

INTRODUÇÃO

O papel da literacia em saúde na prevenção da doença
e na proteção e promoção da saúde

Carlos Lopes / Cristina Vaz de Almeida

I

No início de 2020, o mundo viveu uma inesperada crise sanitária. De repente, as nossas vidas mudaram dramaticamente à medida que o novo coronavírus, SARS-CoV-2, se propagou amplamente, levando à declaração da pandemia pela Organização Mundial da Saúde. O início de uma nova ameaça infecciosa, numa época em que as doenças infecciosas já não eram uma preocupação pública, suscitou velhos receios. A atual capacidade tecnológica não era suficiente para proteger as pessoas de doenças e mesmo da morte. O impacto total estendeu-se longe das questões da saúde aos níveis social, económico e político (Silva & Santos, 2021).

O rápido desenvolvimento da doença do coronavírus exigia que as pessoas adquirissem informação de saúde e a aplicassem, adaptando o seu comportamento a um ritmo rápido. Uma vez que a vacinação continua a decorrer, e na ausência de um tratamento específico, a adoção de intervenções de saúde pública não farmacológicas tornou-se realmente importante para combater a COVID-19, retardando a transmissão do vírus (Silva & Santos, 2021).

Neste sentido, a literacia em saúde tornou-se mais relevante do que nunca.

A literacia em saúde está ligada à literacia e implica o conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para acederem, compreenderem, avaliarem e aplicarem a informação acerca da saúde, de modo a formarem juízos e a tomarem decisões no quotidiano sobre

os cuidados de saúde, a prevenção de doenças e a promoção da saúde, para manter ou melhorar a qualidade de vida durante o ciclo de vida (Sørensen et al., 2012, p. 23).

Nos últimos anos, a literacia em saúde assumiu um papel importante na comunicação sobre saúde, deixando o aspeto do conhecimento simples para uma perceção mais funcional da ativação dos indivíduos para melhores comportamentos, ativando-os e não apenas ensinando-os (Arriaga, 2019; Nutbem, 2000). Mais do que aquilo que cada pessoa sabe, importa o que cada pessoa faz. Esta maior complexidade levou a uma nova definição proposta por Berkman, separando a literacia de saúde da inteligência, acrescentando importância às capacidades de comunicação oral como componente crítica da literacia em saúde, e eliminando o termo “noções básicas” (Berkman et al., 2010).

A literacia em saúde não é meramente uma função das competências básicas. Inclui a capacidade de comunicar sobre questões de saúde, dependendo de fatores individuais e sistémicos, como crenças, cultura, educação e organização dos serviços de saúde, enquadrados pelas necessidades e exigências do contexto dos cuidados de saúde (Sørensen, 2019). A literacia é um determinante relevante para a saúde, capacitando os indivíduos a participar e a agir nos seus próprios cuidados de saúde (Sørensen, 2019), com um impacto nos resultados em termos de saúde. Além disso, a literacia em saúde melhora a saúde e o bem-estar, aborda as desigualdades na saúde, e constrói a resiliência individual e comunitária (Sørensen, 2019).

A revisão de literatura de Antunes e Lopes (2018) evidenciou o papel da literacia em saúde na promoção e racionalização de custos na saúde: permite aos indivíduos tomar melhores decisões em matéria de saúde e ter um compromisso mais forte e níveis de eficiência mais elevados. Por outro lado, a baixa literacia está associada a maior mortalidade, maior morbidade, maiores taxas de depressão e menor aderência a medicamentos, e geralmente está correlacionada com falta de educação, pobreza, desemprego e baixo estatuto socioeconómico. Não obstante, mesmo aqueles com educação e rendimentos preeminentes

podem ter baixa literacia em saúde quando experimentam algo pela primeira vez (Antunes & Lopes, 2018).

