

LITERACIA EM SAÚDE NA PRÁTICA

CARLOS LOPES & CRISTINA VAZ DE ALMEIDA
COORDENADORES

PREFÁCIO:
MIGUEL TELO DE ARRIAGA
DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE



ISPA  **CENTRO
DE EDIÇÕES**

eBOOK  **ISPA**

LITERACIA EM SAÚDE
NA PRÁTICA

TÍTULO: LITERACIA EM SAÚDE NA PRÁTICA
EDITORES: CARLOS LOPES / CRISTINA VAZ DE ALMEIDA
REVISÃO EDITORIAL: SOFIA AMADOR / MARIA DA LUZ ANTUNES

© ISPA, CRL
RUA JARDIM DO TABACO, 34 • 1149-041 LISBOA
1ª EDIÇÃO: DEZEMBRO DE 2019

COMPOSIÇÃO: ISPA – INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

ISBN: 978-989-8384-57-7

LITERACIA EM SAÚDE
NA PRÁTICA

COORDENADORES:
Carlos Lopes
Cristina Vaz de Almeida

Edições ISPA

2019

Í N D I C E

Lista de autores	9
Prefácio	
Capacitação dos profissionais de saúde para uma melhor Literacia em Saúde do cidadão Miguel Telo de Arriaga	11
Introdução Carlos Lopes / Cristina Vaz de Almeida	17
I. PERSPETIVAS EM LITERACIA EM SAÚDE	
Uma visão para a Literacia em Saúde na Europa Kristine Sørensen	27
Reflexões de um médico de família a propósito do curso de pós-graduação em Literacia em Saúde: Modelos, estratégias e intervenção José Mendes Nunes	33
Modelo de comunicação em saúde ACP: As competências de comunicação no cerne de uma Literacia em Saúde transversal, holística e prática Cristina Vaz de Almeida	43
II. LITERACIA EM SAÚDE NA PRÁTICA	
Melhorar a Literacia em Saúde: <i>Checklist</i> para a gestão da obesidade em adultos, em cuidados de saúde primários José Feliz / Marisa Brito / Patrícia Rodrigues	55
Literacia em Saúde do sono de crianças em idade pré-escolar: Instrumentos facilitadores no aumento das competências parentais Cristiana de Jesus / Joana Luís da Conceição / Susana Espadaneira	75
Promoção da Literacia em Saúde através dos <i>media</i> Cecília Nunes / Marta Barroca / Paula Marinho	97
Literacia em Saúde – A segurança no comunicar: Um instrumento de orientação pedagógica para profissionais de saúde Ana Sofia Lopes / Beatriz Filipe / Sandra Laia Esteves	119
As salas de espera em unidades públicas de saúde e a sua potencialidade na promoção de Literacia em Saúde Sara Henriques / Diana Pinheiro / Patrícia Martins	149
Inovação em ambiente de sala de espera Ana Quintela / Carina Monteiro / Maria Inês Madureira	185

Lista de Autores

Ana Quintela | Santa Casa da Misericórdia, Braga

Ana Sofia Lopes | USF Baixa

Beatriz Filipe | Psicóloga, Angola

Carina Monteiro | FMUC – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Carlos Lopes | ISPA – Instituto Universitário

Cecília Nunes | PRA Health Sciences

Cristiana de Jesus | UCSP Alcácer do Sal

Cristina Vaz de Almeida | Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Diana Pinheiro | Escola de Medicina Tradicional Chinesa

Joana Luís da Conceição | Diaverum Renal Services

José Feliz | USF Cuidar Saúde

José Mendes Nunes | NOVA Medical School

Kristine Sørensen | Global Health Literacy Academy

Maria Inês Madureira | ARS Alentejo

Marisa Brito | USF Ribeira Nova

Marta Barroca | USF Gago Coutinho

Miguel Telo de Arriaga | Direção-Geral da Saúde

Patrícia Martins | USP Arnaldo Sampaio

Patrícia Rodrigues | Faculdade de Medicina Dentária de Lisboa

Paula Marino | UCC Estremoz

Sandra Laia Esteves | ARS Lisboa e Vale do Tejo

Sara Henriques | CICANT – Centro de Investigação em Comunicação Aplicada, Cultura e Novas Tecnologias

Susana Espadaneira | Liga Portuguesa Contra o Cancro

PREFÁCIO

Capacitação dos profissionais de saúde para uma melhor Literacia em Saúde do cidadão

Miguel Telo de Arriaga

O termo *Literacia em Saúde* foi utilizado, pela primeira vez, no contexto da educação para a saúde, na década de 1970, com o estabelecimento das competências mínimas de Literacia em Saúde em contexto escolar. Desde então, a evolução deste constructo tem vindo a conquistar, progressivamente, importância e impacto significativos nas abordagens em saúde. De acordo com o *European Health Literacy Consortium* (World Health Organization, 2013), a Literacia em Saúde está ligada à literacia e implica o conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde de forma a formar juízos e tomar decisões no quotidiano sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, para manter ou melhorar a qualidade de vida durante o ciclo de vida.

Desenvolver competências e capacidades de Literacia em Saúde é um processo que se estende ao longo da vida. Mesmo pessoas com altos níveis educacionais podem ter dificuldade em lidar com o Sistema de Saúde, nomeadamente, quando uma condição de saúde os pode tornar mais vulneráveis. Atualmente, o aumento dos níveis de Literacia em Saúde na população apresenta-se como estratégico e crucial, como forma de otimizar a qualidade de vida e o bem-estar da população e como um desígnio da Saúde Pública em Portugal e na Europa.

