

Fonte

**JM-Madeira**

Data

**2019.11.25**

Classificação

**Artigo de Opinião**

## **SABES O QUE É LITERACIA EM SAÚDE?**



A Organização Mundial da Saúde define literacia em saúde como o conjunto de “competências cognitivas e sociais e a capacidade dos indivíduos para ganharem acesso a compreenderem e a usarem informação de forma que promovam e mantenham uma boa saúde”.

É a capacidade para tomar decisões em saúde fundamentadas, no decurso da vida do dia-a-dia, em casa, na comunidade, no local de trabalho, no mercado, na utilização do sistema de saúde e no contexto político.

Segundo fonte do Sistema Nacional de Saúde- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, as competências das pessoas em literacia em saúde incluem:

- 1- Competências básicas em saúde que facilitam a adoção de comportamentos protetores da saúde e de prevenção da doença, bem como o auto-cuidado;
- 2- Competências do doente, para se orientar no sistema de saúde e agir como um parceiro ativo dos profissionais;
- 3- Competências como consumidor, para tomar decisões de saúde na seleção de bens e serviços e agir de acordo com os direitos dos consumidores, caso necessário;
- 4- Competências como cidadão, através de comportamentos informados como o conhecimento dos seus direitos em saúde, participação no debate de assuntos de saúde e pertença a organizações de saúde e de doentes.

A literacia em saúde associada à prevenção dos comportamentos aditivos e dependências com e sem substância psicoativa, permite capacitar as pessoas de melhor e credível informação, que pode ser utilizada nos distintos espaços de socialização e partilha, como a família, a escola, o local de trabalho.

Associado a este conhecimento prévio, está o facto de as pessoas poderem tomar decisões mais corretas e conscientes em relação a si próprias, o que influencia de forma positiva o seu bem-estar, bem como na prática de estilos de vida mais saudáveis.

Esta aprendizagem possibilita a gestão e o controlo da saúde das próprias pessoas e promove a capacidade da procura de informações e o assumir de responsabilidades.

Desconstruir conceitos técnicos é necessário, para que a população possa decidir de forma mais consciente e correta. A capacidade de interpretação e compreensão (literacia) poderá ser facilitada pelos técnicos que intervêm nas áreas da educação, saúde e meio social, por serem elementos e veículos fundamentais, na educação e reeducação das pessoas.

O aumento da literacia dos indivíduos sobre a sua saúde, na área dos comportamentos aditivos e dependências com e sem substância e a consequente capacidade para procurar informação credível assumindo responsabilidades, pode contribuir para uma sociedade mais informada e sadia.

**FILIPA MENDONÇA**

Psicopedagoga, IASaúde, IP-RAM - Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências-UCAD