O estudo transversal de Silva e Santos (2021) sobre o impacto da saúde no conhecimento e nas atitudes face às estratégias preventivas contra a COVID-19 evidenciou que desde o início da pandemia se constata a seguinte realidade: uma grande quantidade de novos dados diários foi entregue ao público a partir de numerosas fontes oficiais e não oficiais. Comentários e explicações de muitos peritos e formadores de opinião invadiram as notícias, por vezes de uma forma contraditória. A sobressaturação dificultou a distinção entre informação correta e errada, permitindo a introdução de conceitos errados e crenças erradas, muitas vezes sob a capa de discursos quase científicos. Além disso, a forma como as pessoas acedem à informação tem mudado ao longo dos anos. As fontes de informação são cruciais para enquadrar a forma de chegar às pessoas. Para a população mais jovem, a Internet substituiu os meios de comunicação clássicos como a fonte preferida de informação de massa, com conteúdos facilmente acessíveis e abrangentes. Contudo, a Internet está associada a níveis de literacia em saúde mais baixos, devido à quantidade de informação falsa que é divulgada sem revisão e avaliação técnica. Estudos recentes sobre literacia de saúde digital sobre a COVID-19 mostram que, embora os estudantes geralmente atinjam níveis elevados, são incapazes de fazer julgamentos sobre a fiabilidade da informação de saúde em linha (Silva & Santos, 2021). Sem informação verdadeira não há liberdade real para decidir. Na maioria das vezes, esta falta de autonomia resulta em baixa adesão e mesmo rejeição das medidas preventivas de saúde. Consequentemente, muitas pessoas adotaram comportamentos errados contra a COVID-19 (Silva & Santos, 2021).

A literacia em saúde, tanto no conhecimento como no comportamento, é a chave para uma medicina preventiva eficaz e o caminho para uma maior justiça e equidade na sociedade como medida a longo prazo (Silva & Santos, 2021).

II

A Literacia em Saúde (LS) refere-se ao empoderamento e às competências dos indivíduos e da população em geral para navegar nas várias áreas dos cuidados de saúde, para tomar decisões relativas à sua saúde na vida quotidiana num contexto individual, familiar ou social. Devido ao processo dinâmico da literacia em saúde, os profissionais de saúde necessitam de um conjunto de competências e informação real que lhes permita adaptar-se ao cenário mutável da literacia das pessoas, de forma a capacitá-las nas áreas de que necessitam.

A LS tem vindo a ganhar reconhecimento no panorama nacional e internacional como um fator de impacto nos ganhos em saúde das populações, sendo Portugal, hoje, uma referência internacional neste sentido (ver também Antunes & Lopes, 2018).

A publicação *Manual de Boas Práticas Literacia em Saúde: Capacitação dos Profissionais de Saúde*, editada pela Direção-Geral da Saúde [DGS] (2019a), assinala um decisivo passo de afirmação da literacia em saúde no nosso país. Ambos os documentos visam a capacitação dos profissionais de saúde na melhoria dos níveis de literacia em saúde e na promoção do espírito crítico das pessoas face às suas decisões de saúde, representando um desafio de saúde pública em Portugal (Lopes & Vaz de Almeida, 2021).

A DGS (2019b) apresentou o *Plano de Ação para a Literacia em Saúde, 2019-2021*, que pretende definir uma abordagem ao longo do ciclo de vida, intergeracional, promovendo as escolhas informadas dos cidadãos. Este Plano é ambicioso, assenta em quatro prioridades e objetivos: (a) adotar estilos de vida saudável (contexto diário); (b) capacitar para a utilização adequada (do sistema de saúde); (c) promover o bem-estar (na doença crónica); e (d) promover o conhecimento e a investigação. A sua concretização será realizada em estreita articulação com os parceiros e com os cidadãos, através do cumprimento de um conjunto alargado de medidas e metas que visam o aumento sustentado dos níveis de LI, promovendo, de forma direta,

a autogestão informada dos processos de saúde e a melhoria dos níveis de saúde da população portuguesa.

