

# PROGRAMA ACOLHER



## ACOLHER

Um programa para migrantes e refugiados

SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE LITERACIA EM SAÚDE

Apoiar Cuidar Ouvir Ligar Humanizar Empoderar

Coordenação Prof Doutora Cristina Vaz de Almeida



**ISBN 978-989-35724-5-0;** [Título: Acolher, Um Programa De Literacia Em Saúde E Capacitação De Populações Vulneráveis (migrantes E Refugiados) ];  
[Autor: Sociedade Portuguesa De Literacia Em Saúde]; [Co-autor(es): ];  
[Suporte: Eletrónico]; [Formato: PDF / PDF/A]

## Parceiros:



*Bartholomäus-Broderschaft  
der Deutschen in Lissabon*



Fórum Refúgio





## ÍNDICE

1.1. Sobre A Sociedade Portuguesa De Literacia Em Saúde .....	1
<b>1. Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Concept of Health Literacy .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Enquadramento geral do Programa ACOLHER.....</b>	<b>4</b>
1.1. Objetivos do Programa ACOLHER .....	5
1.2. Modelo de intervenção .....	5
1.3. Áreas de intervenção .....	6
<b>2. Consultor do Programa ACOLHER.....</b>	<b>9</b>
<b>3. Consultor do Programa ACOLHER.....</b>	<b>12</b>
<b>1.3. Um programa de saúde com impacto social .....</b>	<b>16</b>
<b>1.4. Enquadramento .....</b>	<b>16</b>
<b>2. Equipa multidisciplinar .....</b>	<b>20</b>
<b>3. Calendário e Locais de atuação Multidisciplinar.....</b>	<b>9</b>
<b>4. Atividades do programa ACOLHER .....</b>	<b>10</b>
<b>5. Descrição detalhada das atividades.....</b>	<b>14</b>
.....	15
<b>5.2. Sessão destinada à população migrante russa e ucraniana .....</b>	<b>16</b>
.....	16
.....	16
<b>5.3. Programa ACOLHER leva suporte básico de vida a 25 adolescentes</b>	
.....	17
.....	17
<b>5.4. Programa ACOLHER intervém na Associação Mundo Feliz .....</b>	<b>18</b>
.....	18
<b>5.5. Programa ACOLHER destaca comunicação empática em VIH.....</b>	<b>19</b>
.....	19
5.6. Programa ACOLHER leva suporte básico de vida e dança hindu .....	20
.....	20
<b>5.7 Alimentação Divertida, para o incremento de consumo de frutas e hortícolas em crianças .....</b>	<b>21</b>
.....	21
<b>5.8. Sessão na aula de Mestrado do Instituto Politecnico de Leiria .....</b>	<b>22</b>
<b>5.9. Encontro na Associação Mundo Feliz.....</b>	<b>24</b>
.....	24
5.10. Programa ACOLHER com Egas Moniz School of Health & Science e Câmara Municipal de Almada .....	25
5.11. Sessão junto de mulheres migrantes, com o apoio do GAT.....	27
.....	27
<b>5.12. Sessão de literacia em saúde .....</b>	<b>28</b>
.....	28
<b>5.13. Consulta coletiva para mulheres com cancro da mama.....</b>	<b>29</b>
.....	29



<b>5.13. Ação de literacia em saúde infantil</b> .....	29
<b>5.14. Paddle para o bem-estar de migrantes e refugiados</b> .....	30
.....	30
.....	31
<b>5.15. Sessão de esclarecimento sobre saúde da criança, sintomas e alertas</b> .....	32
<b>5.16. Sessão sobre saúde mental na NIALP</b> .....	33
.....	33
<b>5.17. Ronda dos Contos na NIALP - Storytelling</b> .....	34
.....	34
<b>5.18. Ação comunitária no Monte da Caparica, Almada com o apoio do GAT e do Município de Almada</b> .....	35
<b>5.19. Sessão dedicada à saúde e integração de migrantes</b> .....	37
.....	37
<b>5.20. Ação comunitária em Leiria</b> .....	38
<b>5.21. Sessão de movimento presencial (adiado para 2026)</b> .....	39
5.22. Sessão sobre saúde mental na NIALP .....	40
5.23. Sessão sobre Alimentação Saudável .....	41
5.24. Sessão sobre suporte básico de vida .....	42
6.1. Impacto Geográfico .....	43
<b>6. Impactos do programa ACOLHER</b> .....	<b>43</b>
6.2. Impacto Mediático .....	44
<b>7. Conclusões</b> .....	<b>45</b>



# 1. Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde

## 1.1. Sobre A Sociedade Portuguesa De Literacia Em Saúde

A Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde é uma associação científica e formativa, sem fins lucrativos, constituída em janeiro de 2022, que se afirma como referência nacional e internacional na promoção e desenvolvimento da literacia em saúde. A sua missão assenta no fortalecimento da pessoa, dos profissionais e dos sistemas de saúde, atuando ao nível individual, organizacional, comunitário e público. Através de investigação-ação, programas formativos inovadores, parcerias estratégicas e intervenções comunitárias, a instituição contribui para melhorar conhecimentos, competências e práticas em saúde, promovendo sociedades mais informadas, resilientes, participativas e equitativas. A Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde consolida assim a literacia em saúde como um pilar fundamental da cidadania e do bem-estar.



## 1.2. Concept of Health Literacy



*The best level of health literacy allows leveraging the skills (knowledge, skills, attitudes and attributes) of the various audiences for greater motivation that leads to access, understanding, evaluation and use of health resources and correct navigation in the system, which aim at more responsible, improved, reflected and correct health decisions, whether of individuals, groups, organizations, and the integrated health, social, educational, cultural, and political system itself, and that promote and improve health and well-being outcomes. Health literacy is embodied in an individual, group, community, organizational and public approach. The strategy of investing in the highest level of health literacy of the various audiences allows, through the development and reinforcement of humanizing, relational and communicational skills, to influence, involve, train, support and activate individuals, as well as groups, organizations, communities for better care, disease prevention and health promotion. Health literacy is of interest to everyone in the life cycle and, in particular, in addition to the citizen, professionals in the various areas of health, social, education, cultural and others, such as the media, policy makers, legislators, within their respective social contexts and throughout the life cycle. Health literacy is operationalized through evidence-based research and good practices, theories, and models related to behavioral science, plans, programs, actions, face-to-face, digital and other interventions, and uses the tools and instruments of measurement. Health literacy is the essential basis of the various literacies (financial, cultural, scientific, information and others) because it is the structuring basis for the best experiences of the individual in the reinforcement and search for integral health and well-being in a biopsychosocial, integral and holistic perspective.*

*Literacy is good for health, it is the wealth of a nation and it saves lives. (SPLS, 2024)*





Apoiar | Cuidar | Ouvir | Ligar | Humanizar | Empoderar | Reunir



## **1. Enquadramento geral do Programa ACOLHER** **Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em** **saúde** **Mentora e Coordenadora do programa ACOLHER, Prof<sup>a</sup>** **Doutora Cristina Vaz de Almeida**

O Programa ACOLHER é desenvolvido pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde e pretende reforçar o acesso equitativo à saúde, apoiar a integração e promover a literacia em saúde junto de pessoas migrantes, refugiadas e outras populações vulneráveis.

**Portugal ultrapassou 1,54 milhões de cidadãos estrangeiros com autorização de residência a 31 de dezembro de 2024, segundo o relatório mais recente da Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA, 2024)<sup>1</sup>.**

Esta evolução representa um aumento muito significativo da população estrangeira no país e evidencia a necessidade de respostas adequadas ao nível da inclusão e do acesso aos serviços públicos.

Apesar deste crescimento, persistem desigualdades significativas em saúde que afetam e estão relacionadas com as desigualdades sociais, incluindo obstáculos legais e administrativos, dificuldades linguísticas e desigualdades no acesso a médico de família. Estas barreiras estão documentadas na literatura e refletem-se diretamente na experiência de muitas pessoas migrantes ao nível dos cuidados de saúde primários, da literacia em saúde e da obtenção de informação

---

<sup>1</sup> AIMA. (2025). Relatório de Migrações e Asilo 2024. <https://aima.gov.pt/media/pages/documents/fec4d6a712-1760603125/relatorio-migracoes-e-asilo-2024.pdf>



fiável e apoio adequado. Este contexto justifica intervenções comunitárias estruturadas, culturalmente sensíveis e multidisciplinares como as promovidas pelo Programa ACOLHER.