A promoção da Literacia em Saúde está principalmente relacionada com o desenvolvimento de competências pessoais, visando o controlo que cada pessoa tem sobre a sua saúde, bem como o aumento da sua capacidade para procurar informação e assumir responsabilidades

(Kickbusch, 2008; Kickbusch, Wait, & Maag, 2005). Tal contribui, sem dúvida, para um acréscimo do seu bem-estar e da sua qualidade de vida.

Numa análise comparativa dos níveis de Literacia em Saúde na Europa (Espanha, Ávila, & Mendes, 2016), no que concerne à Literacia em Saúde no âmbito da prevenção da doença os valores revelam que 42,8% dos inquiridos tem limitações na sua Literacia em Saúde relacionada com a prevenção da doença. Portugal, reunindo valores que posicionam o país abaixo dos apresentados para o conjunto dos países participantes no estudo europeu, apresenta um valor de aproximadamente 49% dos inquiridos com níveis de literacia “inadequado” ou “problemático”, apresentando os restantes valores “suficientes” (42,4%) e “excelentes” (8,6%) de Literacia em Saúde.

Estes valores reforçam a necessidade de apoiar e promover o aumento dos níveis de Literacia em Saúde da população portuguesa, sendo esta uma oportunidade estratégica de ganhos em saúde, numa verdadeira abordagem de *health in all policies*.

Vários estudos desenvolvidos ao longo dos anos revelam que populações com níveis mais elevados de Literacia em Saúde evidenciam um conjunto de indicadores positivos, como: melhor utilização dos serviços de saúde (Tuijnman, 2000), participação ativa e informada nos cuidados de saúde, diminuição dos gastos com a saúde, redução das desigualdades em saúde e melhores resultados de saúde, assim como o aumento do bem-estar.

Importa a adequação de um planeamento estratégico que permita a aposta da promoção da literacia nas populações, mas também nos profissionais de saúde, permitindo desta forma uma abordagem consistente e compreensiva, que incorpora a literacia nos sistemas e políticas de saúde, já que pessoas motivadas e confiantes na sua capacidade de usar os seus conhecimentos e habilidades são mais propensas a serem participantes ativas na manutenção e na melhoria da sua saúde (Smith, Curtis, Wardle, von Wagner, & Wolf, 2013).

Pensar em Literacia em Saúde significa pensar o percurso de vida da pessoa, numa abordagem multissetorial, onde as políticas de saúde

devem ser integradas e responder às necessidades das pessoas de forma estratégica e oportunista, adequadas ao *setting* e estadios de desenvolvimento. A abordagem por objetivos e medidas estratégicas terá como tónica a adoção de comportamentos promotores de saúde, considerando na sua intervenção quatro dimensões principais, nomeadamente: o nível individual, a comunidade, os sistemas e políticas de saúde, e a multi-literacia. Todas estas devem ser consideradas de forma integrada aquando da definição de estratégias de otimização da Literacia em Saúde.

Os profissionais de saúde desempenham um papel central como promotores e ativadores da Literacia em Saúde, nos seus diferentes contextos de intervenção e interação: profissional de saúde – pessoa e profissional de saúde – população.

Importa apresentar um conjunto de medidas e procedimentos, a adequar por parte dos profissionais, que se pode constituir como boa prática na sua intervenção.

Importará então:

- Simplificar a comunicação e confirmar a compreensão, por forma a mitigar o risco de falhas de comunicação;
- Adequar as medidas que permitam tornar a navegabilidade no Sistema Nacional de Saúde clara e de fácil compreensão;
- Apoiar os esforços das pessoas na adoção de um estilo de vida saudável.

Conjuntamente com as medidas apresentadas surge a necessidade de aposta no processo de ativação da pessoa por parte do profissional de saúde, permitindo desta forma que, aquando do momento de tomada de decisão crítica, a informação disponível seja utilizada para a adoção de um comportamento salutogénico. A simples adaptação da linguagem ao nível de Literacia em Saúde de uma pessoa pode configurar uma oportunidade perdida para a ativar, dotando-a da informação necessária, mas não obrigatoriamente do *mindset* para a alteração comportamental (Hibbard & Gilbert, 2014).

Alguns autores estratificam o processo de ativação em quatro níveis, sendo que níveis mais elevados de ativação estão associados a uma participação mais ativa e a uma melhor compreensão holística da saúde (Hibbard & Gilbert, 2014).

Por forma a otimizar a ativação, o profissional de saúde deve, na sua interação com a pessoa, apresentar uma linguagem acessível, assertiva, clara e positiva; ter um grande envolvimento; promover uma relação terapêutica; ter controlo sobre a mensagem; ser uma fonte de informação confiável e fidedigna e afirmar-se como pólo comunicativo dinâmico e pró-ativo.

A Literacia em Saúde apresenta-se como uma área de intervenção estratégica da Saúde Pública em Portugal. Depende da interação alargada de diferentes *stakeholders*, mas tem na intervenção dos profissionais de saúde a sua melhor e mais sustentada ferramenta de promoção. O propósito é comum a todos, i.e., promover ganhos na saúde e o bem-estar da população portuguesa.

Referências

- Espanha, R., Ávila, P., & Mendes, R. V. (2016). *Literacia em saúde em Portugal: Relatório síntese*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Hibbard, J. H., & Gilbert, H. (2014). *Supporting people to manage their health: An introduction to patient activation*. London: King's Fund.
- Kickbusch, I. (2008). *Healthy societies: Addressing 21st century health challenges*. Adelaide: Department of the Premier and Cabinet. Retrieved from: http://www.ilonakickbusch.com/kickbusch-wAssets/docs/Kickbusch_Final_Report.pdf
- Kickbusch, I., Wait, S., & Maag, D. (2005). *Navigating health: The role of health literacy. Alliance for health and the future*. London: International Longevity Centre. Retrieved from: <https://ilcuk.org.uk/navigating-health-the-role-of-health-literacy/#>