

Literacia em Saúde: Uma Pedra Basilar para Melhores Cuidados

Health Literacy: A Cornerstone for Better Healthcare

João Marques Ribeiro¹, Ana Morgado Barbosa¹,
Rita Pessoa Coutinho¹, Ricardo Santos¹

Autor Correspondente/Corresponding Author:

João Marques Ribeiro

USF Alpendorada|Tabuado, ACeS Tâmega I- Baixo Tâmega,

Rua Professor Raúl Gonçalves Soares, 215. 4575-043 Alpendorada

DOI: 10.29315/gm.825

RESUMO

A melhoria do acesso aos cuidados de saúde nas últimas décadas não se fez acompanhar por um aumento da literacia em saúde. Vários estudos demonstram que uma maior literacia em saúde diminui a sobreutilização dos cuidados de saúde, em particular dos Serviços de Urgência hospitalares.

A transmissão de conhecimento em saúde deve ser efetuada através dos meios de comunicação em massa, nomeadamente os media, a internet e as redes sociais, podendo ser seguidos em Portugal alguns modelos de comunicação já utilizados noutros países.

PALAVRAS-CHAVE: Comunicação em Saúde; Literacia em Saúde; Promoção da Saúde

ABSTRACT

An increase in health literacy has not accompanied the improvement in access to healthcare over the past decades. Several studies show that higher health literacy reduces the overuse of healthcare services, especially hospital emergency services.

The transmission of health knowledge should be carried out through mass media, including television, the Internet, and social networks, and Portugal can follow some communication models already used in other countries.

KEYWORDS: Health Communication; Health Literacy; Health Promotion

1. USF Alpendorada|Tabuado, ACeS Tâmega I- Baixo Tâmega

Recebido/Received: 2023-09-18. Aceite/Accepted: 2024-06-29. Publicado online/Published online: 2025-03-31. Publicado/Published: 2025-03-31.

© Author(s) (or their employer(s)) and Gazeta Médica 2024. Re-use permitted under CC BY-NC 4.0. No commercial re-use.

© Autor (es) (ou seu (s) empregador (es)) e Gazeta Médica 2024. Reutilização permitida de acordo com CC BY-NC 4.0. Nenhuma reutilização comercial.

A relação das pessoas com a sua própria saúde está em constante e acelerada mutação por todo o Mundo. Nas últimas décadas, a melhoria das infraestruturas, do conhecimento científico e do acesso aos cuidados de saúde permitiu aumentar a esperança de vida, prevenir e até erradicar doenças antes causadoras de grande morbidade e mortalidade, e diminuir o número de mortes evitáveis. Não obstante, a disseminação de conhecimento médico não permitiu que a literacia em saúde da população mundial aumentasse à mesma velocidade, apesar do aumento acelerado da escolarização.

Esta conjugação de fatores redundava numa sobreutilização dos cuidados de saúde- quantos casos não conhecemos de recurso a urgências hospitalares por causa de uma simples dor de garganta?- o que constitui um desafio para serviços de saúde com recursos humanos e económicos limitados. E, por outro lado, quantos de nós, profissionais de saúde, não testemunhámos já casos de doentes com patologias emergentes que protelam a ida à urgência até um ponto em que nada mais há a fazer?

Diversos estudos comprovam a associação entre a baixa literacia em saúde e a sobreutilização dos cuidados de saúde^{1,2}, em particular dos Serviços de Urgência hospitalares, levando, associadamente, à utilização excessiva de meios complementares de diagnóstico e terapêutica, não raras vezes desnecessariamente.³

A Organização Mundial de Saúde define a literacia em saúde como o conjunto de “competências cognitivas e sociais e a capacidade dos indivíduos para ganharem acesso a compreenderem e a usarem informação de formas que promovam e mantenham boa saúde”.

No entanto, a transmissão destas competências e conhecimentos continua a não se fazer nos meios mais massificados e universais. As escolas deveriam ser um veículo transmissor privilegiado de literacia em saúde, através da transmissão de informação básica como a diferença entre cuidados de saúde primários e hospitalares e quando recorrer a cada um deles, sinais de alarme que devem motivar ida às urgências, importância das medidas de estilo de vida na manutenção da saúde, cuidados a ter com a toma de antibióticos ou programas de rastreio, entre outros.

A comunicação social deve ser outro meio importante para a melhoria da literacia em saúde da população. Com efeito, nos últimos anos, verifica-se uma cada vez maior presença de médicos e de outros profissionais de saúde na televisão, rádio, jornais e meios online, divulgando e esclarecendo a população sobre várias

medidas de promoção da saúde, prevenção da doença e sua deteção precoce.

As redes sociais são porventura o grande desafio para a literacia em saúde. Se por um lado podem ser um meio importantíssimo para a pesquisa e disseminação de informação fidedigna por canais oficiais, por outro constituem um veículo de transmissão acelerada de desinformação que pode enraizar-se profundamente nalgumas camadas da população devido ao conhecido “efeito-bolha”.