### 1.1. Objetivos do Programa ACOLHER

**O Programa ACOLHER atua com quatro objetivos centrais:**

- **Identificar situações de risco e promover a deteção precoce de problemas de saúde prioritários**
- **Reduzir desigualdades no acesso ao sistema de saúde através de ações de mediação, encaminhamento e esclarecimento**
- **Reforçar a literacia em saúde, capacitando participantes para a tomada de decisão informada**
- **Promover inclusão, dignidade e respeito pela diversidade cultural**

### 1.2. Modelo de intervenção

O Programa ACOLHER **centra-se na proximidade às comunidades**, recorrendo a **equipas multidisciplinares** de diferentes áreas da **saúde e do apoio social**, organizado por profissionais de saúde e da área social focados nas necessidades específicas das populações abrangidas. **É um programa feito à medida, multidomínio, multifatorial e multiprofissional e por isso, um programa de literacia em saúde que visa a capacitação compensada pela motivação para a continuidade dos comportamentos.**

Cada ação inicia-se com consentimento informado e registo sociodemográfico, avançando depois para um percurso constituído por várias estações clínicas e educativas conforme o interesse e a necessidade de cada participante.



São integrados neste programa rastreios de saúde física, saúde mental, saúde sexual, saúde pélvica, saúde oral, aptidão funcional, nutrição, glicemia capilar, tensão arterial e aconselhamento clínico.

Incluem-se ainda sessões de esclarecimento sobre direitos de imigração, encaminhamentos formais para serviços de saúde, ações de literacia em saúde, apoio psicológico, consultas coletivas (área oncologia) e iniciativas de integração cultural e bem-estar.

Não é por acaso que num dos mais recentes artigos do especialista em saúde pública, Michael Marmot, seja evidente a recomendação da mediação linguística como pré-requisito essencial para uma comunicação eficaz nos cuidados de saúde mental. “Os sistemas de saúde devem prestar serviços linguísticos eficazes a todos os utilizadores que sejam proficientes na língua do país anfitrião em contextos de saúde mental, como forma de se comprometerem concretamente a mitigar as desigualdades em saúde (Marmot et al, 2025).

### 1.3. Áreas de intervenção

- **O programa abrange uma resposta ampla, incluindo:**

- Adesão terapêutica e vigilância farmacológica
- Arte como forma de bem-estar
- Atividade física promotora de bem-estar (paddle e outras atividades lúdico desportivas)
- Autocuidado do corpo
- Autocuidado nas doenças crónicas
- Capacitação em primeiros socorros e suporte básico de vida
- Atividades de bem-estar, movimento e integração cultural
- Sessões de esclarecimento sobre imigração e direitos
- Competências para reconhecer e atuar sobre a violência doméstica
- Consultas coletivas nas várias áreas (oncologia e medicina geral e familiar)



- Direitos humanos, inclusão e integração
- Literacia em saúde sobre tuberculose
- Miniassembleias da saúde
- Nutrição saudável e empoderamento de crianças e educadores (alimentação divertida)
- Primeiros socorros psicológicos
- Programas educativos para crianças, jovens e famílias (storytelling, intervenções em escolas)
- Rastreamentos clínicos comunitários
- Saúde da mulher e saúde pélvica
- Saúde mental e apoio emocional
- Saúde oral
- Saúde sexual e prevenção de infeções
- Suporte básico de vida
- Soluções não farmacológicas

### **Próximos passos**

A continuidade do Programa ACOLHER é um imperativo para a saúde das populações vulneráveis e a sua capacitação.

Procurar reforçar o financiamento é o passo mais evidente, uma vez que as equipas e as intervenções adequadas já estão montadas e têm tido um resultado muito positivo. Para os eventuais financiadores está o compromisso de reforçar este seu valioso contributo e destaque da sua responsabilidade social, individual e grupal. O financiamento do programa urge para a sua continuidade efetiva.

O nível de satisfação dos destinatários e dos responsáveis por implementarem as ações foi evidente nos resultados dos relatórios apresentados.



Procuraremos juntar esforços com outros parceiros para implementar em mais regiões de Portugal as ações.

**Agradeço a todos profundamente esta capacidade de implementação e de movimentação destas pessoas tao vulneráveis e que têm apenas este apoio através destas iniciativas.**

Cristina Vaz de Almeida

Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde



## 2. Consultor do Programa ACOLHER Ale Alexander Kptatueh, Dirigente do Forum Refugio

As instituições públicas enfrentam frequentemente desafios operacionais relacionados com limitações de recursos que as impedem de satisfazer plenamente as necessidades diversificadas e crescentes de todas as populações que dependem dos seus serviços.

Como resultado, iniciativas-piloto e programas complementares desempenham **um papel fundamental na identificação de lacunas**, no teste de abordagens inovadoras e no apoio aos sistemas públicos para alcançar grupos carenciados.

Em Portugal, estes desafios são particularmente evidentes no setor da saúde, onde as comunidades migrantes, os refugiados e outras populações vulneráveis enfrentam frequentemente barreiras ao acesso.

**Estas barreiras estão muitas vezes relacionadas com a falta de familiaridade com os procedimentos administrativos portugueses, a complexidade burocrática, os obstáculos linguísticos e, mais importante ainda, a informação limitada sobre questões relacionadas com a saúde e os direitos legais aos serviços de saúde.**

Em resposta a este contexto, o Programa ACOLHER foi concebido como uma intervenção direcionada e estruturada, destinada a abordar estas lacunas persistentes.



O programa ACOLHER é construído em torno de quatro objetivos centrais que respondem diretamente às crescentes necessidades de cuidados de saúde de indivíduos e famílias vulneráveis que enfrentam acesso limitado a informações e serviços básicos de saúde.

O ACOLHER visa melhorar o **acesso à literacia em saúde integrada, orientação culturalmente sensível e apoio personalizado**, tudo baseado nos valores fundamentais de solidariedade, dignidade, equidade e responsabilidade partilhada.

Ao priorizar o **acesso informado e o empoderamento**, o programa procura não só responder às necessidades imediatas, mas também promover a resiliência, a autonomia e a inclusão social a longo prazo.

Através de uma estreita colaboração com as comunidades locais, organizações da sociedade civil, profissionais de saúde e voluntários empenhados, o Programa ACOLHER concentra-se na **identificação precoce de riscos para a saúde**, facilitando o acesso a cuidados de saúde essenciais e necessidades básicas, e **fornecendo orientação contínua** ao longo do processo de procura de cuidados.

Estas ações são complementadas por **esforços de mediação** que ajudam a reduzir as desigualdades, a **navegar pelos sistemas institucionais** e a colmatar as lacunas de comunicação entre prestadores de serviços e beneficiários.

Ao mesmo tempo, o programa **reforça a literacia em saúde**, dotando os indivíduos do conhecimento e da confiança necessários para tomar decisões informadas sobre a sua saúde e bem-estar, promovendo assim caminhos sustentáveis para a estabilidade e a autossuficiência.

O programa ACOLHER reconhece que um impacto duradouro e significativo só pode ser alcançado através da **cooperação, adaptabilidade e uma compreensão profunda das realidades** vividas pelas populações que serve.



O programa foi concebido para permanecer **flexível e responsivo**, permitindo-lhe evoluir em linha com as necessidades emergentes, as mudanças políticas e o feedback da comunidade. Esta abordagem garante que as intervenções permaneçam relevantes, eficazes e alinhadas com objetivos mais amplos de saúde pública e inclusão social.

Este relatório apresenta a visão, os objetivos, a metodologia e a estrutura organizacional do Projeto ACOLHER, **destacando o seu compromisso com ações compassivas, práticas éticas e parcerias responsáveis.**

Também reconhece as contribuições essenciais de todas as partes interessadas que apoiaram a iniciativa com o seu tempo, experiência, recursos e confiança.

À medida que o programa avança, o ACOLHER continua comprometido em fortalecer essas colaborações e continuar a apoiar as comunidades necessitadas por meio de intervenções de saúde inclusivas, informadas e sustentáveis.

Alexander Kpatue Kweh  
Fórum Refúgio Portugal



### 3. Consultor do Programa ACOLHER Prof Doutor Miguel Telo Arriaga, Psicólogo

**A promoção da saúde e a prevenção da doença exigem hoje abordagens cada vez mais integradas, humanizadas e sustentadas em evidência científica,** sobretudo quando dirigidas a populações em situação de maior vulnerabilidade social, económica e cultural.

Num contexto marcado pelo aumento significativo da população migrante em Portugal e pela persistência de desigualdades no acesso aos cuidados de saúde, **a literacia em saúde assume-se como um determinante essencial da equidade, da dignidade e da cidadania em saúde.**

É neste enquadramento que o Programa ACOLHER, desenvolvido pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, se destaca como uma resposta estruturada, consistente e inovadora.

Ao longo de 2025, o ACOLHER demonstrou que a literacia em saúde, quando operacionalizada através de intervenções comunitárias próximas, culturalmente sensíveis e multidisciplinares, tem um impacto real na vida das pessoas, na melhoria do acesso aos serviços de saúde, na prevenção da doença e no fortalecimento do autocuidado e da autonomia.