Mais recentemente, a publicação *Literacia em Saúde e a COVID-19: Plano, prática e desafios* (DGS, 2020) mostra de forma clara a importância de se considerar na definição de LS, para além do “conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde”, a importância de criar contextos de oportunidade e ativar as pessoas, comunidades e a população a adotar comportamentos de prevenção da doença e proteção e promoção da saúde (Arriaga, 2019). É conhecido o impacto da intervenção da LS no âmbito da melhoria dos indicadores relativos às doenças crónicas não transmissíveis, o que indica que a transversalidade das intervenções e a antecipação dos períodos críticos surgem como condições centrais na capacitação das pessoas para a gestão e controlo da sua saúde, informação-chave para a adequação de intervenções noutros contextos, como a intervenção em doenças transmissíveis. Face a uma situação de pandemia como a que vivemos, o papel da LS na prevenção da doença e na proteção e promoção da saúde, alinhado de forma estreita com a comunicação de risco e a comunicação de crise e o estudo dos *behavioural insights*, surge como sendo a abordagem mais eficaz, tendo como melhor resposta o comportamento adequado das populações (Arriaga, 2019).

A DGS (2021) publicou o estudo *Níveis de Literacia em Saúde*. As conclusões, baseadas numa amostra representativa da população portuguesa, sugerem que sete em cada dez pessoas apresentam altos níveis de LS. A LS relacionada com a promoção de saúde ultrapassou os níveis obtidos no indicador de LS geral. O aspeto da “compreensão da informação” apresentou os maiores níveis de LS, excedendo os 75% categorizados como tendo excelentes e suficientes níveis de LS. Para além disso, a LS associada à vacinação excedeu os 70% de pessoas categorizadas com níveis excelentes e suficientes de LS.

Os estudos portugueses sobre a avaliação em LS (e.g., Arriaga, 2019; DGS, 2021; Pedro, 2018) reforçam a necessidade de apoiar e promover o aumento dos níveis de LS da população portuguesa, sendo

esta uma oportunidade estratégica de ganhos em saúde, numa verdadeira abordagem de *health in all policies* (Arriaga, 2019; DGS, 2019a, 2021).

Em síntese, a problemática da LS não é um problema individual, é sistémica e carece de uma abordagem holística (Vaz de Almeida, 2019), pelo que a concretização de uma estratégia nacional de LS deve ser feita em cinco eixos estratégicos, segundo o estudo realizado por Pedro (2018): (a) incluir a LS no próprio sistema; (b) assegurar o acesso à informação e a sua gestão; (c) assegurar uma comunicação efetiva; (d) integrar a LS na educação; e (e) garantir a sustentabilidade das iniciativas.

III

A formação nesta área apresenta-se como estratégica para contribuir para a melhoria da educação para a saúde, literacia e autocuidados da população, promovendo a cidadania em saúde, tornando as pessoas mais autónomas e responsáveis em relação à sua saúde, à saúde dos que delas dependem e à da sua comunidade.

Foi neste contexto que nasceu, em 2018, a pós-graduação em Literacia em Saúde na prática: Modelos, Estratégias e Intervenção, organizada pela Formação Ispa – Instituto Universitário. Esta pós-graduação tem como objetivo capacitar, desenvolver e aprofundar os conhecimentos dos profissionais nesta área emergente, atualmente integrada no Programa Nacional de Saúde. Esta especialização visa proporcionar aos participantes uma compreensão analítica da diversidade de soluções existentes para o desenvolvimento da LS em Portugal, dotando-os de um conjunto de competências e conhecimentos e de instrumentos e ferramentas para aplicação e adaptação a situações específicas em saúde. Procura trabalhar e aplicar novos saberes, novas técnicas, para uma mais eficaz mediação na gestão de conflitos em saúde; técnicas mais adequadas para melhorar os processos de comunicação entre os vários intervenientes na saúde, seja entre os

profissionais e estes e o doente, nomeadamente nas questões da segurança em saúde, seja em organizações públicas ou privadas e intra e entre equipas de trabalho multiprofissionais (Lopes & Vaz de Almeida, 2019, 2021).

