



## Uma Visão alargada sobre a Literacia em saúde e a dimensão humana

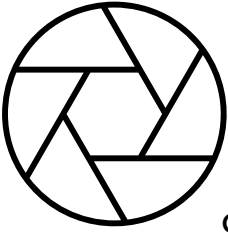
1

Professora Doutora Isabel Fragoeiro

Julho 2022

*“A nossa perspetiva relativamente à Saúde e ao Bem Estar é holística, humanista e sócio ecológica. Baseamo-nos em valores altruístas, fundamentalmente, o do BEM. Devemos praticá-lo quotidianamente nas sociedades”.*

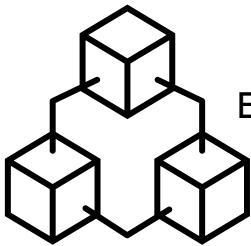
O paradigma da Doença que regia os sistemas de Saúde, foi abandonado, passamos então a falar em Saúde e Bem-Estar, abrindo espaço ao empoderamento do cidadão no que concerne à gestão responsável da sua Saúde.



Os Sistemas de Saúde como tal evoluíram, e o cidadão começou a ser observado como agente de Saúde, tendo o paradigma do autocuidado surgido naturalmente no texto de lei (por exemplo na questão da automedicação em 2007).

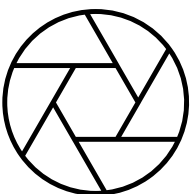
Explique-nos o conceito de Literacia em Saúde, e a sua relevância no contexto dos sistemas de saúde.

Literacia em saúde e empoderamento dos cidadãos para cuidarem da sua saúde são dois conceitos associados e de grande oportunidade no referente à Saúde Pública e ao bem Estar de qualquer cidadão ou Sociedade.



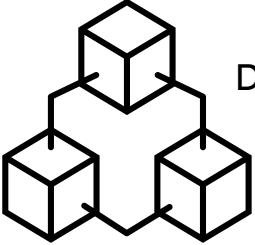
Evidenciando-se a importância do cidadão auto responsabilizar-se pela própria saúde, realça-se paralelamente, a responsabilidade dos sistemas de saúde em articulação com outros sistemas e organizações, educativas, sociais, políticas, entre outras, providenciarem recursos e meios para, ao longo do ciclo de vida, aqueles beneficiarem dos estímulos e suportes adaptados à promoção e ao desenvolvimento integral da saúde.

**O cidadão e as comunidades devem estar habilitados e capacitadas para identificarem as suas necessidades fundamentais, os fatores que condicionam a respetiva satisfação, riscos e problemas efetivos, mobilizando-se atempadamente para obterem respostas apropriadas.**

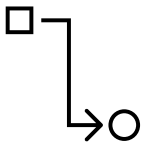


A capacidade para identificar, interpretar, compreender, procurar e aceder aos recursos e aos meios possíveis, de apoio e resposta às

necessidades de saúde, fazendo o melhor uso dos mesmos, constituem o que pode entender-se por literacia em saúde.



Definirmos o conceito de literacia em saúde é relativamente fácil, aliás, o mesmo já está definido há vários anos pela Organização Mundial de Saúde. Digo até, que o mesmo está vulgarizado nos nossos discursos,  **todavia, para o cidadão percecionar-se como saudável e para obter o apoio que satisfaz as necessidades imprescindíveis ao bem estar e a uma vida saudável, há ainda, um longo caminho por percorrer.**



Todos somos diferentes e quando nos referimos à literacia em saúde, os meios e o modo (as estratégias e as metodologias), através das quais poderemos aceder à mesma variam.

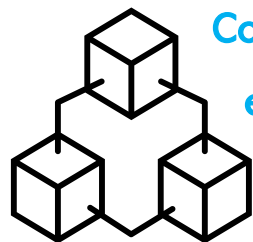
Entre outros aspetos, a literacia em saúde implica o acesso à melhor informação em saúde, a respetiva compreensão, mas também, a equidade no acesso e utilização dos meios e recursos disponíveis.

Tenho de referir que existem diferentes condicionantes. **Certos determinantes da saúde não são controláveis pela vontade do próprio, a par de outros**



**(nomeadamente comportamentais e socioculturais),** que, efetivamente, devem e podem ser “investidos” pelos próprios e por todos os que os representam, financiam, estruturam e organizam o sistema, para que os cidadãos e as populações usufruam de

saúde e bem estar.