Enquanto consultor na área da prevenção da doença, promoção da saúde e literacia em saúde, acompanhei com particular atenção a implementação deste programa, reconhecendo nele uma boa prática nacional.



**O ACOLHER não se limita à transmissão de informação; promove competências, cria pontes entre comunidades e serviços, reduz barreiras linguísticas e culturais e reforça a confiança no sistema de saúde.**

A sua atuação integrada — que articula rastreios, educação para a saúde, mediação, apoio psicossocial e capacitação comunitária — traduz uma visão moderna e alinhada com os princípios da Saúde Pública, da saúde comunitária e dos determinantes sociais da saúde.

**Os resultados apresentados neste relatório evidenciam níveis elevados de participação, satisfação e ganhos de conhecimento, bem como a deteção precoce de necessidades de saúde frequentemente invisibilizadas.**

Mais do que números, este documento revela histórias de aproximação, inclusão e empoderamento, mostrando que investir em literacia em saúde é investir na prevenção, na coesão social e na sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Importa igualmente sublinhar o papel das equipas multidisciplinares, dos parceiros institucionais e das comunidades envolvidas, cuja colaboração foi determinante para o sucesso das ações.

**A diversidade de territórios, públicos e áreas de intervenção demonstra a capacidade do Programa ACOLHER para se adaptar a diferentes contextos, mantendo uma matriz comum assente na ética, no respeito pela diversidade cultural e na centralidade da pessoa.**

**Este relatório constitui, assim, não apenas um balanço de atividades, mas um testemunho claro do valor da literacia em saúde como ferramenta de transformação social.**



Os dados e evidências aqui reunidos reforçam a necessidade de assegurar a continuidade e a expansão do Programa ACOLHER, bem como o seu reconhecimento enquanto modelo replicável de intervenção comunitária em saúde.

**Que este trabalho inspire decisores, profissionais, organizações e financiadores a reforçarem o compromisso com políticas e práticas que promovam uma saúde mais justa, acessível e inclusiva para todos.**

Miguel Telo de Arriaga

Psicólogo

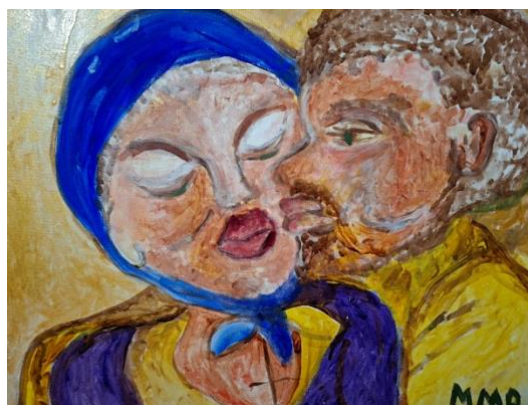
Consultor do Programa ACOLHER



**MMR**

**Artista**

***“As gentes de outros mundos que se fundem nas  
nossas vidas, trazendo emoções significativas  
sobre a vida e sobre a humanidade”***





### 1.3. Um programa de saúde com impacto social

- O Projeto ACOLHER responde a uma necessidade urgente: garantir que pessoas em contextos de fragilidade extrema tenham oportunidades reais de diagnóstico precoce, aconselhamento e encaminhamento para cuidados adequados nos domínios biopsicossociais.
- Com atuação a nível nacional, o programa integra um conjunto de especialistas e adapta-se às solicitações das entidades locais, ajustando recursos e equipa para chegar a quem mais precisa.
- Este programa visa sobretudo migrantes e refugiados, embora possa abranger outros públicos muito vulneráveis como a população sem abrigo e outros.

### 1.4. Enquadramento

A cultura foi definida como os pensamentos, comunicações, ações, costumes, crenças, valores e instituições de grupos raciais, étnicos, religiosos ou sociais (Bjarnason, Mick, Thompson & Cloyd, 2009).

Para compreender e agir sobre as necessidades únicas e diversas dos pacientes, é essencial que os profissionais entendam a importância das diferenças culturais, valorizando, incorporando e examinando seus próprios valores e crenças relacionados com a saúde e das suas organizações de saúde, para conseguirem com eficácia apoiar o princípio do respeito pelas pessoas e o ideal de cuidado transcultural (adaptado de Bjarnason et al, 2009).

A competência cultural tornou-se uma preocupação importante para a prestação de cuidados de saúde contemporâneos, com implicações éticas e legais.

Engelbreton et al, 2008, consideram que para tornar a competência cultural relevante para a prática clínica, torna-se necessário um continuum de competência cultural que identifica os níveis de competência cultural (desde a destrutividade cultural, incapacidade cultural, cegueira cultural,



precompetência cultural até à proficiência cultural) a valores bem estabelecidos nos cuidados de saúde. Os autores (Engebretson et al, 2008) situam a competência cultural e a proficiência em alinhamento com o cuidado centrado no paciente num modelo que integra o continuum de competência cultural com os componentes do cuidado baseado em evidência (ou seja, melhores práticas de pesquisa, experiência clínica e valores e circunstâncias do paciente) é apresentado.

De acordo com a Agência das Nações Unidas para Refugiados (ACNUR), 65,6 milhões de pessoas foram deslocadas à força em todo o mundo (2018)

Vários fatores têm uma grande influência na saúde dos requerentes de asilo; portanto, seu perfil de saúde é marcadamente diferente daquele da população do país de asilo (Miler, et al 2017).

Segundo Miler et al (2017), os principais fatores de impacto na saúde dos refugiados estão ligados às experiências e exposição no país de origem, em campos de refugiados e a caminho da Europa e no processo de imigração para o país de acolhimento e na vida em centros de asilo europeus.

A saúde dos refugiados também é afetada por problemas psicológicos e por doenças infecciosas. Além disso, doenças crónicas que resultam em polimorbidade, cancro e doenças neurológicas são fáceis de ignorar e exigem atenção especial.

As lesões/doenças neurológicas podem ser traumáticas (por exemplo, lesões na medula espinhal), pós-traumáticas (por exemplo, síndromes de dor crónica), resultado de infecções cerebrais ou consequências da fome (por exemplo, epilepsia, ataxia e parestesia).

Os principais desafios para os profissionais segundo Muller et al (2018) são a falta de consciencialização sobre os problemas específicos de saúde destes refugiados, problemas de linguagem e comunicação intercultural, bem como o acesso e a integração no sistema de saúde.

Num estudo transversal feito entre 360 refugiados adultos falantes de árabe, dari, somali ou inglês sobre as experiências de refugiados com o exame de saúde para requerentes de asilo (Wångdahl et al, 2015), a literacia em saúde foi medida usando a Escala Sueca de Literacia em Saúde Funcional e o Questionário Europeu de Literacia em Saúde curto e as experiências de



comunicação e a utilidade do exame de saúde foram medidas em várias questões. Entre os resultados, observou-se que no exame de saúde para requerentes de asilo, 36% tiveram uma comunicação de baixa qualidade, 55% receberam pouca informação sobre cuidados de saúde e 41% receberam poucos conhecimentos novos e/ou ajuda 26%.

Ter literacia em saúde abrangente inadequada em comparação com suficiente foi associada à experiência de uma qualidade de comunicação mais pobre e à experiência de receber informações pouco valiosas sobre cuidados de saúde. Além disso, os autores (Wångdahl et al, 2015) confirmam que ter literacia em saúde abrangente inadequada em comparação com suficiente foi associado à experiência de não receber novos conhecimentos ou de receber ajuda com problemas de saúde

O estudo de Wångdahl et al, (2015) afirma que as experiências dos refugiados indicam que um baixo nível de literacia em saúde abrangente pode atuar como uma barreira para o cumprimento dos propósitos do exame de saúde para requerentes de asilo. A literacia em saúde abrangente parece ser de maior importância nesse contexto e mais do que a literacia funcional em saúde.

Para Blackmore, Boyle, Fazel et al (2020), investigações anteriores em saúde mental de refugiados reportaram grande variação nos dados de prevalência de doenças mentais e esta revisão sistemática abrangente gerou estimativas atuais de prevalência não só para doença pós traumática (PTSD) mas também para depressão, ansiedade e psicose. Os refugiados e requerentes de asilo apresentam taxas elevadas e persistentes de PTSD e depressão, e os resultados desta revisão destacam a necessidade de cuidados contínuos e de longa duração em saúde mental para além do período inicial de reassentamento.

Acreditamos assim na Sociedade Portuguesa de Literacia em saúde, e face às evidências, que o conhecimento dessas condições é obrigatório para garantir a boa prática clínica para essa população de pacientes, que tem uma enorme carga em doenças crônicas, infecciosas, mentais e neurológicas (Muller et al, 2018).