Esta formação pós-graduada tem por base uma visão holística da relação humana, através de um plano de estudos com um carácter interdisciplinar, beneficiando de conceitos, modelos, teorias e técnicas de diferentes áreas científicas. Em paralelo, enfatiza uma aprendizagem experiencial, ativa e aberta ao espaço relacional, assente nos seguintes objetivos:

- Capacitar e envolver, influenciar e apoiar decisões em saúde;
- Desenvolver competências para a elaboração de planos e projetos em saúde que promovam a LS;
- Desenvolver ações de promoção de estilos de vida saudável;
- Desenvolver competências na mediação e gestão de conflitos;
- Fomentar as aptidões e técnicas que promovam a mudança de atitudes e comportamentos em saúde;
- Desenvolver competências e estratégias comunicacionais e de informação para melhoria da literacia em saúde do cidadão;
- Propor soluções de maior interatividade e competências digitais que promovam uma maior LS.

Em suma, o investimento na LS exige um esforço duplo. Ao nível individual, a LS das pessoas poderá ser desenvolvida através da educação e da formação de adultos, através do desenvolvimento comunitário e do fortalecimento da educação, comunicação e participação em contextos de trabalho. No entanto, o impacto mais significativo poderá ser visto através de uma resposta crescente dos sistemas de saúde em relação às necessidades dos cidadãos. Nas palavras de Sørensen (2019), implica uma transformação do sistema de saúde, que se foca no atendimento centrado nas pessoas, num tratamento personalizado e numa compreensão do contexto mais amplo e das condições de vida em que os cidadãos se encontram, garantindo que as suas necessidades são avaliadas de uma maneira

muito mais específica do que a prática atual. O resultado facilitará a confiança, o compromisso, o investimento, a satisfação e os melhores resultados em saúde.

Em síntese, a formação em LS apresenta-se como estratégica para contribuir para a melhoria da educação para a saúde, literacia e autocuidados da população, promovendo a cidadania em saúde, tornando as pessoas mais autónomas e responsáveis em relação à sua saúde, à saúde dos que delas dependem e à da sua comunidade.

IV

O livro *Literacia da Saúde na Prática – 2022*, em formato de ebook, apresenta os trabalhos do 2.º Encontro em Literacia em Saúde: Modelos, Estratégias, Intervenção, realizado no Ispa – Instituto Universitário, no dia 27 de novembro de 2021, organizado pela direção da pós-graduação em Literacia em Saúde na Prática, da Formação Ispa. Participaram neste evento a Professora Kristine Sørensen (Global Health Literacy Academy) e todos os profissionais de saúde que frequentaram esta especialização.

Este *ebook*, editado pelo Centro de Edições do ISPA, procura, assim, uma vez mais, testemunhar a importância da prática em LS. É constituído por duas partes. A primeira composta por um conjunto de textos que visam apresentar as novas perspetivas da LS em contexto nacional e internacional. A segunda parte apresenta um conjunto de projetos aplicados que focam diferentes competências a desenvolver em LS na prática, nomeadamente:

- Adquirir, desenvolver e consolidar competências nas metodologias e técnicas de avaliação em LS;
- Implementação nas organizações de programas de LS, através de metodologias que permitam a conceção, elaboração, monitorização e avaliação de planos de ação;
- Desenvolver técnicas de linguagem assertiva e comportamento positivo para mudar comportamentos e atitudes;

- Potenciar o *empowerment* do cidadão, nomeadamente nas competências digitais e contribuir para melhorar a educação para a saúde;
- Desenvolver estratégias de comunicação e informação em saúde para conseguir maior adesão terapêutica com doentes;
- Desenvolver técnicas para melhorar o relacionamento entre profissionais de saúde;
- Desenvolver competências para tornar executáveis as orientações do Programa Nacional de Saúde, em particular o reforço do papel do cidadão e as estratégias de ativação do cuidador informal.

Numa obra recente, o *International Handbook of Health Literacy: Research practice and policy across the lifespan*, Sørensen (2019) refere tratar-se de uma responsabilidade desafiadora para os profissionais de saúde integrar a LS do cidadão como parte dos cuidados de saúde centrados nas pessoas. Trabalhar num sistema de saúde que está sob pressão financeira e se concentra nos custos dos serviços e não nos custos humanos exige novas perspetivas sobre como trabalhar com os doentes e as pessoas na sociedade em geral. As novas perspetivas incluem assumir a liderança para mudar o *status quo*, conhecer o objetivo e a escala do impacto da LI na vida das pessoas, ser capaz de definir a direção da mudança, reconhecer a importância do diálogo e de como a comunicação e a cultura estão interligadas, e, finalmente, integrar a dignidade humana, como ponto de partida e de compromisso dos profissionais de saúde em garantir o bem-estar dos cidadãos.