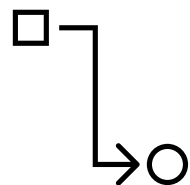


Comunidades e cidadãos mais literados em saúde têm efetivamente maiores probabilidades de serem mais

saudáveis. Têm também mais estratégias e ferramentas para quando adoecem, procurarem e utilizarem os apoios e as ajudas

terapêuticas adequadas.

Os ganhos obtidos pelos sistemas de saúde serão certamente compensatórios dos investimentos que os mesmos realizarem na literacia em saúde das populações a quem prestam serviços.



**Sabemos de antemão a relevância e impacto das ações de literacia em saúde, no entanto existe uma questão, que decorre da mensuração de resultados a curto prazo se possível, fale-nos sobre esse aspeto.**

Mais que o senso comum a evidência científica tem demonstrado os efetivos ganhos para os sistemas e para os cidadãos e comunidades, dos programas, projetos e ações dirigidos ao aumento da literacia em saúde.

Os mesmos inscrevem-se no âmbito das prioridades estratégicas em saúde, visando a promoção da saúde e a prevenção de doenças evitáveis.



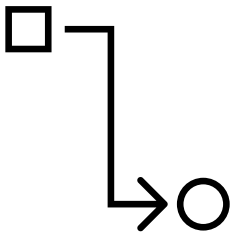
É um investimento que deve ser contínuo, devidamente incentivado e com a devida programação.

Existem objetivos orientadores para qualquer ação em saúde, planeamento de estratégias e metodologias fundadas em evidências científicas, modos específicos de intervenção e resultados que se esperam obter.




Este é o ciclo recomendável para um trabalho credível e custo efetivo. **No referente à literacia em saúde mais importante que o número das ações concretizadas é a respetiva adequação aos cidadãos/ públicos com quem se desenvolvem assim como os ganhos obtidos para a saúde das comunidades, onde estão inseridos.**

Os tempos determinados para se avaliarem resultados são variáveis, dependendo, entre outros fatores, do definido pelos intervenientes. Podemos implementar ações cujos resultados surgem no imediato ou a curto prazo, outras a mais longo prazo.



No entanto o que a evidência tem demonstrado é que diferentes ações devem concretizar-se ao longo do decurso do desenvolvimento e ciclo de vida de cada cidadão, acompanhando necessariamente as dinâmicas evolutivas e mudanças das sociedades de pertença e as respetivas necessidades em saúde.

## Como surge a SPLS?

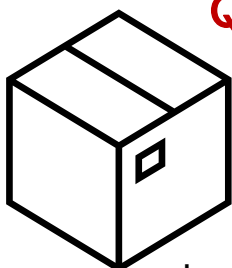


Do entusiasmo, vontade expressa e capacidade empreendedora e altruísta de um conjunto diversificado de profissionais com formação e perícias em literacia em saúde.

Obviamente que foi o culminar de um processo prosseguido ao longo de alguns anos pela sua principal mentora e catalisadora a Professora Doutora Cristina Vaz Almeida, Presidente da Direção. A mesma teve a capacidade de entusiasmar, formar e agregar em torno deste projeto, diferentes pessoas com diferentes sensibilidades e com formação profissional em várias áreas científicas/disciplinares, que se identificam com o desígnio e os propósitos imprescindíveis à criação e identidade da SPLS.

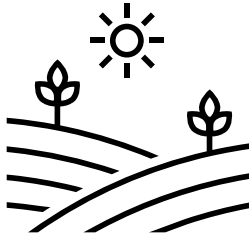
Destaco entre outras características importantes o facto de ser uma Sociedade com sócios das várias regiões de Portugal incluindo na Madeira, aberta à sociedade e a todos os cidadãos que se queiram associar.

## Qual a sua missão e constituição?



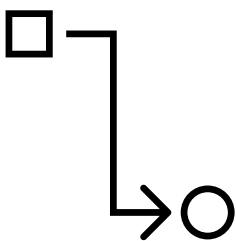
A Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) é uma associação dotada de personalidade jurídica sem fins lucrativos, de carácter científico e formativo. Prossegue fins científicos, formativos, técnicos, organizativos, éticos e humanos na promoção, desenvolvimento e aperfeiçoamento da prática da Literacia em Saúde. Enquanto

sociedade com características e objetivos únicos a nível nacional, pretendemos desenvolver e fortalecer, através de parcerias multissetoriais e multiprofissionais, a promoção da saúde, prevenção da doença, educação para a saúde, comunicação em saúde que reforcem o nível de literacia em saúde da população.