## Referências

Bjarnason D, Mick J, Thompson JA, Cloyd E. Perspectives on transcultural care. *Nurs Clin North Am.* 2009 Dec;44(4):495-503. doi: 10.1016/j.cnur.2009.07.009. PMID: 19850185.

Blackmore R, Boyle JA, Fazel M, Ranasinha S, Gray KM, Fitzgerald G, Misso M, Gibson-Helm M. The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Med.* 2020 Sep 21;17(9):e1003337. doi: 10.1371/journal.pmed.1003337. PMID: 32956381; PMCID: PMC7505461.

Engebretson J, Mahoney J, Carlson ED. Cultural competence in the era of evidence-based practice. *J Prof Nurs.* 2008 May-Jun;24(3):172-8. doi: 10.1016/j.profnurs.2007.10.012. PMID: 18504032.

Miller A, Hess JM, Bybee D, Goodkind JR. Understanding the mental health consequences of family separation for refugees: Implications for policy and practice. *Am J Orthopsychiatry.* 2018;88(1):26-37. doi: 10.1037/ort0000272. Epub 2017 Jun 15. PMID: 28617002; PMCID: PMC5732089.

Wångdahl J, Lytsy P, Mårtensson L, Westerling R. Health literacy and refugees' experiences of the health examination for asylum seekers - a Swedish cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2015 Nov 23;15:1162. doi: 10.1186/s12889-015-2513-8. PMID: 26596793; PMCID: PMC4657287



## 2. Equipa multidisciplinar

O ACOLHER conta com uma equipa altamente qualificada e multidisciplinar. Estes especialistas têm amplo conhecimento das suas áreas e estão habituados a lidar e a intervir junto de populações muito vulneráveis e em risco.

Mensagem da coordenadora, Professora Doutora Cristina Vaz de Almeida, presidente da SMLS:



*“O Projeto ACOLHER integra avaliação clínica e promoção de competências em saúde, articulando rastreios com a educação para a saúde e a compreensão do sistema. O objetivo não é apenas tratar, mas também capacitar as pessoas para cuidarem de si mesmas, com respeito pela diversidade cultural e pelas histórias de vida”*

**O programa Acolher integra também os seguintes especialistas:**

- **Alexandre Kpatue** – Consultor, Fórum Refúgio
- **Prof. Doutor Miguel Arriaga** – Consultor
- **Enf. Anabela Serra** — Enfermeira
- **Dra. Ana Justo** — Psicóloga clínica e da saúde
- **Mestre Ana Veiga** — Enfermeira
- **Dra. Anastasiia Zapotichna** — Médica
- **Dr. André Silva** — Audiologista
- **Enf. Catarina Esteves Santos** — Enfermeira HIV SIDA
- **Dra. Coralie Alves** — Médica
- **Enf. Cristiana Roque** — Enfermeira



- **Dr<sup>a</sup> Dulce do O** – Enfermeira investigadora
- **Mestre Eliana Rocha** — Enfermeira
- **Dr. Filipe Serralva** – Médico
- **Dr. Gabriel Ribeiro** – comunicação, atualização do site da SMLS
- **Mestre Hélder Carreira** — Enfermeiro
- **Prof. Hélio Bragança da Silva** — Fisioterapeuta
- **Dra. Isabel Fernandes**
- **Dra. Laetitia** — GAT
- **Dra. Lúcia Veludo** — Higienista oral
- **Mestre Mariana Fonseca** – Fisioterapeuta
- **Dra. Mariia Melnikova** — Médica
- **Ridhi Maugi** — Dançarina hindu
- **Mestre Noelia Delicado** — Enfermeira
- **Enf. Patrícia Nunes** — Enfermeira
- **Prital Ashvin** — Dançarina hindu
- **Mestre Sandra Laia Esteves** — Enfermeira
- **Dra. Sandra Lucia Rodriguez** — Médica dentista
- **Dra. Sandra Santos** — Técnica Superior de Educação Especial e reabilitação
- **Dra. Sara Sousa Freitas** — Médica
- **Prof. Teresa Kraus** — Instituto Politécnico de Leiria
- **Dr. Tiago Cardoso** — Jurista doutorando em relações internacionais na área do asilo e migrações
- **Dra. Vânia Costa** — Nutricionista
- **Dra. Vitalina Silva** — Presidente da APJAS
- **Dr. Willian Gomes** — Sociólogo e responsável pela área da Migração no GAT
- **Raphaël Baptista** – Diretor de Comunicação da SMLS



### 3. Calendário e Locais de atuação

A equipa multidisciplinar e interdisciplinar do programa ACOLHER contribuiu de forma integrada para o desenho, implementação e avaliação das ações do ACOLHER, garantindo que cada intervenção foi sustentada em conhecimento técnico, sensibilidade cultural e experiência prática junto de populações migrantes.

O período de execução do projeto decorreu entre setembro e dezembro de 2025, durante o qual foram dinamizadas diversas atividades em múltiplos territórios do país. A intervenção abrangeu regiões com perfis populacionais distintos, nomeadamente Alentejo, Algarve, Almada, Alpiarça, Braga, Caldas da Rainha, Castelo Branco, Coimbra, Golegã, Leiria, Lisboa, Penafiel, Ponte de Lima e Viana do Castelo. Esta distribuição geográfica permitiu alcançar comunidades migrantes em contextos urbanos, semiurbanos e rurais, assegurando uma resposta abrangente às necessidades de informação e capacitação em literacia em saúde.



## 4. Atividades do programa ACOLHER

As sessões desenvolvidas apresentaram uma duração variável entre uma e três horas, sendo ajustadas de acordo com o número de participantes e a complexidade das temáticas trabalhadas. Esta flexibilidade operacional garantiu que cada ação fosse adequada ao ritmo, disponibilidade e características dos grupos envolvidos, promovendo um ambiente de aprendizagem mais eficaz e participativo.

<b>Data</b>	<b>Ação</b>	<b>Tipo de atividade</b>	<b>Responsável</b>
11 julho 2025	Intervenção na NIALP	Intervenções clínicas e capacitação	Mestre Sandra Laia Esteves
1 agosto 2025	Intervenção na NIALP	Intervenções clínicas e capacitação	Mestre Sandra Laia Esteves
22 setembro 2025	Sessão para população migrante russa e ucraniana	Intervenções clínicas e capacitação	Dra. Mariia Melnikova
11 outubro 2025	Suporte básico de vida para adolescentes	Movimento, bem-estar e integração	Dra. Anastasiia Zapotichna Prof Cristina Vaz de Almeida
14 outubro 2025	Intervenção na Associação Mundo Feliz	Sessão cultural, comunitária e educativa	Mestre Ana Veiga
15 outubro 2025	Comunicação empática em VIH	Representação científica	Enf. Catarina Esteves Santos



	no Fórum Europeu		
16 outubro 2025	Suporte básico de vida e dança hindu	Movimento, bem-estar e integração	Dr. Filipe Serralva Enf. Jorge Brandão. Dra. Anastasiia Zapotichna E Ridhi Maugi
16 outubro 2025	Alimentação Divertida Escola do Alto do Moinho, Corroios	Sessão cultural e educativa para o consumo de frutas e hortícolas	Dra. Vânia Costa Prof Cristina Vaz de Almeida Estagiários de Nutrição
21 outubro 2025	Encontro na Associação Mundo Feliz	Rastreios diversos com enino e capacitação dos participantes para o autocuidado	Mestre Ana Veiga
22 outubro 2025	Capacitação da SPLS	Sessão cultural, comunitária e educativa junto de mulheres com cancro	Prof. Doutora Cristina Vaz de Almeida com Cecilia Minas Curta
25 outubro 2025	Ação multidisciplinar com Egas Moniz e Câmara de Almada	Intervenções clínicas e capacitação	Fisioterapeuta Hélio Bragança Da Silva



12 novembro 2025	Sessão junto de mulheres migrantes para a saúde da criança	Intervenções clínicas e capacitação	Enf. Eliana Rocha
14 novembro 2025	Sessão de literacia em saúde na ETEO – Escola Tecnica Empresarial do oeste	Intervenção de capacitação de jovens dos cursos técnico profissionais	Professora Doutora Cristina Vaz De Almeida Mestre Ana Veiga Dra. Dulce Do Ó
14 novembro 2025	Consulta coletiva para mulheres com cancro da mama com medico e enfermeira	Intervenções clínicas e capacitação	Dr. Vasco Fonseca Enf Maria do Ceu Oliveira Martins
18 novembro 2025	Ação de literacia em saúde infantil para mulheres	Intervenções clínicas e capacitação	Enf. Eliana Rocha
18 e 19 novembro 2025	Paddle para bem- estar de migrantes e refugiados	Movimento, bem- estar e integração	Dra. Sandra Santos
21 novembro 2025	Sessão sobre saúde mental na NIALP	Intervenções clínicas e capacitação	Dra. Ana Justo
22 novembro 2025	Ronda dos Contos na NIALP	Sessão cultural, comunitária e educativa	Dra. Isabel Fernandes



