

## Apresentação – Mais Vida Mais Saúde

A promoção da adoção de estilos de vida saudáveis é parte integrante da atividade assistencial dos cuidados de saúde primários. Para reforçar esta aposta na promoção da saúde e na prevenção da doença, a Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) vai promover no próximo dia **14 de novembro** o primeiro **Dia Aberto de Âmbito Regional** nos Centros de Saúde sob o mote **Mais Vida Mais Saúde**.

Nesta data, que coincide com o Dia Mundial da Diabetes, a ARSLVT terá como principal objetivo sensibilizar a população de forma inovadora e dinâmica para a importância de incluir no dia-a-dia rotinas de atividade física e de alimentação saudável. Este Evento vai envolver, em simultâneo, todas as Unidades de saúde da ARSLVT e respetivas comunidades, sendo também fundamental o contributo de todos os parceiros para o sucesso do Mais Vida Mais Saúde.

O Evento reforçará a ideia de que a Unidade de Saúde desempenha um papel de grande importância na adoção de estilos de vida saudáveis, sendo também um meio de motivação das equipas e profissionais das Unidades e uma forma de premiar a inovação.

O dia 14 de novembro permitirá ainda uma ampla divulgação dos projetos já existentes nas Unidades, assim como potenciará as ligações entre os projetos desenvolvidos localmente pelos vários interlocutores, sempre com o foco no Utente.

O Dia Aberto começará à mesma hora em todas as Unidades e contará com iniciativas diversas, como por exemplo:

- ✦ Sessões de Literacia em Saúde
- ✦ Workshops sobre alimentação saudável

- ✚ Sessões de divulgação das Entidades locais com atividades físicas ou outro tipo de atividade saudável
- ✚ Eventuais avaliações do estado nutricional dos Utentes
- ✚ Aconselhamento Nutricional com a colaboração da Ordem dos Nutricionistas (a confirmar)
- ✚ Sessões de educação sobre utilização correta dos medicamentos com a colaboração da Ordem dos Farmacêuticos (a confirmar)
- ✚ Momentos informais de atividade física adaptada à condição individual de cada Utente (no interior das Unidades e/ou em espaço exterior junto das unidades), seguida de sessões de aprendizagem para uma vida saudável
- ✚ “Espera Ativa” – Desenvolvimento de pequena sequência de movimentos para os Utentes presentes nas Salas de Espera realizarem (DGS – Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física)

No final deste dia pretende-se reforçar a importância de “prescrever” uma alimentação saudável aliada a uma atividade física regular e adaptada às necessidades de cada pessoa. Quer-se também solidificar a perceção dos Utentes sobre o impacto que os estilos de vida adotados têm na prevenção de várias doenças crónicas com elevada prevalência em Portugal e, consequentemente, no aumento dos anos de vida saudável dos portugueses.

O envolvimento do maior número de Agentes no **Mais Vida Mais Saúde** será decisivo para atingir todos os objetivos do Evento.

**A Presidente do Conselho Diretivo**