Num artigo de opinião recentemente publicado no jornal Público, o médico Jaime Correia de Sousa alerta para a importância crucial da LS em Portugal, enfatizando que a “decisão partilhada entre um profissional de saúde centrada na pessoa e um cidadão informado, com boa LS, aumenta a eficácia dos cuidados de saúde. Acrescenta:

“A necessidade do envolvimento da pessoa nos seus próprios cuidados provém da constatação de que pessoas com maior literacia em saúde, que percebem melhor o que se pode fazer para prevenir doenças, que aderem a estilos de vida mais saudáveis, que são capazes de identificar adequadamente alterações iniciais preocupantes do seu estado de saúde, que, quando doentes, compreendem melhor a natureza da sua doença, a

forma como ela evolui e as suas possíveis complicações, que estão conscientes dos riscos envolvidos no uso inadequado ou na adesão incorreta à medicação, que estão mais capacitadas para lidar com a sua própria doença, obtêm melhores resultados em termos de qualidade de vida, menos complicações, menor recurso a cuidados de saúde e a internamentos hospitalares.” (Sousa, 2022, p. 8).

A LS é uma competência profissional crucial para a saúde no século XXI. É evidente, mensurável, viável e pode fazer a diferença para as pessoas, comunidades e sociedades. É relevante para todos os profissionais envolvidos com a finalidade de melhorar a vida de outras pessoas (Sørensen, 2019).

Destacamos ainda a criação em janeiro de 2022 da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) que veio reforçar a força da literacia em saúde em Portugal, aglutinando capital intelectual nesta matéria e tornando mais transparente e eficaz a disseminação da literacia em saúde, seja através de projetos implementados a nível nacional, incluindo as Ilhas, como a própria visibilidade dos seus especialistas, que, através desta sociedade científica conseguem mais firmemente alavancar intervenções e resultados em saúde e qualidade de vida para o cidadão.

V

Um livro com esta temática tem uma dívida inestimável para com os profissionais da saúde, docentes, investigadores, estudantes e amigos (muitos dos quais se enquadram nestas categorias) que influenciaram e ajudaram os autores. Gostaríamos, em especial, de agradecer o apoio, assim como a todos aqueles que participaram na elaboração desta obra, partilhando connosco os seus saberes, aos profissionais que contribuíram para a edição deste livro e aos seus autores.

Agradecemos à Professora Kristine Sørensen, pioneira a nível mundial sobre a importância de cada um de nós disseminar a LS como vetor de cidadania e de mudança social, a disponibilidade para escrever o

prefácio desta obra, assim como os contributos inestimáveis dos professores que fizeram parte desta 3ª edição da pós-graduação em Literacia em Saúde na Prática.

A revisão de um livro é sempre uma tarefa árdua e de concentração máxima. Gostaríamos de agradecer à doutoranda Maria da Luz Antunes, pela sua disponibilidade e rigor na revisão do manuscrito.

Agradecemos aos Professores José Carvalho Teixeira e Miguel Tecedeiro, Diretores da Formação Ispa, todo o estímulo e suporte na realização desta publicação em formato de *ebook*. Uma palavra de apreço aos docentes que fizeram parte deste projeto nas primeiras edições: Professora Catarina Ramos e o Enfermeiro Fernando Barroso.

Por fim, um agradecimento especial aos nossos formandos-autores desta obra: Beatriz Rodrigues Gonçalves, Carla Nascimento, Clara Jasmins, Eliana Rocha, Helena Alves de Carvalho Sampaio, Isabel Fernandes, Mariana Fonseca, Raquel Silva, Rita Francisco e Rui Nogueira – especialistas pioneiros na afirmação da literacia em saúde na prática em Portugal.