22 de novembro de 2025	Ação comunitária no Monte da Caparica, Almada	Sessão cultural, comunitária e educativa, rastreios diversos	Fisioterapeuta Hélio Bragança Da Silva
28 novembro 2025	Sessão em Ponte de Lima	Sessão cultural, comunitária e educativa	Dra. Coralie Alves
28 novembro 2025	Ação comunitária em Leiria	Intervenções clínicas e capacitação	Prof. Hélio Bragança Da Silva Prof. Hélder Carreira
29 novembro 2025	Sessão de movimento presencial em Castelo Branco	Movimento, bem-estar e integração	Mestre Mariana Fonseca
5 dezembro 2025	Sessão sobre saúde mental na NIALP	Intervenções clínicas e capacitação	Dra. Ana Justo
10 de dezembro 2025	Sessão sobre Alimentação Saudável	Sessão cultural, comunitária e educativa	Enf. Anabela Serra
10 e 11 dezembro 2025	Sessão sobre suporte básico de vida em Gondomar	Intervenções clínicas e capacitação	Dr. Filipe Serralva, <i>médico e equipa</i>



## 5. Descrição detalhada das atividades

### 5.1. Programa ACOLHER intervém na NIALP

11 de julho e 1 de agosto de 2025

A intervenção pretende capacitar cidadãos migrantes através de informação clara, acessível e simples, permitindo-lhes aceder aos recursos de saúde do SNS com confiança, segurança e autonomia, reforçando a sua inclusão e literacia em saúde.

#### Principais pontos da intervenção

A sessão incidiu na sensibilização para o acesso ao SNS, com materiais e explicações adaptadas a cidadãos migrantes do sul asiático, nomeadamente do Nepal e do Bangladesh. Recorreram-se a dinâmicas participativas baseadas em casos práticos sobre a organização dos serviços de saúde em Portugal, procedimentos em situações de urgência e emergência, agendamento de consultas, registo no SNS, direitos dos imigrantes e serviços disponíveis nos cuidados de saúde primários e hospitalares. A atividade decorreu num ambiente acolhedor, contou com apoio linguístico e integrou equipas multidisciplinares da SPLS e da NIALP.

#### Benefícios da intervenção na NIALP

A iniciativa contribuiu para reduzir desigualdades no acesso à saúde, melhorar a comunicação e a confiança entre cidadãos migrantes e profissionais de saúde, promover o autocuidado e a utilização adequada dos serviços do SNS e reforçar a literacia em saúde em contextos multiculturais.

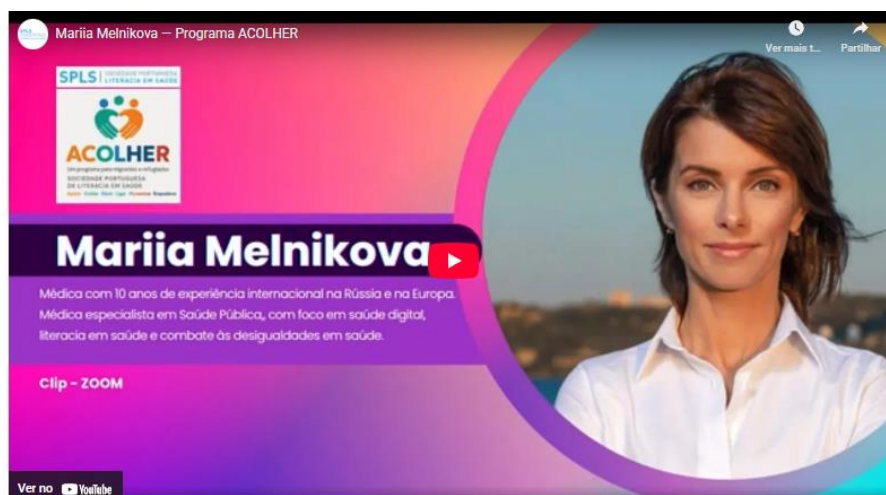
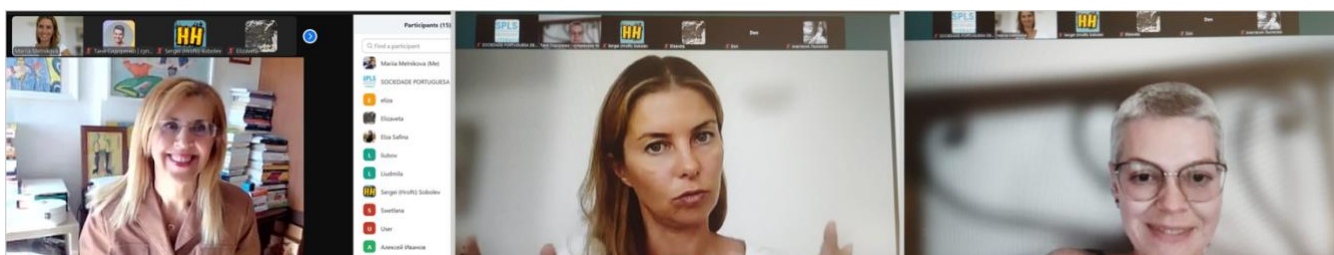




## 5.2. Sessão destinada à população migrante russa e ucraniana

22 de setembro de 2025

A intervenção integrou um webinar dirigido a refugiados e migrantes do Leste Europeu, centrado no acesso ao Serviço Nacional de Saúde (SNS) em Portugal. Realizaram-se três sessões, que envolveram mais de uma centena de participantes, maioritariamente mulheres entre os 30 e os 45 anos, oriundas da Rússia e da Ucrânia. O questionário inicial identificou três dificuldades principais no acesso aos cuidados de saúde: barreiras linguísticas, ausência de informação sobre os serviços e tempos de espera prolongados. Estes resultados reforçam a necessidade de promover literacia em saúde multicultural e multilingue para assegurar um acesso equitativo e um uso adequado dos recursos públicos. A sessão foi conduzida em russo e ucraniano, contribuindo para aproximar o SNS das pessoas recém-chegadas ao país.





### 5.3. Programa ACOLHER leva suporte básico de vida a 25 adolescentes

Escola Pedro Santarém

11 de outubro de 2025

A sessão do Programa Acolher realizada na Escola Pedro Santarém envolveu 25 adolescentes entre os 13 e os 16 anos e foi dinamizada pela médica Anastasiia Zapotichna. A iniciativa centrou-se no Suporte Básico de Vida, com treino de competências práticas como o reconhecimento de uma paragem cardiorrespiratória, a ativação dos serviços de emergência e a execução de compressões torácicas eficazes. A atividade foi bem recebida pela comunidade escolar e os participantes atribuíram a pontuação máxima à formadora, valorizando a clareza, a dinâmica e a utilidade dos conteúdos. A iniciativa contribuiu para reforçar a literacia em saúde e capacitar os jovens para atuarem com segurança em emergências.





#### 5.4. Programa ACOLHER intervém na Associação Mundo Feliz

14 de outubro de 2025

A intervenção do Programa Acolher realizada na Associação Mundo Feliz, em 14 de outubro de 2025, foi coordenada pela Mestre Ana Veiga e dirigida a refugiados e migrantes adultos em situação de vulnerabilidade. A ação incluiu rastreios comunitários em áreas prioritárias como tensão arterial, glicemia capilar, saúde cardiorrespiratória e bem-estar psicológico. Foram ainda promovidos aconselhamento breve e educação para a saúde, com enfoque no autocuidado e no acesso a cuidados formais, bem como encaminhamentos para serviços de saúde e apoio social sempre que se identificaram necessidades específicas.





## 5.5. Programa ACOLHER destaca comunicação empática em VIH

Fórum Europeu de Enfermeiros e Farmacêuticos

15 de outubro de 2025

A participação da enfermeira Catarina Esteves Santos no 8th Nurses & Pharmacists HIV Clinical Forum 2025 integrou uma das vertentes do Programa Acolher dedicada à promoção de práticas multiculturais e equitativas junto de públicos vulneráveis. A sessão abordou a importância das equipas multidisciplinares na prestação de cuidados de VIH centrados na empatia, na comunicação eficaz e na literacia em saúde. A interveniente destacou o impacto destes princípios na qualidade dos cuidados e a sua relevância para outras áreas da saúde comunitária, sublinhando o contributo do Programa Acolher na disseminação de boas práticas entre profissionais de saúde de diferentes contextos europeus.





