

CURSO DE CAPACITAÇÃO DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE E DA ÁREA SOCIAL PARA COMPETÊNCIAS DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE

O Curso de Capacitação em Literacia em Saúde surge da necessidade de reforçar as competências dos profissionais de saúde na promoção de comportamentos saudáveis, comunicação eficaz e apoio à tomada de decisão informada.

Num contexto em que a literacia em saúde é determinante para a qualidade dos cuidados, esta formação visa dotar os participantes de ferramentas práticas para melhorar a comunicação com os utentes e promover a mudança de comportamentos.

O curso integra vários módulos temáticos, dinamizados por formadores experientes, em regime presencial e online.

ESTRUTURA DO CURSO

Carga horária total: 63 horas

Duração de cada módulo: 7 horas (Exceção: o módulo 8 tem duração de 14 horas, distribuídas por 2 dias de formação)

Formato das sessões: 2 módulos presenciais/online na Biblioteca Pública e Arquivo de Ponta Delgada.

Restantes módulos online

Destinatários: Profissionais da área da saúde e da área social do SRS

MÓDULO 1 – Literacia em Saúde e Comunicação: Contributos para mudança de comportamento

6 de maio | Presencial/Online | Cristina Vaz de Almeida

MÓDULO 2 – Comunicação em Saúde

7 de maio | Presencial/Online | Vânia Lima

MÓDULO 3 – Envelhecimento Saudável: Estratégias

21 de maio | Online | Patrícia Paquete

MÓDULO 4 – Entrevista Motivacional

3 de junho | Online | Filipa Pinto Nunes

MÓDULO 5 – Regulamento Europeu de Dados em Saúde

16 de junho | Online | Cristina Vaz de Almeida

MÓDULOS 6 – Movimento é Vida: Estratégias e práticas conducentes ao movimento e nutrição

8 de setembro | Online | Mariana Fonseca e Vânia Costa

MÓDULO 7 – Diabetes: Estratégias de prevenção junto da população

22 de setembro | Online | Ana Veiga

MÓDULO 8 – Psicologia Positiva e Saúde Global – Projetos relacionados com a arte e psicologia positiva

6 e 7 de outubro | Online | Sara Ascenço e Helena Águeda Marujo

CONDIÇÕES DE CERTIFICAÇÃO: A certificação do curso completo (63 horas) requer uma frequência mínima obrigatória de 36 horas, sendo que, na participação em módulos isolados, é emitido um certificado de presença por sessão.

INSCRIÇÃO: A inscrição deverá ser formalizada mediante o envio do Boletim de Inscrição da DRS para o endereço eletrónico sres-drs@azores.gov.pt ou, em alternativa, através da sua entrega no Núcleo de Formação da Unidade Orgânica.

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



drs
direção regional da saúde



Plano Regional
de Saúde Açores



SPLS | SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

UM COMPROMISSO REGIONAL

DESTINATÁRIOS

PROFISSIONAIS DA ÁREA
DA SAÚDE E DA ÁREA
SOCIAL DO SRS

Literacia

em

Saúde

6 | 7 MAIO

BIBLIOTECA PÚBLICA
E ARQUIVO DE
PONTA DELGADA

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE

6 | MAIO

LITERACIA EM SAÚDE: UM COMPROMISSO REGIONAL

PROGRAMA

09:00 – Receção dos participantes

09:30 – Sessão de Abertura

Raquel Dutra – Gestora do Programa Regional de Promoção da Literacia em Saúde
Cristina Vaz de Almeida – Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

Mónica Seidi – Secretária Regional da Saúde e Segurança Social

10:00 – Pausa para café

10:15 – Início do Curso de Capacitação de Profissionais da Área da Saúde e da Área Social para Competências de Promoção da Literacia em Saúde

1.ª Sessão: Literacia em Saúde e Comunicação: contributos para a mudança de comportamento

Formadora: Cristina Vaz de Almeida

- Enquadramento da literacia em saúde.
- Modelos, princípios e estratégias que sustentam uma intervenção científica em literacia em saúde.

12:00 – Pausa para almoço

13:00 – Continuação da sessão

- Literacia em saúde e a sua aplicação em diferentes contextos e condições.
- Mudança de comportamento humano e estratégias associadas.
- As 50 técnicas de literacia em saúde para uma melhor comunicação em saúde.

18:30 – Encerramento

Inscrições: Boletim de inscrição da DRS enviado para sres-drs@azores.gov.pt ou entregue no Núcleo de Formação da Unidade Orgânica.