Para este fim, sabemos que temos de investir em competências, e por isso em mais conhecimento em saúde, desenvolvimento de capacidades e atitudes e comportamentos mais saudáveis e conscientes, dinâmicos e sempre atualizados, com vista a beneficiar os indivíduos, organizações, comunidades, profissionais de saúde, grupos, media, decisores políticos e outros, dentro dos respetivos contextos e ao longo do ciclo de vida. Tendo sido criada formalmente em 19 de janeiro de 20'22 com um evento publico a 26 de março de 2022, é constituída atualmente por mais de 90 associados.

## Quais as atribuições da SPLS?



Propomo-nos a melhorar o acesso, compreensão e uso dos recursos em saúde, a correta navegação no sistema, que visam decisões melhoradas, refletidas e acertadas, seja de indivíduos ou de grupos, que promovem e melhoram os resultados globais em saúde e bem-estar.

Para alcançar estes fins, defendemos uma abordagem integrada, inclusiva e multidisciplinar, promovendo e desenvolvendo competências, e por isso, conhecimento, quer através da razão e da emoção, como também da motivação, autoeficácia e dinâmicas da aprendizagem acompanhada e ao longo do ciclo de vida.

Para alcançar estes fins, defendemos uma abordagem integrada, inclusiva e multidisciplinar, promovendo e desenvolvendo competências, e por isso, conhecimento, quer através da razão e da emoção, como também da motivação, autoeficácia e dinâmicas da aprendizagem acompanhada e ao longo do ciclo de vida.

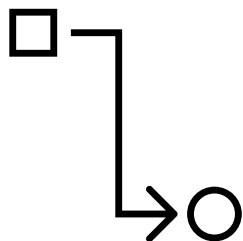


**As associações de pessoas que vivem com a doença são objetivamente uma ponte fundamental para aproximar e prover Literacia em Saúde, fale-nos sobre o projeto já a decorrer da “Formação avançada em Literacia em saúde para associações de doentes”.**

O Projeto “Ciência dá Saúde” é um programa de formação avançada para as Associações de Doentes em Portugal, as suas equipas e também os destinatários diretos destas entidades, visando a capacitação, tanto dos profissionais das áreas da saúde, social e outros nestas vastas áreas do saber, assim como dos seus diversos públicos.

Resulta de um protocolo de colaboração entre a SPLS - Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde e a AICIB - Agência de Investigação Clínica e Inovação Biomédica.





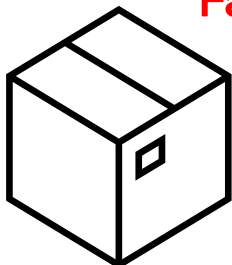
A formação total é ministrada por Especialistas em Literacia em saúde da SPLS e corresponde a um programa de 7 Módulos, com a duração de 4 horas, em formato online, presencial e híbrido. É cada vez mais importante conseguir melhorar o sistema de saúde através do desenvolvimento de competências em literacia em saúde.

Entre os vários módulos, as associações de doentes poderão agregar mais conhecimento científico sobre como se elabora um projeto de intervenção comunitária, que metodologias estão por trás; que modelos de literacia em saúde precisam de conhecer para agilizar a intervenção, que competências comunicativas, como lidam com os media; que condições científicas existem sobre as melhores práticas do cuidado domiciliário; como se elabora uma investigação; que indicadores dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável 2030 é preciso conhecer e integrar; que são ensaios clínicos, quem pode aceder e participar e quais as exclusões e as razões subjacentes; o que há de novo na avaliação das tecnologias da saúde (este módulo é dado pela EUPATI Portugal).

Os candidatos escolhidos terão uma via verde de contato com especialistas da AICIB e da SPLS nos seis meses seguintes à formação efetuada, através do agendamento mensal de contato preferencial.

Também as associações de doentes que fizerem os sete módulos receberão um “selo” de participação em formação para organizações literadas.

Existem duas Associações Regionais de Doentes envolvidas na formação atual.