## 5.6. Programa ACOLHER leva suporte básico de vida e dança hindu

Escola Básica do Alto do Moinho

16 de outubro de 2025

A sessão do Programa Acolher realizada a 16 de outubro na Escola Básica do Alto do Moinho reuniu cerca de duas centenas de crianças entre os 5 e os 7 anos para uma iniciativa que aliou ciência, arte e cidadania. As atividades incluíram uma demonstração prática de Suporte Básico de Vida orientada por profissionais de saúde, complementada por uma componente cultural dinamizada através de uma dança hindu. A escola acolheu a iniciativa de forma muito positiva, contribuindo para um ambiente de aprendizagem inclusivo, participativo e promotor de bem-estar desde a infância.





## 5.7 Alimentação Divertida, para o incremento de consumo de frutas e hortícolas em crianças

16 de outubro de 2025

A Escola Alto do Moinho dedicou o dia 16 de outubro de 2025 à promoção da saúde, envolvendo alunos e comunidade educativa em atividades práticas e participativas. A manhã incluiu uma apresentação de dança hindu e uma sessão de Suporte Básico de Vida orientada por profissionais de saúde, culminando na entrega de certificados. Durante a tarde, a iniciativa Alimentação Divertida reuniu representantes institucionais e permitiu às crianças explorar práticas alimentares saudáveis através da preparação de pratos criativos com frutas e legumes. O dia evidenciou a importância de envolver os mais jovens em experiências que reforçam comportamentos de saúde positiva e estimulam o seu bem-estar.





## 5.8. Sessão na aula de Mestrado do Instituto Politécnico de Leiria

17 de outubro de 2025

ACOLHER: programa de capacitação da SPS junta especialistas para fortalecer respostas em migrações

A SPS dinamizou mais uma sessão do ACOLHER, reunindo especialistas e parceiros académicos para reforçar competências na abo

rdagem à multiculturalidade e às populações em situação de vulnerabilidade.

Ao longo do encontro, o Dr. Tiago F. Cardoso partilhou orientações práticas para uma intervenção mais informada e humanizada junto de pessoas migrantes, sublinhando a importância de competências culturais, comunicação sensível e articulação interinstitucional.

A iniciativa contou com a parceria do Politécnico de Leiria e do Mestrado em Enfermagem, coordenado pela Prof. Teresa Kraus, evidenciando a ligação entre prática e academia na construção de respostas integradas e baseadas em evidência.

Estiveram também presentes o Mestre Hélder Carreira, vice-presidente da Comissão de Ética da SPS, que destacou princípios de equidade e confidencialidade na intervenção, e a Prof. Doutora Cristina Vaz de Almeida, Presidente da SPS, reforçando o compromisso da Sociedade com a formação contínua e a cooperação com entidades parceiras.

<https://splsportugal.com/events/spls-lanca-projeto-acolher-intervencoes-de-saude-e-rastreios-comunitarios-a-refugiados-e-migrantes/>



SPLS **Cristina Vaz de Almeida – Programa ACOLHER** Copiar link



### Cristina Vaz de Almeida

Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde  
Professora Doutora em Ciências da Comunicação  
Membro do Conselho Científico do CAPPP – ISCSP

sessão completa – ZOOM

**MAIS VÍDEOS**

▶ 🔊 0:00 / 1:01 YouTube

SPLS **Dr. Tiago Cardoso**



### Dr. Tiago Cardoso

Jurista doutorando em relações internacionais na área de migrações população migrante

sessão completa – ZOOM

SPLS **Hélder Carreira**



### Hélder Carreira

Pós-graduação em Gestão e Administração em Saúde pelo I  
Superior de Linguas e Administração de Leiria  
Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária pela Escola Superior  
de Saúde de Santarém

sessão completa – ZOOM



## 5.9. Encontro na Associação Mundo Feliz

21 de outubro de 2025

Um encontro comunitário centrado na promoção da saúde mental, literacia alimentar, prevenção de doenças crónicas e integração familiar. A sessão incluiu momentos de diálogo, atividades educativas e encaminhamentos individuais. O evento foi coordenado pela Prof. Doutora Cristina Vaz de Almeida com a Presidente da Associação Mundo Feliz, Cecília Minas Curta com um grupo de mulheres com cancro.





## **5.10. Programa ACOLHER com Egas Moniz School of Health & Science e Câmara Municipal de Almada**

25 de outubro de 2025

Participaram noventa e duas pessoas, com idades entre sete e setenta e três anos, com média de idade de trinta e seis vírgula sete anos. A maioria era do sexo feminino, representando setenta e dois vírgula oito por cento dos participantes. Estiveram representados oito países de origem diferentes, destacando-se São Tomé e Príncipe, Cabo Verde e Angola.

A maioria residia em habitação arrendada e uma proporção relevante encontrava-se em alojamento temporário ou institucional. Metade da população tinha ocupação profissional, mas apenas cerca de um terço tinha rendimento próprio, ilustrando uma vulnerabilidade socioeconómica significativa.

Os participantes circularam pelas estações clínicas de forma voluntária. A equipa de enfermagem realizou avaliação de índice de massa corporal, glicemia capilar e tensão arterial. A equipa de psicologia promoveu rastreio de saúde mental e ações educativas sobre bem-estar, prevenção da violência e literacia emocional. A equipa de fisioterapia avaliou saúde pélvica e aptidão funcional cardiorrespiratória usando testes validados como o sit-to-stand, o step test e a força de preensão manual.

O GAT realizou rastreio de infeções sexualmente transmissíveis, tendo sido identificado um caso positivo para hepatite B.

A AD SUMUS prestou esclarecimento sobre processos de regularização e direitos de imigração.



A ação registou uma participação muito elevada nos serviços disponibilizados e níveis de satisfação extremamente positivos. Os dados sublinham necessidades clínicas não monitorizadas previamente e confirmam a relevância de ações multidisciplinares em territórios com grande diversidade cultural.



### 5.11. Sessão junto de mulheres migrantes, com o apoio do GAT

12 de novembro de 2025

O Programa Acolher, desenvolvido pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, visa facilitar o acesso aos cuidados de saúde e promover a prevenção da doença entre pessoas refugiadas e migrantes em situação de vulnerabilidade. Em parceria com o projeto Clips do Coração, representado pela enfermeira Eliana Rocha, realizou-se a primeira intervenção junto de um grupo de mulheres migrantes na Fundação Cidade de Lisboa. A sessão abordou as doenças mais frequentes na infância e os cuidados essenciais a ter, contando com elevada participação e partilha de experiências. A atividade incluiu ainda uma componente informativa dinamizada pelo GAT, que esclareceu de forma acessível o funcionamento e o acesso aos serviços de saúde em Portugal.





## 5.12. Sessão de literacia em saúde

Escola Técnica Empresarial do Oeste junto dos cursos para técnicos de saúde  
14 de novembro de 2025

A sessão realizada a 14 de novembro na Escola Técnica Empresarial do Oeste integrou o Programa Acolher e centrou-se na promoção da literacia em saúde entre jovens estudantes, com foco na diabetes, uma condição de elevada prevalência. A iniciativa visou reforçar o conhecimento sobre prevenção, sinais de alerta e hábitos de vida saudáveis, recorrendo a uma abordagem participativa conduzida por representantes da SPS. A atividade decorreu em articulação com a coordenação da escola e contribuiu para aproximar a literacia em saúde das comunidades, reforçando a importância do conhecimento para decisões informadas e para a melhoria da qualidade de vida.





### 5.13. Consulta coletiva para mulheres com cancro da mama

14 de novembro de 2025

Ação de apoio psicossocial, esclarecimento clínico e partilha de experiências entre mulheres migrantes com história de cancro da mama. Abordou efeitos tardios, vigilância, adesão terapêutica e direitos em saúde. As sessões foram desenvolvida pelo medico oncologista Dr Vasco Fonseca e pela Enfermeira Maria do Céu Oliveira Martins





## 5.14. Paddle para o bem-estar de migrantes e refugiados

Algarve

18 e 19 de novembro de 2025

Atividade inovadora que associou exercício físico, relaxamento e contacto com a natureza, criando um ambiente de integração, confiança e saúde mental positiva. Realizada em parceria com a EOLIS e a Dr<sup>a</sup> Sandra Santos. Promoveu-se o bem-estar e a interação e proteção ambiental. As sessões (5) decorreram amavelmente, e foram muito contributivas para a melhoria do bem-estar físico e psicossocial destes migrantes no Algarve







## 5.15. Sessão de esclarecimento sobre saúde da criança, sintomas e alertas

Alges, Enf Eliana Rocha

18 de novembro de 2025

Atividade de sensibilização de mulheres para os sintomas de alerta em crianças, organizada pela Enf Eliana Rocha na Associação Mundo Feliz. Foram abordados vários temas sobre o que deve ser considerado alerta (febre, diarreia, quedas e outros casos)





