



## DIA 26 DE OUTUBRO MÊS DA LITERACIA EM SAÚDE

26

**Diana Pinheiro**  
Conselheira da Comissão  
de Ética da SPLS



### VISÃO SOBRE A LITERACIA EM SAÚDE

Quando cada cidadão consegue aceder, compreender e utilizar informação em saúde, (OMS, 1998) abre-se e simplifica-se todo o processo de reflexão, bem como de tomada de decisões mais esclarecidas, conscientes, confiantes, empoderadas e informadas em saúde.

Estas são competências preciosas e essenciais que, quando aplicadas, contribuem, fortemente para a adoção e manutenção de um estilo e de um “caminho de vida” em saúde, bem-estar e qualidade de vida, seja ao nível individual, seja ao nível familiar, com impactos e ganhos ao nível da saúde societal.

A visão que tenho da literacia em saúde, é a de, na ótica do cidadão que procura os cuidados de saúde, um precioso conjunto holístico, completo e integrado de ferramentas, de instrumentos e de estratégias de entendimento da comunicação em saúde, que quando estimulado, e aprendido por cada cidadão, ao longo do seu ciclo de vida, tal como referido no Plano de ação – Literacia em Saúde – Portugal (2019 -2021), sejam crianças, adultos ou pelos nossos sábios, capacitam, clarificam e simplificam também a navegação e a utilização do sistema de saúde.

As boas práticas de literacia em saúde quando apreendidas e aplicadas por profissionais de saúde permitem também a aquisição de um conjunto de competências essenciais, na comunicação e na relação terapêutica entre profissional de saúde – utente/paciente/doente.

Um profissional de saúde que comunica de forma ACP – Assertiva, Clara, Positiva (Vaz de Almeida, 2020, 2021), e que aplica muitas outras boas práticas de literacia em saúde na comunicação com os seus utentes (Almeida, Moraes & Brasil 2020), consegue de forma extraordinária, eficaz e segura motivar e ativar o seu paciente a ser um agente ativo, proactivo e autoeficaz no seu processo terapêutico.

A pós-graduação em Literacia em Saúde que frequentei em 2018 no ISPA, permitiu todo um despertar, um novo olhar e uma nova forma de comunicar, seja na minha prática clínica, no exercício da docência ou na minha vida pessoal, que resultou:

Em maior motivação dos meus pacientes para a adesão de comportamentos mais saudáveis em saúde, maior autonomia e adesão à terapêutica, melhor comunicação com os meus alunos na transmissão de conteúdos e uma mais eficaz gestão e mediação de comunicação interpessoal. Contribuí ainda para a redação do livro “saberes e Sabores um guia para nutrir a Família” (Pinheiro, Sampaio & Marques, 2022), mais ACP e mais em linha com as boas práticas da Literacia em saúde e que esperamos poder contribuir para saúde mais próspera e uma vida mais feliz.

