



DIA 16 DE OUTUBRO MÊS DA LITERACIA EM SAÚDE

16

Ana Galvão
Sócia da SPLS



Interesso-me pela LS ao longo do ciclo vital e em diversos contextos! Os primeiros autores que eu li sobre LS foram Nutbeam e Kickbusch. Posteriormente, li o relatório “Literacia em Saúde em Portugal” (2016) com os resultados do inquérito à literacia em Portugal, desenvolvido pelo Centro de Investigação e Estudos de Sociologia/IUL (2013-15) com o objetivo de fazer uma avaliação sistematizada da literacia em saúde na sociedade portuguesa, de acordo com um modelo recomendado pela OMS.

O interesse pela Literacia em saúde emerge em 2015, com a orientação de uma dissertação de mestrado: “Conhecimentos sobre o papiloma vírus humano e cancro do colo do útero, numa amostra de alunos do ensino superior”, da estudante Cátia Sofia Afonso Costa. Neste estudo investigámos sobre a Literacia básica!

Em 2016, colaborei num estudo sobre Literacia em diabetes nos alunos do Ensino Superior público do concelho de Mirandela, com a colega Alexandra Marisa Maia Alves Neto! Também este focado na Literacia básica.

Desde aí, a equipa na qual estou inserida tem realizado vários estudos, nas seguintes áreas: saúde oral; hábitos de vida dos estudantes do ensino superior: sono e repouso; alimentação e nutrição; atividade física; oncologia; saúde mental; literacia sobre o processo de cuidar os mais velhos; literacia em competências de comunicação em saúde...

Em 2018, entrego o relatório para defender provas de agregação e introduzi um pequeno capítulo sobre LS!

Em 2021, produzimos o livro “Literacia em saúde e autocuidados: evidências que projetam a prática clínica”, com prefácio do gigante Pedro Lopes Ferreira!

Este livro tem 22 capítulos, 11 dos quais são escritos tendo por base os trabalhos de investigação desenvolvidos nas dissertações de mestrado. Para dar consistência a este projeto do livro, realizámos em março de 2021 o 1º Congresso Internacional Literacia em Saúde e Autocuidados: Evidências que Projetam a Prática Clínica! Foi um sucesso incrível! Encontra-se disponível para visualização no canal Youtube do IPB (Instituto Politécnico de Bragança), assim como o livro de resumos também disponível no repositório do IPB. A Escola Superior de Saúde do IPB assinou, em 2021, um protocolo com a Escola Nacional de Saúde Pública, para integrar a rede académica de literacia em saúde.

Nos conteúdos programáticos das unidades curriculares que leciono: Psicologia da saúde e Psicologia do envelhecimento, aos cursos de licenciatura em Nutrição e de Gerontologia respetivamente, disponibilizo um módulo para a LS.

As evidências demonstram níveis de LS baixos! É muito positivo falarmos e divulgarmos material sobre LS! É muito positivo estarmos juntos neste projeto de agentes promotores da LS na sociedade portuguesa!

Na atualidade destaco como uma necessidade emergente a LS sobre o processo de cuidar os mais velhos. É incrível a desumanização dos cuidados aos mais velhos. Assento esta afirmação na minha narrativa experienciada em contexto hospitalar, onde perdi os meus mais velhos à mercê da desumanização! Cuidados técnicos ótimos ou pelo menos bons! Cuidados humanos longe dos princípios ditados pela Bioética!

Ou seja, estamos a falar de desenvolvimento pessoal. Edgar Morin afirmou: “É preciso ensinar a compreensão humana”. Vivemos em tempos líquidos, relacionamentos líquidos e sociedades líquidas, citando Zygmunt Bauman.

Ainda sobre o processo de cuidar, dispomos da ferramenta Humanidade, sugiro que consultem o site: Humanidade Portugal, a qual visa fornecer à população em geral e aos idosos em particular, cuidados de saúde de alto nível de qualidade!

Outros campos da LS que eu destaco são: a alimentação e a nutrição (pois a obesidade é a real pandemia do século); a atividade física, o sono e repouso, são estes os pilares da nossa saúde e do nosso bem-estar geral. Temos de perceber que somos responsáveis pela nossa condição de saúde e pela prevenção de muitas doenças crónicas.

Depois a comunidade/sociedade também tem um longo caminho a percorrer, pois as comunidades terão de aprender a ser compassivas. As políticas também terão de proporcionar ambientes e contextos salutogénicos aos cidadãos

Passarmos das evidências já produzidas e disponíveis à prática! Mudar o mindset, percebermos o poder das nossas decisões e ações sobre o nosso estado de saúde!

A nível da obesidade por exemplo, a qual é responsável pela maioria das doenças crónicas, temos programas televisivos ao longo de imensas horas diárias sobre como confeccionar bolos! Sobre bolos tradicionais! Sobre cozinha confeccionada com recurso a produtos processados, farinhas, etc., sabendo nós o aliado poderoso que é o açúcar das doenças crónicas!

Alguém nos explica que nos supermercados 90% são produtos alimentares e não alimentos?

A indústria alimentar é madrastra do nosso processo de adoecimento!

Para construirmos pontes entre as instituições de ensino e a comunidade, penso serem muito úteis os processos de cocriação; investigação colaborativa e estratégias imersivas! Temos de, conjuntamente com estudantes e atores da comunidade, desenvolver o pensamento crítico, desenvolver as competências identificadas na bússola da aprendizagem para 2030, proposta pela OCDE.

