



CITIZENS ACCELERATOR

Literacia da saúde

Sessão de Micro-Aprendizagem



Co-funded by
the European Union

O que faz para manter a sua mente e o seu corpo saudável?

Os meus hábitos de saúde

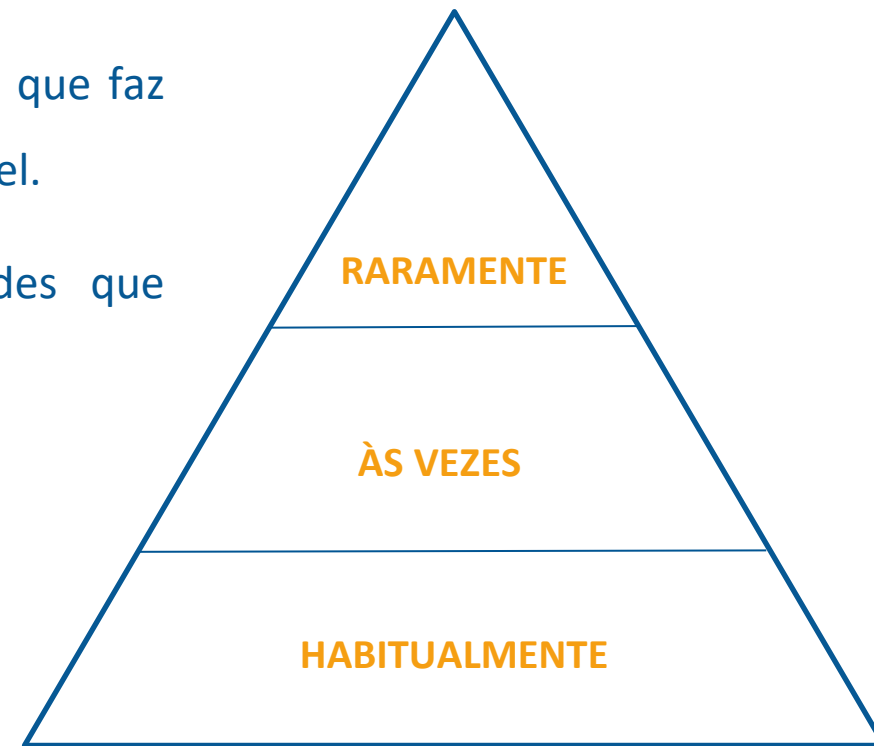


Co-funded by
the European Union

CITIZENS  ACCELERATOR

Os meus hábitos de saúde

- Desenhe uma pirâmide.
- Na base, escreva as atividades que faz **habitualmente** para melhorar a sua saúde.
- No meio, escreva as atividades que faz **às vezes** para se manter saudável.
- No topo, escreva as atividades que **raramente** faz.



Os meus hábitos de saúde

[Clique aqui](#)

Para saber mais sobre como cuidar da sua saúde e bem-estar, leia o cartão Life Comp Bem-estar e experimente a atividade Recarregar e Relaxar!

- Como avalia os seus hábitos saudáveis numa escala de 1 a 5?
- Há algumas atividades que gostaria de incluir na sua rotina diária para melhorar a sua saúde? Quais? Onde pode encontrar boas ideias para o fazer?
- Onde é que costuma encontrar informações sobre saúde? Qual ou quem é a sua principal fonte?
- Alguma vez teve dificuldade em compreender determinadas informações sobre saúde? Se sim, quando?
- Alguma vez se encontrou com dificuldades no contexto dos cuidados de saúde (por exemplo, consulta médica, utilização de medicamentos, procura de um serviço de saúde, etc.)? Em caso afirmativo, pode dar-nos exemplos concretos?

A **literacia da saúde** é a capacidade de **encontrar, compreender e utilizar/aplicar** informações sobre saúde na vida quotidiana para tomar decisões informadas sobre saúde para si próprio ou para os outros.

(CDC, 2023; Okan, 2023)

O que é literacia da
saúde?

O que é literacia da saúde?

What is health literacy?

Health Literacy is:



AUSTRALIAN COMMISSION
ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

www.safetyandquality.gov.au



Co-funded by
the European Union

CITIZENS XELERATOR

Os três níveis da literacia em saúde

Nível 1: Funcional

Tem competências básicas de leitura, escrita e cálculo necessárias para compreender as informações de saúde.

Por exemplo, ser capaz de ler e compreender as instruções de utilização de um medicamento.