O nosso profundo agradecimento.

Os Coordenadores

Lisboa, dezembro de 2022

Referências

- Antunes, M. L., & Lopes, C. (2018). Contributos da literacia em saúde para a promoção e racionalização de custos na saúde. In C. Lopes & C. Vaz de Almeida (Coords.), *Literacia em saúde: Modelos, estratégias e intervenção* (pp. 43-63). Edições ISPA. <https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/9232>
- Arriaga, M. T. (2019). Prefácio. Capacitação dos profissionais de saúde para uma melhor literacia em saúde do cidadão. In C. Lopes & C. Vaz de Almeida (Coords.), *Literacia em saúde na prática* (pp. 11-15). Edições ISPA [ebook]. <http://hdl.handle.net/10400.12/7658>

- Berkman, N. D., Davis, T. C., & McCormack, L. (2010). Health literacy: What is it?. *Journal of Health Communication, 15*, 9-19. <https://doi.org/10.1080/10810730.2010.499985>
- Direção-Geral da Saúde [DGS]. (2019a). *Manual de boas práticas literacia em saúde: Capacitação dos profissionais de saúde*. <https://www.chuc.min-saude.pt/media/literaciasaude/manual-de-boas-praticas-literacia-em-saude-capacitacao-dos-profissionais-de-saude-pdf.pdf>
- Direção-Geral da Saúde [DGS]. (2019b). *Plano de ação para a literacia em saúde, 2019-2021*. <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-de-acao-para-a-literacia-em-saude-2019-2021-pdf.aspx>
- Direção-Geral da Saúde. (2020). Literacia em saúde e a COVID-19: Plano, prática e desafios. <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/literacia-em-saude-e-a-covid-19-plano-pratica-e-desafios-pdf.aspx>
- Direção-Geral da Saúde [DGS]. (2021). *Níveis de literacia em saúde*. <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-de-acao-para-a-literacia-em-saude-2019-2021-pdf.aspx>
- Lopes, C., & Vaz de Almeida, C. (Eds.). (2019). *Literacia em saúde: Modelos, estratégias e intervenção*. Edições Ispa. <http://hdl.handle.net/10400.12/7305>
- Lopes, C., & Vaz de Almeida, C. (2021). Literacia em saúde: Modelos, estratégias e intervenção. In I. Leal & J. L. Pais Ribeiro (Eds.), *Manual de psicologia da saúde* (Cap. 44, pp. 363-372). Factor.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International, 15*(3), 259-267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Pedro, A. R. (2018). *Literacia em saúde: Da gestão da informação à decisão inteligente* (Tese de Doutoramento). Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova. <https://run.unl.pt/handle/10362/58232>
- Silva, M. J., & Santos, P. (2021). The impact of health literacy on knowledge and attitudes towards preventive strategies against COVID-19: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5421. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105421>
- Sousa, J. M. (2022, 8 de setembro). *Opinião: Literacia em saúde*. Público. <https://www.publico.pt/2022/09/08/opiniao/opiniao/literacia-saude-2019738>

- Sørensen, K. (2019). Defining health literacy: Exploring differences and commonalities. In O. Okan, U. Bauer, D. Levin-Zamir, P. Pinheiro, & K. Sørensen (Eds.), *International handbook of health literacy: Research practice and policy across the lifespan* (pp. 5-20). Policy Press. <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/24879>
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J. M., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(1), 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>
- Vaz de Almeida, C. (2019). Modelo de comunicação em saúde ACP: As competências de comunicação no cerne de uma literacia em saúde transversal, holística e prática. In C. Lopes & C. Vaz de Almeida (Coords.), *Literacia em saúde na prática* (pp. 43-52). Edições ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/7662>

Como citar?

Lopes, C. A., & Vaz de Almeida, C. (2022). Introdução: O papel da Literacia em Saúde na prevenção da doença e na proteção e promoção da saúde. In C. Lopes & C. Vaz de Almeida (Coords.), *Literacia em saúde na prática – 2022* (pp. 15-27). Edições ISPA [ebook].