É fundamental canalizar a pesquisa de informação em saúde para meios fidedignos e com recurso a profissionais médicos, dando seguimento ao conceito, cada vez mais em voga, de “eHealth literacy”, ou seja, aumentando a capacidade de cada pessoa de aceder a informação sobre saúde online e de conseguir aplica-la ao seu problema em concreto.⁴ As páginas dos hospitais e de outros prestadores de cuidados de saúde devem promover estas práticas.

A Saúde Pública pode ter um papel fundamental em todos estes campos, complementando a sua atividade com uma cada vez mais ativa promoção da saúde. O reforço da Saúde Escolar, com a sua inclusão ativa nos currículos do ensino obrigatório, numa verdadeira intervenção em larga escala, longitudinal a todo o percurso académico das crianças e jovens, poderia permitir a criação de uma verdadeira “consciência em saúde” de toda uma geração.

Num hospital norte-americano foi efetuada uma intervenção com o objetivo de aumentar a literacia em saúde dos pais de crianças que recorriam frequentemente a cuidados urgentes. Esta intervenção consistiu em ensinar os pais a utilizar um livro com conselhos sobre o que fazer quando a criança ficava doente. O resultado foi uma redução na ordem dos 30% do número de idas à urgência das crianças cujos pais participaram no estudo.⁵

Hoje em dia afigura-se, cada vez mais, como necessária e urgente uma intervenção a larga escala deste género. No entanto, em Portugal, constata-se a inexistência de um canal oficial agregador de informação em saúde adequada ao grande público. Um exemplo a seguir seria a página do National Health Service (NHS) britânico na internet, que agrega, na sua rubrica “Health A to Z”⁶, informação confiável, de fácil leitura e grande utilidade sobre o que fazer perante a maioria das queixas que mais comumente levam as pessoas a procurar cuidados de saúde. Porque não fazer o mesmo com o portal e a aplicação do Serviço Nacional de Saúde?

Cidadãos informados terão certamente acesso a cui-

dados de saúde de forma mais eficaz, atempada e adequada aos seus problemas de saúde, contribuindo para uma maior eficiência e racionalidade no uso dos escassos recursos existentes.

Um doente informado saberá quando recorrer a um hospital com urgência, poupando tempo precioso que lhe poderá salvar a vida. Saberá comunicar melhor com o médico, contribuindo para um diagnóstico mais certo e compreendendo melhor o tratamento a efetuar. E, acima de tudo, estará mais propenso a adotar medidas preventivas que evitem chegar a um estado de doença.

A literacia em saúde é, assim, um investimento a longo prazo, que levará a que a população ganhe anos de vida saudável e reduza o consumo de recursos em saúde.

DECLARAÇÃO DE CONTRIBUIÇÃO /CONTRIBUTORSHIP STATEMENT:

RESPONSABILIDADES ÉTICAS

CONFLITOS DE INTERESSE: Os autores declaram não possuir conflitos de interesse.

SUPORTE FINANCEIRO: O presente trabalho não foi suportado por nenhum subsídio ou bolsa.

PROVENIÊNCIA E REVISÃO POR PARES: Não comissionado; revisão externa por pares.

ETHICAL DISCLOSURES

CONFLICTS OF INTEREST: The authors have no conflicts of interest to declare.

FINANCIAL SUPPORT: This work has not received any contribution grant or scholarship.

PROVENANCE AND PEER REVIEW: Not commissioned; externally peer reviewed.

REFERÊNCIAS

1. Herndon JB, Chaney M, Carden D. Health literacy and emergency department outcomes: a systematic review. *Ann Emerg Med.* 2011;57:334-45. doi: 10.1016/j.annemerg-med.2010.08.035.
2. Zhang L, Ding D, Neubeck L, Gallagher R. Health literacy as a predictor of emergency department visits and self-rated health among Chinese immigrants: findings from an Australian survey. *Patient Educ Couns.* 2020;103:2353-60. doi: 10.1016/j.pec.2020.04.017.
3. Honigman L, Wiler J, Rooks S, Ginde A. National Study of Non-urgent Emergency Department Visits and Associated Resource Utilization. *West J Emerg Med.* 2013;14:609-16. doi: 10.5811/westjem.2013.5.16112.
4. Levin-Zamir D, Bertschi I. Media Health Literacy, eHealth Literacy, and the Role of the Social Environment in Context. *Int J Environ Res Public Health.* 2018;15:1643. doi: 10.3390/ijerph15081643.
5. Herman A, Young KD, Espitia D, Fu N, Farshidi A. Impact of a health literacy intervention on pediatric emergency department Use. *Pediatr Emerg Care.* 2009;25:434-8. doi: 10.1097/PEC.0b013e3181ab78c7.
6. NHS Choices. Health A-Z [Internet]. NHS. 2019. [accessed Jan 2024] Available: <https://www.nhs.uk/conditions>