## 5.16. Sessão sobre saúde mental na NIALP

21 de novembro de 2025

Sessão centrada na promoção da saúde emocional, identificação de sinais de alerta, estratégias de bem-estar e acesso a apoio psicológico. A Dr<sup>a</sup> Ana Justo conduziu as sessões, promovendo uma abertura para o dialogo intercultural, apoiando o bem estra psicológico e as preocupações das mulheres nepalesas e do Bangladesh. A sessão decorreu com o apoio da NIALP e da Dr<sup>a</sup> Constança Turquin (alem do apoio da FEM e da Camara de Lisboa)





## 5.17. Ronda dos Contos na NIALP - Storytelling

22 de novembro de 2025

A sessão da Ronda dos Contos realizada a 29 de novembro na NIALP reuniu crianças e mães do Bangladesh e do Nepal em atividades de leitura, dança, música e canto coral, promovendo partilha cultural e reforço comunitário. A participação da psicóloga Isabel Maria Fernandes trouxe uma dimensão reflexiva e motivadora, destacada pela sua dedicação ao empoderamento pessoal. A iniciativa contou ainda com a colaboração de vários intervenientes que contribuíram para enriquecer o encontro. A atividade reafirmou a importância da capacitação e da solidariedade ativa no apoio a comunidades vulneráveis, mantendo o compromisso da SPS em trabalhar em rede para promover bem-estar e inclusão.





## **5.18. Ação comunitária no Monte da Caparica, Almada com o apoio do GAT e do Município de Almada**

22 de novembro de 2025

Participaram oitenta e sete pessoas, com idades entre cinco e oitenta e quatro anos, com média de trinta e quatro vírgula nove anos. Sessenta e dois vírgula um por cento eram mulheres. Estiveram representados sete países e seis participantes de nacionalidade portuguesa que procuraram a ação por iniciativa própria.

A vulnerabilidade socioeconómica foi evidente em vários indicadores: trinta e um por cento dos participantes encontravam-se sem ocupação e quarenta e quatro vírgula oito por cento não tinham qualquer fonte de rendimento. Houve também situações de habitação precária, incluindo barracas e alojamentos informais.

A ação integrou várias estações clínicas e educativas.

A AD SUMUS esclareceu dúvidas de vinte e sete pessoas sobre regularização, acesso ao SNS e documentação.

O GAT realizou cinquenta e sete rastreios, identificando um caso positivo para hepatite B e encaminhando um participante para profilaxia pré-exposição ao VIH e para consulta especializada

As equipas de psicologia, enfermagem, fisioterapia e saúde oral desenvolveram rastreios completos e ações educativas. A equipa de enfermagem avaliou glicemia capilar, tensão arterial e índice de massa corporal. A equipa de fisioterapia avaliou saúde pélvica e aptidão funcional com instrumentos internacionais, com explicação individual de resultados. A equipa de psicologia realizou ações de promoção de bem-estar emocional e prevenção da violência. Foram distribuídos materiais informativos e realizados esclarecimentos sobre doenças oncológicas pela Liga Portuguesa Contra o Cancro.



Os níveis de satisfação foram muito elevados, com a maioria absoluta dos participantes a classificarem o programa com a pontuação máxima em todas as dimensões avaliadas. Os dados revelam que a ação identificou necessidades de saúde anteriormente não avaliadas e reforçou a literacia dos participantes sobre aspetos essenciais do autocuidado, do funcionamento do sistema de saúde e dos direitos de imigração.





## 5.19. Sessão dedicada à saúde e integração de migrantes

Ponte de Lima

28 de novembro de 2025

A sessão Conversas Inclusivas, integrada no Programa Acolher, realizou-se na Junta de Freguesia de Arca e Ponte de Lima e foi dirigida a imigrantes e às suas famílias. A iniciativa abordou temas essenciais para a integração e o bem-estar, nomeadamente estilos de vida saudáveis, rastreios de saúde e empregabilidade. Contou com a participação de profissionais das áreas da saúde e da inclusão e procurou esclarecer dúvidas, reforçar competências e promover a autonomia e a participação informada na vida comunitária.

**CONVERSAS INCLUSIVAS**  
SOCIEDADE PORTUGUESA DE LITERACIA EM SAÚDE

Oradoras  
Dr.ª Coralie Alves, Médica de Família  
Dr.ª Dália Lima, Especialista em Diversidade e Inclusão

28/11/2025  
14H30-16H00

Junta de Freguesia de Arca e Ponte de Lima  
Inscrição obrigatória

- Estilos de vida saudáveis
- Rastreios de saúde
- Empregabilidade

**Público-Alvo: Imigrantes e familiares**

SPLS  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

ACOLHER  
UPEL



## 5.20. Ação comunitária em Leiria

28 de novembro de 2025

Participaram oito pessoas, todas do sexo masculino, com idades entre dezoito e cinquenta e sete anos, com média de vinte e oito vírgula oito anos. Cinco eram refugiados, dois eram migrantes e um era cidadão nacional. A maioria residia em habitação institucional. Nenhum tinha ocupação profissional e todos tinham acesso a serviços públicos de saúde.

A ação incluiu rastreio clínico por equipas de enfermagem, fisioterapia, dietética e nutrição e cardiopneumologia. Foram avaliados índice de massa corporal, perímetro abdominal, glicemia capilar, tensão arterial e função pulmonar com espirometria. Sete participantes apresentaram valores elevados de tensão arterial e um apresentou valores compatíveis com hipertensão. Os valores de glicemia variaram entre noventa e cento e quarenta e um miligramas por decilitro. A análise do índice de massa corporal revelou casos de magreza excessiva, excesso de peso e obesidade.

A equipa de fisioterapia avaliou força muscular, capacidade aeróbia e força de prensão, identificando valores abaixo das referências internacionais na maioria dos participantes.

Destacou-se ainda a realização de uma sessão bilingue de literacia em tuberculose, que abordou sintomas, prevenção, estigma, transmissão e cuidados disponíveis. A sessão teve participação ativa, com várias perguntas relacionadas com preconceito e impacto social da doença.

Os níveis de satisfação foram extremamente positivos, com todos os participantes a classificarem a ação como satisfatória ou muito satisfatória. Os dados mostram vulnerabilidade social acentuada e a importância da intervenção comunitária para deteção precoce de problemas de saúde e para reforço da literacia de populações recém-chegadas.



## 5.21. Sessão de movimento presencial (adiado para 2026)

Castelo Branco

29 de novembro de 2025\*\*\* adiado

A iniciativa dirigida a estudantes internacionais identificou como principais barreiras à prática regular de atividade física a gestão do tempo, os constrangimentos financeiros e a falta de motivação. Foram ainda destacadas dificuldades específicas relacionadas com adaptação cultural, integração na comunidade académica, compreensão de orientações e ausência de redes de suporte. A intervenção consistiu numa sessão presencial de movimento dinamizada por Mariana Fonseca na sede da Erasmus Student Network de Castelo Branco, com o objetivo de promover literacia em saúde em inglês, reforçar o conhecimento sobre os benefícios da atividade física e proporcionar uma experiência sensorial através de uma sequência personalizada de Pilates Clínico. A atividade incluiu ainda a gravação colaborativa de sequências de movimento para divulgação digital. A avaliação baseou-se em questionários antes e após a sessão e procurou medir conhecimento, utilidade e clareza da informação. A intervenção funcionou como projeto piloto destinado a ultrapassar barreiras linguísticas e culturais, incentivando a adoção de estilos de vida saudáveis entre estudantes internacionais.

