS SERVIÇOS DE URGÊNCIA



A solução: Educação da Comunidade

O Desfecho: Serviços de Urgência

A
IMPORTÂNCIA DA
LITERACIA EM
SAÚDE E A
SOBRECARGA NOS
SERVIÇOS DE
URGÊNCIA

VIDA ASSOCIATIVA

VOLUNTARIADO

A literacia em saúde é um factor determinante para reduzir a sobrecarga dos serviços de urgência. Investir na educação e na capacitação dos cidadãos não só melhora a qualidade de vida individual, mas também contribui para um sistema de saúde mais eficiente e sustentável. Promover a literacia em saúde é, assim, um passo essencial para garantir que os serviços de urgência sejam utilizados adequadamente, beneficiando toda a sociedade.



A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA EM SAÚDE E A SOBRECARGA NOS SERVIÇOS DE URGÊNCIA

Por que a literacia em saúde é a chave para hospitais menos cheios?

Actualmente, saber cuidar da própria saúde vai muito além de tomar um remédio; trata-se do que chamamos de **literacia em saúde**. Na prática, é a nossa capacidade de compreender as informações médicas e usá-las para tomar boas decisões no dia a dia. E por que isso é tão urgente? Porque a falta de clareza sobre como o sistema funciona é uma das principais causas das urgências lotadas.

Os serviços de urgência existem para casos graves, em que a vida está em risco. No entanto, é muito comum vermos pessoas nas salas de espera por causa de uma constipação ou uma dor leve — situações que seriam melhor resolvidas num centro de saúde. O impacto da situação é evidente, levando a um ciclo de insatisfação e a um atendimento de menor qualidade.

Muitas vezes, a "ida indevida" ao hospital acontece porque não sabemos distinguir um sinal de alerta de algo simples, ou porque não conhecemos (ou não confiamos) em alternativas como a **Saúde 24** ou o médico de família.

O caminho para um sistema mais equilibrado

Quando estamos bem informados, tudo muda. Sabemos quando o caso é para o hospital e quando basta uma consulta aberta. Mas essa responsabilidade não é apenas do cidadão. Médicos e instituições precisam de falar "a língua das pessoas", usando termos simples e directos.

A tecnologia, com apps e linhas de triagem, ajuda muito, mas a base será sempre a educação. Investir em literacia em saúde não é apenas facilitar a vida do hospital; é dar a cada um de nós o poder de cuidar melhor da própria vida e garantir que, quando alguém realmente precisar de uma urgência, o sistema esteja pronto para responder.

VIDA ASSOCIATIVA

Durante o mês de Março estivemos presentes nas seguintes reuniões:

- Grupo de Prevenção e Segurança da Alta de Lisboa;
- Grupo Comunitário da Alta de Lisboa;





- Reunião do Grupo de Envelhecimento do Lumiar;
- Grupo de Segurança e Acessibilidades do Lumiar;



- Projecto de Saúde e Segurança do Lumiar;



- Grupo de Segurança Ameixoeira/Galinheiras.



A NOSSA ASSOCIAÇÃO EM OUTRAS INSTITUIÇÕES

A **ANAFS** – Associação Nacional dos Alistados das Formações Sanitárias, publicou o nosso artigo de fundo, do mês de Fevereiro passado, “**A Importância das Unidades Locais de Protecção Civil, em Contexto de Catástrofe**” na sua newsletter deste mês que pode ser visto em:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=26512074801760925&set=pcb.2659364689689548>

Agradecemos pelo destaque deste artigo.



FORMAÇÃO

No dia 7 do corrente realizamos uma sessão de formação sobre o tema “**Consulta do viajante: Preparação Completa para Viagens Internacionais**”. Esta formação destinou-se aos padrinhos e madrinhas do “**Apadrinhamento Afectivo**” que se deslocarão à Guiné-Bissau para terem contacto in loco, com os seus afilhados(as).

Esta formação contou com a participação de madrinhas e de elementos da direcção que os acompanharão.

**Consulta do Viajante:
Preparação Completa
para Viagens
Internacionais**



CONSIGNAÇÃO DO IRS 2025

Um pequeno gesto para si, um grande passo para quem precisa. Consigne-nos 1% do seu IRS e ou do seu IVA.

No Modelo 3, no quadro 11 (Consignação do IRS), e nas entidades beneficiárias escolha o campo 1101 (Instituições Particulares de Solidariedade Social...) e inscreva o nosso **NIF 516 210 742** não esquecendo de marcar **o quadradinho do IRS ou do IVA** conforme seja o seu caso.

Sabia que pode apoiar a **SOCIAL GENERATION** sem gasta mais?

Ao consignar **1% do seu IRS e do seu IVA**, está a transformar impostos em impacto social real.



QUOTIZAÇÃO



Lembramos os nossos estimados sócios que as quotas agora, também podem ser pagas através de MBWAY pelo n.º **+351 928 485 500**.
As quotas do 1.º Semestre e do 2.º Trimestre já estão a pagamento.

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE SÓCIOS



Com esta campanha pretendemos angariar cerca de **20 novos sócios**.

Cada sócio contribuirá com apenas 1,25€ por semana, mas o impacto será enorme.

O vosso apoio permite-nos chegar a mais pessoas vulneráveis e garantir sustentabilidade a longo prazo.

Convidamos-vos a fazer parte desta mudança.

VOLUNTARIADO

Queremos contar consigo para fazer a diferença!

Seja voluntário e ajude a transformar vidas, gerando um impacto positivo na comunidade.

O seu tempo, talento e dedicação podem trazer esperança a quem mais precisa. Cada gesto, por mais pequeno que pareça, faz toda a diferença.

Junte-se a nós e faça parte de uma equipa que acredita no poder da solidariedade e na força do colectivo.

Juntos, podemos construir um futuro mais justo e inclusivo para todos.

O momento de agir é agora — precisamos de si!

Venha fazer parte da mudança

[Inscreva-se aqui](#)