## Fale-nos um pouco sobre o projeto **Claramente na Complexidade.**

O nome do projeto diz o que se pretende. É um projeto de Literacia em Saúde da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), que combina diferentes meios de divulgação digitais, impressos, orais, para melhorar o nível de literacia em saúde do cidadão através de explicações sucintas feitas por profissionais das áreas da saúde, de forma assertiva, clara e positiva, sobre os vários termos técnicos em saúde, o conteúdo e as competências das múltiplas profissões nas áreas da saúde.

Trata-se de abrir um pouco o véu das competências que estão por detrás dos profissionais de saúde, as suas funções, trabalho dedicado e persistente para melhorar a saúde das pessoas e proporcionar mais qualidade de vida e bem-estar.

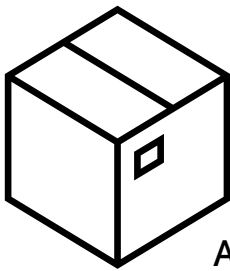
É um investimento para proporcionar melhor compreensão por parte do público, que tantas vezes não tem ideia dos “mundos” que estão por detrás de cada profissão da saúde como: médico, enfermeiro, terapeuta, psicólogo, farmacêutico, médico dentista, higienista oral, técnico de diagnóstico e terapêutica, assistente social, e todas as especialidades que cada uma destas profissões tem, e que nos cruzamos durante a nossa vida.

Convidaremos um profissional diferente em cada número, que, através de um conjunto reduzido de perguntas, partilhará, numa linguagem simples e acessível a todo o cidadão, a sua função, os objetivos da sua atividade, os avanços na ciência e também as suas ambições e desafios. Mais do que uma entrevista sobre o

próprio é a partilha, com linguagem assertiva, clara e positiva de mais conhecimento às pessoas, às comunidades, às organizações, á sociedade.

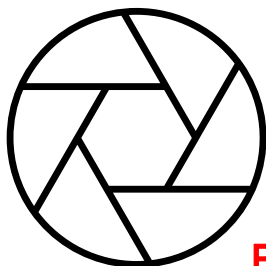
Os temas poderão ser propostos pelo cidadão, porque é ele, em primeiro lugar que, ao ver esclarecida a sua dúvida, consegue aumentar as suas competências, e por isso, mais conhecimento, mais capacidades e atitudes, reforçando os seus atributos pessoais positivos.

Queremos um cidadão com maior grau de literacia em saúde. Parece-nos que temos de começar também por isto. Faremos uma monitorização junto do cidadão, para ver o que ainda temos de melhorar. (Cristina Vaz de Almeida, Presidente da SPLS, 2022).



## Quais os grandes eventos programados para este Ano por parte da SPLS.

Alguns já aconteceram como a comemoração da tomada de Posse dos Órgãos da SPLS a 26 de março, assinalada com um evento dedicado à Literacia em Saúde e a Crise Humanitária Global; outro a 7 de abril assinalando o Dia Mundial da Saúde, em que foram anunciadas as categorias do Prémio Nacional de Literacia em Saúde - Vacinação apoiado pela Ciência Viva e Associações de Doentes apoiado pela Roche; e ainda, o apoio à Formação facultado pela AICIB. Outras atividades estão em curso no presente e já foram mencionadas anteriormente. O site e os canais de comunicação digitais da SPLS já estão disponíveis e são continuamente atualizados. Projeta-se o “arranque” da Revista da SPLS para breve. Em setembro, assinalaremos o dia da Literacia em Saúde no qual serão anunciados os candidatos ao Prémio de Literacia em Saúde, cujas candidaturas que se encontram abertas no site da SPLS [www.splsportugal.pt](http://www.splsportugal.pt). Os vencedores serão anunciados a 26 de março de 2023.



**A 29 de Outubro de 2022 será realizado o evento de continuidade, “Literacia Faz Bem à Saúde – Coração, Bem-Estar e Saúde”, decorre das 10:00 as 15.00, no Pavilhão do Conhecimento, sendo organizado pela Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS), pela Ciência Viva e Fundação Portuguesa de Cardiologia, como o apoio da Jerónimo Martins.**

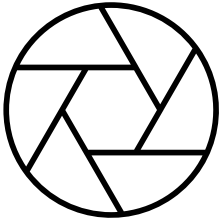
Continuaremos a desenvolver diariamente as nossas atividades em conformidade com o Plano de Ação aprovado para o ano 2022, pelos sócios fundadores.