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



Plano Regional
de Saúde Açores

SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

7 | MAIO

LITERACIA EM SAÚDE: UM COMPROMISSO REGIONAL

PROGRAMA

09:00 – Receção dos participantes

09:10 – Curso de Capacitação de Profissionais da Área da Saúde e da Área Social para Competências de Promoção da Literacia em Saúde

2.ª Sessão: Literacia em Saúde: Comunicação em Saúde
Formadora: Vânia Lima

- Comunicação em saúde pública: do modelo tradicional ao digital; o papel dos profissionais como comunicadores.

10:00 – Pausa para café

10:15 – Continuação da sessão

- Panorama das redes sociais em Portugal e nos Açores; características de cada plataforma; públicos e algoritmos.

12:00 – Pausa para almoço

13:00 – Continuação da sessão

- Princípios da comunicação clara; storytelling em saúde; linguagem visual e apelo emocional; boas práticas e exemplos.
- Fake news em saúde: como surgem e se propagam; estratégias para combater a desinformação; construir credibilidade online.
- Exercícios Práticos.

17:00 – Encerramento

Inscrições: Boletim de inscrição da DRS enviado para sres-drs@azores.gov.pt ou entregue no Núcleo de Formação da Unidade Orgânica.

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



Plano Regional
de Saúde Açores

SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Destinatários: Profissionais da área da saúde e da área social da Região da RAA.

21 de maio | 9:00 às 17:00 horas | Online

Objetivos Gerais:

Conhecer os pilares da “Década do Envelhecimento Saudável”. Discutir e plicar os diferentes conceitos relacionados com a Revolução Demográfica. Conhecer os 14 fatores de risco de demências modificáveis.

Análise crítica das políticas na área do envelhecimento.

Programa:

1. Enquadramento – Os objetivos e dos Pilares da “Década do E Envelhecimento Saudável”.
2. Conceitos - Envelhecimento; longevidade...
3. Demência - Fatores de risco, Fatores protetores, como podemos prevenir a demência?
4. Critérios de avaliação de boas práticas na área do envelhecimento saudável. edição de impacto.
5. Exercício prático – Fatores de Risco; fatores protetores; como podemos prevenir a demência?
6. Encerramento – Síntese; esclarecimento de dúvidas; avaliação do módulo.

Formadora:

Patrícia Paquete, Licenciada em Terapia Ocupacional pela Escola Superior de Saúde e Doutorada em Saúde Pública pela Faculdade de Ciências Médicas de Lisboa da UNL. Professora convidada na Escola Superior de Saúde de Alcoitão, SCML e fundadora da empresa Humanamente. Foi diretora técnica do primeiro centro de dia e serviço de apoio domiciliário para pessoas com demência (Alzheimer Portugal) e trabalha com pessoas com demência desde 1998.

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE

Entrevista Motivacional | Plano de Formação DRS 2026 | 7 Horas

Destinatários: Profissionais da área da saúde e da área social da Região da RAA.

3 de junho | 9:00 às 17:00 horas | Online

Objetivos Gerais: Conhecer o Modelo Transteórico dos estádios da mudança (Prochaska & DiClemente, 1982). Compreender a Entrevista Motivacional – Conceito, princípios, processos e metodologias. Aplicar em casos clínicos.

Programa:

1. Acolhimento dos formandos e apresentação do grupo;
2. Processos Motivacionais do Ponto de Vista Neurobiológico;
3. Modelo Transteórico dos estádios da mudança (Prochaska & DiClemente, 1982);
4. Etiologia e Precedentes da Entrevista Motivacional;
5. A Entrevista Motivacional – Conceito, princípios, processos, técnicas e instrumentos;
6. Técnicas de Escuta Ativa (dinâmicas de grupo);
7. Visualização de vídeos;
8. Simulações (role-play) de casos clínicos (alimentação/ exercício físico/ álcool/ gestão de stress);
9. Resumo da Formação.

Formadora:

Filipa Nunes, Licenciada em Psicologia e Especialista em Psicologia da Saúde pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Pós-graduação em Desenvolvimento e Intervenção psicológica na área da Prevenção do Stresse Ocupacional, na Universidad de Extremadura. Fez várias formações pós-graduadas na área da Psicologia nos Cuidados de Saúde Primários, Riscos Psicossociais no local de trabalho, Entrevista Motivacional e Estratégias de Intervenção no Tabagismo e outras dependências, Terapia Focada nas Emoções, entre outras. Professora convidada nas Pós-graduações de Psicogerontologia e Literacia em Saúde no Departamento de Formação Avançada do ISPA-Instituto Universitário. Exerce como psicóloga clínica no Hospital da Luz.

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



Plano Regional
de Saúde Açores



SPLS | SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Destinatários: Profissionais da área da saúde e da área social da Região da RAA.