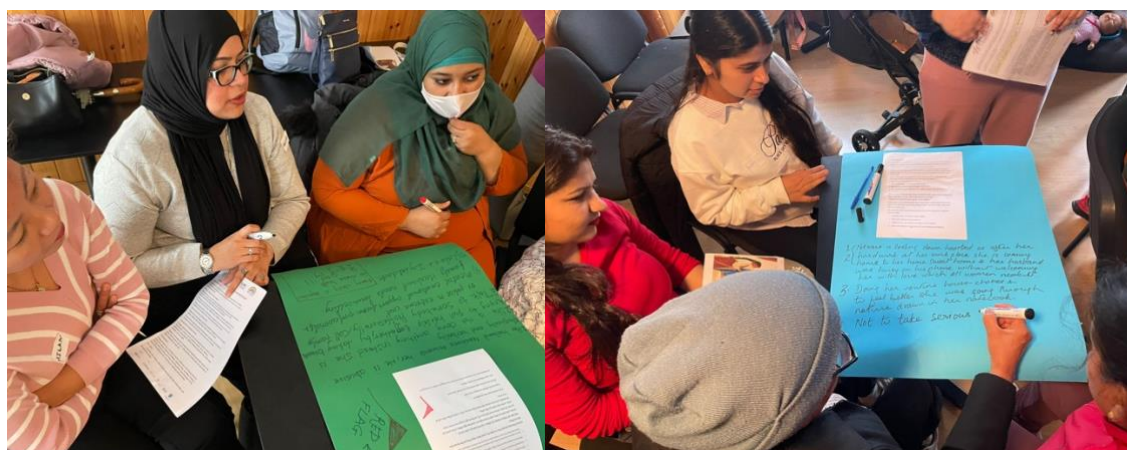




## 5.22. Sessão sobre saúde mental na NIALP

5 de dezembro de 2025

A 5 de dezembro realizou-se na NIALP uma sessão dirigida a mulheres migrantes nepalesas e indianas, focada no fortalecimento do bem-estar, no desenvolvimento de competências de autocuidado e regulação emocional e na identificação de fatores de risco e sinais de alerta de sofrimento. O encontro criou um ambiente seguro para a análise de situações de violência doméstica e para a sensibilização sobre formas de reconhecimento, procura de ajuda e acesso a serviços especializados. A sessão foi conduzida pela Dra. Ana Justo, da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, em articulação com Elisabete Brasil, especialista em género e violência doméstica da equipa FEM-CML. Participaram nove mulheres que se comprometeram a disseminar o conhecimento adquirido, prevendo-se ainda a divulgação de vídeos curtos nas redes sociais para ampliar o impacto da iniciativa.





### 5.23. Sessão sobre Alimentação Saudável

10 de dezembro de 2025

Realizaram-se hoje as duas últimas sessões do ano do projeto Acolher, da SPS, envolvendo 42 migrantes de vários países, maioritariamente do Nepal. As sessões focaram-se na alimentação saudável para prevenir hipertensão e diabetes, temas identificados como prioritários pela Medicina do Trabalho da empresa. A iniciativa contou com a colaboração de várias entidades locais e da empresa Lusiaves. A satisfação dos participantes foi elevada, com 97 por cento entre muito satisfeitos e satisfeitos, e registou-se um ganho de conhecimento de 26 por cento.





## 5.24. Sessão sobre suporte básico de vida

Gondomar

10 e 11 de dezembro de 2025

No dia 10 de dezembro realizou-se uma sessão do projeto Acolher, da SPLS, em colaboração com a ANESC, envolvendo sete participantes ucranianos entre os 16 e os 57 anos. A formação centrou-se no Suporte Básico de Vida, área na qual apenas um participante tinha experiência prévia, e procurou capacitar o grupo para atuar em emergências, reforçando a importância de uma intervenção rápida em casos de paragem cardiorrespiratória. Os participantes mostraram evolução nas manobras práticas, apesar das dificuldades na simulação da chamada para o 112 devido à barreira linguística. A sessão foi muito bem recebida e aumentou a confiança do grupo para agir em situações reais. O encontro contou com o acolhimento caloroso de D. Nataliya, que contribuiu para um ambiente seguro e motivador.





## 6. Impactos do programa ACOLHER

### 6.1. Impacto Geográfico

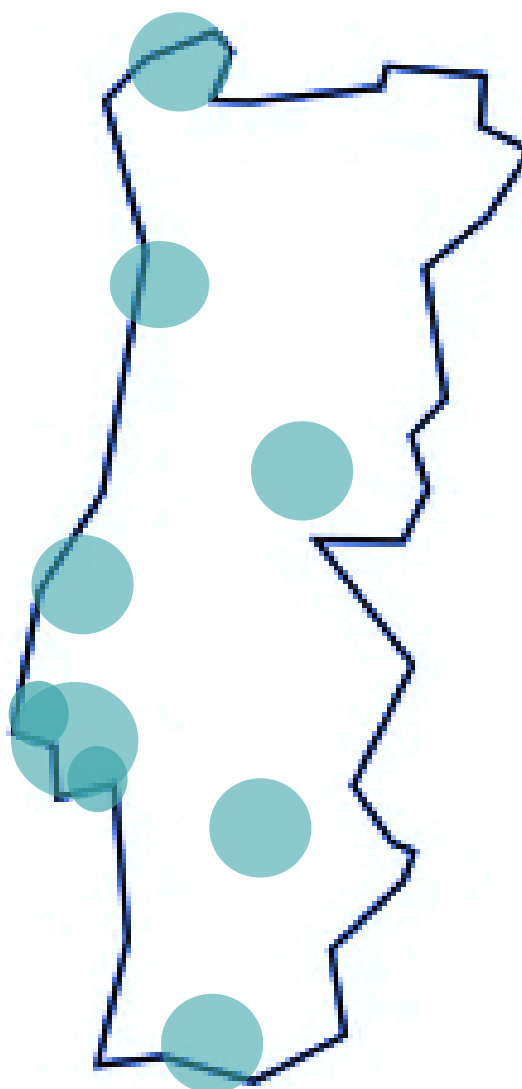
**O ACOLHER assume uma presença crescente no território nacional e tem desenvolvido iniciativas em todo o Portugal continental.**

**15 locais a nível nacional**

**3000 pessoas intervencionadas**

**+ 40 profissionais de saúde, social**

**+ de 10 parceiros**





## 6.2. Impacto Mediático

Meio	Link
<b>MedJournal</b>	<a href="https://medjournal.pt/2025/08/29/projeto-acolher-promove-competencias-de-acesso-a-cuidados-essenciais-para-populacoes-refugiadas-e-migrantes-vulneraveis/">https://medjournal.pt/2025/08/29/projeto-acolher-promove-competencias-de-acesso-a-cuidados-essenciais-para-populacoes-refugiadas-e-migrantes-vulneraveis/</a>
<b>AdSummus</b>	<a href="https://ad-sumus.pt/2025/11/21/rastreio-de-saude-comunitaria-para-refugiados-e-migrantes-adultos-em-situacoes-vulneraveis/">https://ad-sumus.pt/2025/11/21/rastreio-de-saude-comunitaria-para-refugiados-e-migrantes-adultos-em-situacoes-vulneraveis/</a>
<b>Egas Moniz</b>	<a href="https://www.egasmoniz.com.pt/articles/programa-acolher-rastreio-comunitario-em-almada">https://www.egasmoniz.com.pt/articles/programa-acolher-rastreio-comunitario-em-almada</a>
<b>Sapo</b>	<a href="https://sapo.pt/artigo/acolher-e-cuidar-um-manifesto-pela-saude-que-nos-une-69147c038540a08f9139ec6c">https://sapo.pt/artigo/acolher-e-cuidar-um-manifesto-pela-saude-que-nos-une-69147c038540a08f9139ec6c</a>



## 7. Conclusões

O Programa ACOLHER demonstrou, ao longo de 2025, a relevância e o impacto de intervenções comunitárias estruturadas, culturalmente sensíveis e sustentadas em princípios de literacia em saúde. As ações desenvolvidas permitiram alcançar populações migrantes e refugiadas em diferentes regiões do país, respondendo às necessidades identificadas e promovendo condições para uma participação mais informada, autónoma e ativa no sistema de saúde.

A proximidade às comunidades, associada à atuação de equipas multidisciplinares experientes, revelou-se essencial para reduzir barreiras no acesso à saúde, esclarecer direitos, reforçar competências de autocuidado e apoiar processos de integração social.

Os dados recolhidos nas diversas sessões evidenciam níveis de participação elevados, elevada satisfação dos participantes e ganhos concretos em conhecimento e capacidade de ação, particularmente em áreas como suporte básico de vida, saúde mental, alimentação saudável, prevenção de doenças crónicas e navegação no SNS.

Os testemunhos de parceiros institucionais e de membros das comunidades reforçam que o ACOLHER constitui uma boa prática no contexto nacional, contribuindo para relações mais colaborativas entre serviços de saúde, organizações da sociedade civil e populações vulneráveis.

A presença do programa em territórios distintos e o envolvimento de dezenas de profissionais de saúde, técnicos e especialistas permitiram diversificar respostas e adaptar metodologias a diferentes faixas etárias, origens culturais e desafios sociais.



De forma consistente, o programa confirmou que investir na literacia em saúde é investir na dignidade, na inclusão e na equidade. Ao capacitar indivíduos e comunidades para compreenderem melhor a sua saúde, tomarem decisões informadas e procurarem apoio adequado, o ACOLHER contribuiu para reduzir desigualdades, prevenir problemas de saúde e fortalecer o tecido social.

Em síntese, o ACOLHER consolidou-se como uma iniciativa com impacto significativo e sustentável. As evidências recolhidas ao longo do ano recomendam a continuidade e a expansão do programa, bem como o reforço das parcerias institucionais que garantem a sua eficácia. O caminho percorrido demonstra que a literacia em saúde, quando promovida de forma integrada, participativa e humanizada, transforma vidas e fortalece comunidades.