Por agora fica a sugestão para que visitem as nossas páginas no Instagram e no Facebook ou caso pretendam alguma informação suplementar remetam um *e-mail* para [splsportugal@gmail.com](mailto:splsportugal@gmail.com)

**A Verdadeira generosidade para com o futuro, consiste em dar tudo ao presente A. Camus**

A generosidade pratica-se todos os dias. O futuro é uma miragem que alimenta as nossas expectativas enquanto seres humanos, mas, efetivamente é no presente que os nossos atos fazem a diferença e nos tornam cidadãos e sociedades melhores ou mais saudáveis.

A nossa perspetiva relativamente à Saúde e ao Bem Estar é holística, humanista e sócio ecológica. Baseamo-nos em valores altruístas, fundamentalmente, o do BEM. Devemos praticá-lo quotidianamente nas sociedades.



**Faria sentido uma disciplina de cariz obrigatório desde a primária, mas com avaliação contínua e concreta, que versasse a saúde?**

Nos vários níveis de ensino incluindo no 1º ciclo de estudos, inicia-se a abordagem de temáticas associadas à saúde e ao desenvolvimento saudável.

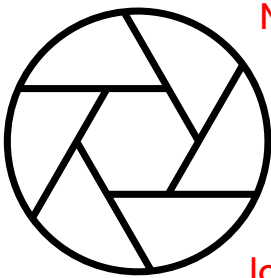
Aliás, é com alguma frequência nas escolas, que as crianças e jovens têm oportunidade de obterem conhecimento mais adequado sobre comportamentos e escolhas promotores da saúde. Obviamente que a educação e a saúde são pilares básicos para um desenvolvimento saudável e harmonioso.

A integração de conhecimentos sobre saúde e a aquisição de competências importantes para um desenvolvimento saudável, que implica comportamentos e escolhas saudáveis, faz-se em diversas disciplinas. Todavia, uma disciplina específica para pensar a literacia em saúde, deverá ser ponderada com o envolvimento das instâncias e organismos responsáveis pelas áreas, nesta matéria da literacia e saúde confluentes, quanto à sua oportunidade e adequação. Os cidadãos deverão participar neste particular, nomeadamente os pais, pois falamos de faixas etárias em que são os principais responsáveis pelos filhos.

Todavia, identificam-se situações de vulnerabilidade acrescida para as famílias e crianças no país, e nessas circunstâncias, a iliteracia e os problemas de saúde e de aprendizagem, devem estar na agenda imediata para todos aqueles que têm responsabilidades sociais e políticas.

**As Escolas e os Professores são, por vezes, os “pontos de abrigo mais seguros” para crianças com fragilidades.**

Há Escolas que são “Oásis” onde as crianças e os adolescentes encontram as condições mais favoráveis para serem saudáveis. Claramente, consideramos a SPLS um parceiro eletivo para dar o seu contributo a análise deste tema, que urge intensificar.



**Na RAM (Região Autónoma da Madeira) existe uma parceria institucional concretizada com o programa de Literacia em Saúde – Missão Ilhafarma, A sua Saúde, a Nossa Missão, falemos sobre a relevância da mesma, e da instituição de parcerias locais, enquanto prolongamento da ação da SPLS.**

É uma parceria sinérgica que nos permite estreitar a proximidade dos cidadãos também na Madeira. Na linha dos desígnios e dos objetivos da SPLS e da Missão Ilhafarma apraz-nos registá-la e torná-la conhecida no país e na região. Ambos os parceiros reconhecem a importância para os cidadãos e comunidades da literacia em saúde.

Reforçam-se através da partilha de conhecimento científico, identificação das diferentes realidades regionais e na gestão eficiente e custo efetiva de recursos. É uma parceria reciprocamente vantajosa e potenciadora da ação que conduzirá certamente, a resultados positivos nesta matéria.

**A SPLS está interessada em concretizar outras parcerias profícuas a nível da Região e de todas as Regiões interessadas do País e Internacionais.**

Aqui fica expressa a nosso agradecimento ao JORNAL DA MADEIRA e aos respetivos coordenadores incluindo os do Espaço Saúde pela oportunidade de divulgação da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde.

Isabel Fragoeiro (Presidente do Conselho Científico da SPLS e representante na RAM)

Esta entrevista foi publicada em julho de 2022 no Jornal da Madeira