16 de junho | 9:00 às 17:00 horas | Online

Objetivos Gerais:

Capacitar decisores, profissionais e parceiros institucionais para compreender e aplicar os princípios do Plano Nacional de Literacia em Saúde, integrando a Ciência do Comportamento e assegurando uma transição informada e responsável para o Regulamento Europeu de Dados em Saúde (EHDS).

Programa:

1. Abertura e enquadramento estratégico
2. Plano Nacional de Literacia em Saúde - Visão e Governança
 - Enquadramento político e estratégico
 - Eixos prioritários e metas
3. Literacia em Saúde ao longo do ciclo de vida
4. Ciência do comportamento e políticas públicas de saúde
5. Aplicações práticas em saúde pública
6. Dados em saúde e transformação digital
7. Ecossistema de dados em saúde
8. Regulamento Europeu de Dados em Saúde (EHDS) - Implicações e Desafios
9. Síntese, recomendações e encerramento

Formadora:

Cristina Vaz de Almeida, Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde. Doutorada em Comunicação e Literacia em Saúde pelo ISCSP, com várias Pós-Graduações na área, sendo igualmente Investigadora em Literacia em Saúde, Políticas Públicas, Comunicação, Marketing em Saúde e Mudança de Comportamentos. Diretora do Curso de Pós-Graduação em Literacia em Saúde no Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Membro da Associação Internacional de Literacia em Saúde (IHLA).

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE

Movimento é Vida: Estratégias e práticas conducentes ao movimento e nutrição | Plano de Formação DRS 2026 | 7 Horas

Destinatários: Profissionais da área da saúde e da área social da Região da RAA.

8 de setembro | 9:00 às 17:00 horas | Online

Objetivos Gerais:

Informar e educar sobre os benefícios do movimento nas atividades de vida diárias pela autonomia e independência (saúde física e mental) e da prática regular da atividade física, segundo recomendações WHO;

Sensibilizar para ganhos de saúde pela adoção de um estilo de vida mais ativo e mais saudável - quer do ponto de vista do indivíduo, quer da sua família e comunidade;

Capacitar profissionais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e desenvolver intervenções de promoção da literacia em saúde e alimentar nos diferentes contextos profissionais com recurso a estratégias eficazes.

Programa:

1. Ação sensibilização/Pergunta.
 2. Dinâmicas de grupo – co-criação de materiais criados pelos formandos sobre o tema.
Criar sequência de movimento
 3. Aprender a sequência de movimento para replicar em casa ou no trabalho. Apelar à gravação de um vídeo em pares, com os telemóveis próprios, para maior memorização.
 4. Contextualização
 - Definição de alimentação saudável
 - Alimentação como determinante de saúde
 - Referencia portuguesa para alimentação saudável
 - Determinantes da alimentação saudável.
 5. Literacia Alimentar e Nutricional
 - Relação entre Literacia em Saúde e LAN
 - Definição de literacia alimentar e nutricional (LAN)
 - Dimensões e componentes da literacia alimentar e nutricional
-

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



drs
direção regional da saúde



Plano Regional
de Saúde Açores



SPLS | SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

-
- Determinantes da LAN
 - Comunicação em materiais sobre alimentação.

6. Planear uma Intervenção para Promover LAN

- Técnicas e Modelos de Intervenção para promoção de escolhas saudáveis
 - Como planear uma atividade desde diagnóstico à avaliação de impacto em diferentes públicos.
-

Formadora:

Mariana Fonseca, Licenciada em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias e Mestre em Promoção da Saúde pela Escola Nacional de Saúde Pública. Pós-graduada em Literacia em Saúde na Prática pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada e em Comunicação em Saúde Pública pela Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa. Vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde desde 2023.

Vânia Costa, Licenciada e Especialista em Nutrição Clínica, com 22 anos de experiência na área em saúde pública, no contexto hospitalar público e privado e mais de 9 anos de experiência em formação e no ensino superior na área da dietética, nutrição e saúde. Pós-graduada em Literacia em Saúde: Modelos, Estratégias e Intervenção pelo ISPA. Pós-graduada em nutrição e parentérica pelo Instituto Universitário Egas Moniz. Professora adjunta convidada na Licenciatura em Dietética e Nutrição (ESTeSL-ILP). Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde.

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



drs
direção regional da saúde



Plano Regional
de Saúde Açores



SPLS | SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Diabetes, estratégias de prevenção junto da população | Plano de Formação DRS 2026 | 7 Horas

Destinatários: Profissionais da área da saúde e da área social da Região da RAA.