Nível 2: Interativo

As suas competências sociais e de comunicação permitem-lhe discutir informações sobre saúde com outras pessoas.

Por exemplo, é capaz de falar com os seus amigos ou familiares sobre

Nível 3: Crítico

Possui as competências necessárias para avaliar criticamente a informação sobre saúde, tomar decisões informadas ou alterar fatores (sociais, políticos, comerciais) que influenciam a saúde.

Por exemplo, durante a pandemia do COVID-19, analisou as informações disponíveis e avaliou a sua fiabilidade e veracidade.

(Nutbeam 2000/2017, como cit. em Okan, 2023)

Porque a literacia da saúde é importante?

- **Compreender** as informações relativas à saúde e ao bem-estar (por exemplo, compreender o próprio plano de tratamento)
- **comunicar** mais fácil e claramente com médicos ou especialistas sobre a sua saúde, ou a dos seus familiares
- **encontrar** informações sobre saúde (por exemplo, encontrar um médico de família na sua cidade)
- **prevenir** consequências negativas para a saúde (ou seja, doenças)
- **melhorar** a saúde física e mental
- **tomar decisões** bem informadas sobre a sua saúde
- **assumir** o controlo da própria saúde (os cuidados de saúde passam a fazer parte da sua rotina diária)

Como melhorar a própria literacia da saúde

Prepare-se para uma consulta médica. Anote os temas que quer discutir ou as perguntas que quer fazer. Isto irá evitar que salte alguns tópicos sobre os quais quer saber mais.

Faça perguntas quando não compreender o que o médico lhe está a dizer ou a explicar. Deve sair da sala sabendo o que precisa de fazer para melhorar o seu estado de saúde.

Abordar de forma crítica a informação sobre saúde que encontra na Internet. Avalie se são fiáveis e verdadeiras.

Assistir a um evento, seminário ou workshop sobre um tema de saúde do seu interesse.

Melhore os seus conhecimentos e tome decisões bem informadas sobre a sua saúde.

eLiteracia da Saúde

eLiteracia da Saúde é a capacidade de encontrar e compreender informações sobre saúde a partir de recursos eletrónicos e de aplicar essas informações para resolver problemas de saúde.

(Norman e Skinner, 2006)

Para que a **eLiteracia da Saúde** é importante?

- pesquisar na Internet para encontrar informações relacionadas com a saúde
- avaliar a fiabilidade e a qualidade das informações online
- utilizar alguns dos muitos recursos e informações sobre saúde disponíveis online
- encontrar mais rapidamente informações fiáveis

Como avalia a fiabilidade e a qualidade da informação online?

Autores/fornecedores

Verificar se existem informações sobre os autores e as suas qualificações profissionais.

Objetivo

Ler a informação e verificar se é claro a quem se destina e para que fins.

Atualidade

Verificar quando é que a informação foi publicada/criada e se está atualizada.

Compreensão

Verificar se a informação é compreensível e clara. Os termos técnicos devem ser explicados e os factos devem ser apresentados de forma neutra.

Financiamento

Verificar se o financiamento da informação é divulgado (mediante patrocinadores, publicidade a clientes, etc.).

(Okan, 2023)

Referências

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023, July 11). *What is Health Literacy?* Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/index.html>
2. Coughlin, S. S., Vernon, M., Hatzigeorgiou, C. & George, V. (2020). Health Literacy, Social Determinants of Health, and Disease Prevention and Control. *Journal of environment and health sciences*, 6 (1), 3061.
3. DePolo, J. (2022, November 18). *Improving Your Health Literacy*. Breastcancer.org. <https://www.breastcancer.org/managing-life/health-literacy>.
4. Health Promotion. (n.d.). *Health Literacy*. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/health-literacy>.
5. Norman, C. D. & Skinner, H. A. (2006). EHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a New World. *Journal of Medical Internet Research*, 8 (2).
6. Okan, O. (2023, June 23). *Webinar. Kompetent gesund: Gesundheitskompetenz stärken mit der vhs* [Presentation slides]. Fakultät für Sport – und Gesundheitswissenschaften, Technische Universität München.

Parceiros



act:onaid
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

vhs
Volkshochschule
im Landkreis Cham e.V.

AONTAS
The Voice of
Adult Learning

dante USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

 **acefir**
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia
EUR ADULT
EDUCATION



 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.



CITIZENS ACCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Thank you!