

O MÉDICO DE FAMÍLIA E A LITERACIA EM SAÚDE: CONSTRUIR CONHECIMENTO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Cláudia Ventura Correia^{1,4}, Carolina Pais Neto^{2,4}, Luís Cardoso Rocha^{3,4}

¹ Médica Interna de Formação Especializada em Medicina Geral e Familiar, USF Nascente, ULS Santo António

² Médica Interna de Formação Especializada em Medicina Geral e Familiar, USF Novo Norte, ULS Entre Douro e Vouga

³ Médico Interno de Formação Especializada em Medicina Geral e Familiar, USF Ponte Velha, ULS Médio Ave

⁴ Membro do Corpo Editorial da *AIMGF Magazine*

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define literacia em saúde como a capacidade dos indivíduos de aceder, compreender, avaliar e aplicar informações e serviços de saúde, com o objetivo de promover e manter uma boa saúde. Visa-se, assim, a ativação de comportamentos de promoção da saúde e prevenção da doença e, consequentemente, a otimização da qualidade de vida e bem-estar físico, psicológico e social da população ao longo das diferentes fases do ciclo de vida.¹ Segundo Kickbusch,² especialista em saúde global, o conceito de literacia em saúde está estreitamente ligado à capacitação das pessoas para assumirem o controlo da sua saúde, dotando-as de competências para procurar informação e assumir responsabilidades informadas.

Níveis inadequados de literacia em saúde podem ter implicações significativas na saúde individual e coletiva, podendo proporcionar contextos de desigualdades, com implicações na gestão de recursos e ganhos em saúde. Adicionalmente, níveis reduzidos de literacia em saúde têm sido associados a um maior risco de doenças crónicas, como obesidade, diabetes *mellitus*, doenças cardiovasculares e cancro.³ Em Portugal, a última avaliação dos níveis de literacia em saúde, realizada no âmbito do Plano de Ação para a Literacia em Saúde 2019-2021, revelou progressos significativos. A maioria dos inquiridos (65%) apresentou um nível suficiente, 5% um nível excelente, 22% demonstraram um nível problemático e 7,5% um nível inadequado.³

Atualmente, o fácil acesso a uma vasta informação em saúde não se traduz diretamente num aumento da literacia da população. A procura ativa pelo conhecimento e a credibilidade da fonte de informação são determinantes muitas vezes negligenciados. Neste sentido, cada contacto com o sistema de saúde constitui uma oportunidade única na promoção da literacia em saúde, de forma personalizada e eficaz.

A responsabilidade médica em atuar como facilitador do conhecimento e autodeterminação do utente, embora transversal, exprime maior relevância na Medicina Geral e Familiar. Pelo seu carácter de proximidade e longevidade de cuidados, o médico de família encontra-se numa posição privilegiada para a construção de uma gestão partilhada da saúde, orientando a sua ação preventiva e terapêutica com base na educação para a saúde e capacitação do utente, seguindo um modelo de saúde centrado na pessoa.

O médico de família promove a literacia em saúde quando motiva para a adoção de estilos de vida saudáveis, quando transmite informação sobre fatores de risco e medidas preventivas, quando educa sobre a doença, quando presta esclarecimentos sobre o plano terapêutico ou quando empodera para a tomada de decisões em saúde. Estas competências do médico de família contribuem para a autonomia do utente na gestão da sua saúde e doença, o que se traduz no aumento da adesão às estratégias preventivas e terapêuticas, na utilização mais assertiva dos serviços de saúde e, consequentemente, na melhoria dos resultados em saúde. Contudo, o investimento na literacia em saúde como parte integrante da prática clínica médica, requer tempo, recursos e formação.

Estas limitações, nomeadamente no tempo de consulta do médico de família, exigem que este priorize determinados aspetos em detrimento de outros, sendo muitas vezes difícil adotar uma abordagem holística, o que também inclui a promoção da saúde. Os recursos para o fazer também se relevam escassos. Seria relevante que os programas formativos das faculdades e do internato médico apresentassem um maior destaque na literacia em saúde, como forma de proporcionar aos futuros médicos e especialistas ferramentas para educar a população. Desta forma, ela própria poderia aplicar os princípios da medicina preventiva.

Apesar das dificuldades aqui manifestadas, é de elencar o importante trabalho multidisciplinar e abrangente que toda a equipa de saúde familiar desenvolve, com vista ao aumento da literacia em saúde dos seus utentes. O investimento na literacia é essencial, de modo a proporcionar ao utente autonomia e responsabilidade nas suas próprias decisões. O utente é o nosso maior aliado, e é com ele que devemos trabalhar, dando-lhe ferramentas para que consiga prosperar em todas as etapas da sua vida.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1- Organização Mundial da Saúde. Health literacy. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy>. Acesso em: 23 maio 2025.
- 2- Kickbusch I. Health literacy: towards active health citizenship. European Health Forum Gastein; 2005.
- 3- Arriaga MT, Santos B, Leiras G, Carvalho A, Pinto AL, Raposo B, et al. Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030 - Plano Estratégico. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2023. Disponível em: <https://splsportugal.com/wp-content/uploads/2023/07/PLANO-NACIONAL-DE-LS-E-CIENCIAS-COMPORTAMENTAIS-23-30.pdf>