22 de setembro | 9:00 às 17:00 horas | Online

Objetivos Gerais:

Capacitar os profissionais de saúde e da área social para o desenvolvimento de intervenções promotoras da literacia em saúde no âmbito da prevenção da diabetes junto da população;

Promover conhecimentos sobre a fisiopatologia da diabetes, fatores de risco e determinantes de saúde associados;

Desenvolver competências para implementar estratégias de prevenção primária da diabetes, baseadas em evidência científica;

Capacitar para a comunicação eficaz com a população sobre diabetes, adaptando a informação aos diferentes níveis de literacia em saúde;

Estimular a reflexão sobre práticas profissionais promotoras da autonomia e capacitação das pessoas e comunidades na prevenção da diabetes.

Programa:

1. Diabetes: conceitos fundamentais e epidemiologia
 - Definição e classificação da diabetes (Tipo 1, Tipo 2, Gestacional).
 - Dados epidemiológicos nacionais e regionais.
 - Impacto da diabetes na saúde pública e qualidade de vida.
2. Fisiopatologia da diabetes e fatores de risco
 - Mecanismos fisiopatológicos da diabetes
 - Fatores de risco modificáveis e não modificáveis.
 - Determinantes sociais de saúde associados à diabetes.
 - Complicações e comorbilidades.
3. Estratégias de prevenção primária baseadas em evidência
 - Intervenções no estilo de vida: alimentação saudável e atividade física.
 - Programas de prevenção da diabetes: modelos e resultados.

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



drs
direção regional da saúde



Plano Regional
de Saúde Açores

SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

-
- Abordagens comunitárias e de proximidade.
 - Rastreio e identificação de grupos de risco.
4. Literacia em saúde aplicada à prevenção da diabetes
- Conceito de literacia em saúde e sua relevância na diabetes.
 - Barreiras à literacia em saúde na população.
 - Estratégias de comunicação adaptadas aos diferentes níveis de literacia.
 - Materiais e recursos de informação em saúde: como avaliar e adaptar.
 - Capacitação da pessoa e comunidade.
5. Componente Prática
- Trabalho prático: desenvolvimento de estratégias de intervenção.
 - Apresentação e discussão de trabalhos.
-

Formadora:

Ana Veiga, Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública. Enfermeira na ULS São José, dedicada à investigação na área da Diabetes. Assistente convidada na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Fundadora e Presidente do Conselho Fiscal da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde e Coordenadora do Rastreio da SPLS.

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



drs
direção regional da saúde



Plano Regional
de Saúde Açores

SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Destinatários: Profissionais da área da saúde e da área social da Região da RAA.

6 e 7 de outubro | 9:00 às 17:00 horas | Online

Objetivos Gerais: O objetivo será o de promover 4 pilares centrais da saúde mental: emoções positivas; autoaceitação e relações positivas; propósito de vida; e resiliência e crescimento pós-traumático. Pretende-se desenvolver a literacia em conceitos-chaves de saúde mental, fomentar a qualidade dessa saúde na sua relação com a saúde física e conscientizar para os passos a tomar perante a necessidade de apoio de um profissional nesta área.

Programa:

1. A ciência da psicologia positiva e a promoção do bem-estar.
2. Saúde mental positiva.
3. Literacia sobre emoções positivas.
4. Literacia sobre relacionamentos positivos.
5. Literacia sobre resiliência e crescimento pós-traumático.
6. Literacia sobre sentido e propósito de vida.
7. Literacia sobre suporte e estratégias psicológicas.

Formadora:

Sara Ascenso, Psicóloga Clínica, Doutorada em Psicologia Aplicada. Professora Associada em Saúde e Bem-estar no Royal Northern College of Music e Professora honorária em Psicologia na University College London e integra o corpo docente da Pós-Graduação em Psicologia Positiva Aplicada no ISCSP e do mestrado em Psicologia Organizacional e da Saúde Ocupacional na Universidade Autónoma de Lisboa.

Helena Águeda Marujo, Psicóloga Clínica, Doutorada em Psicologia (Psicoterapia e Aconselhamento Educacional) pela Universidade de Lisboa. Professora Associada no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa. Coordenadora científica da Pós-graduação em Psicologia Positiva Aplicada e

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



Plano Regional
de Saúde Açores



SPLS | SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE

Investigadora Sénior Integrada do Centro de Administração e Políticas Públicas. É também Coordenadora das Unidades Disciplinares de Psicologia no ISCSP.

PROGRAMA REGIONAL DE PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE



GOVERNO
DOS AÇORES



drs
direção regional da saúde



Plano Regional
de Saúde Açores

SPLS

SOCIEDADE PORTUGUESA
LITERACIA EM SAÚDE