DICAS DA BIBLIOTECA #20
LITERACIA EM SAÚDE

Outubro é o mês da Literacia em Saúde (LS)

- A LS é o conjunto de **conhecimentos e competências pessoais** desenvolvidos ao longo da vida que permitem **aceder → compreender → avaliar → utilizar informação e serviços de saúde**.
- Mediada pelas **estruturas organizacionais**, **disponibilidade dos recursos** e **contexto social.**

essencial para Lidar com notícias falsas, desinformação e infodemias, e **tomar decisões informadas que promovam e preservem a saúde e bem-estar** individual e coletivo.

SAIBA MAIS

IHA HEALTH LITERACY MONTH
Building Awareness Through Action

World Health Organization. (2021). Health promotion glossary of terms 2021. https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349

3 níveis da LS

- **Funcional** — **Competências básicas de leitura/escrita** para **compreender** informação.
- **Interativo** — Competências de **interpretação**, **comunicação** e **aplicação** em contexto da informação.
- **Crítico** — Capacidade de **analisar criticamente** a informação e as suas fontes para uma **tomada de decisão** autónoma.

Adaptado de Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health promotion international*, 15(3), 259-267

Desafios na prática clínica

- Jargão médico e linguagem técnica.
- Excesso de informação (infodemia).
- Fontes ausentes ou não fiáveis.
- Dificuldade na interpretação de dados e de probabilidades.

Impacto positivo

- Melhor comunicação entre profissionais e doentes.
- Decisões clínicas mais informadas.
- Maior qualidade na investigação (seleção e crítica de fontes de informação).

Como promover a LS?

Estratégias e ferramentas para uma **comunicação eficaz** em saúde:

Plain language summaries — **Resumos** de estudos, revisões, ensaios clínicos ou diretrizes escritos em **linguagem** simples e **acessível ao público não especialista**.

Princípios-chave
- Evitar abreviaturas técnicas ou jargão médico.
- Usar frases curtas e estrutura simples.
- Envolver doentes/cuidadores na revisão.

Boas práticas
- Publicar junto ao artigo científico.
- Partilhar nas redes sociais e com organizações relevantes.
- Garantir Acesso Aberto sempre que possível.

Infográficos e comunicação visual — **Representações visuais** que tornam a **informação** de saúde mais **clara**, acessível e fácil de compreender e recordar.

Princípios-chave
- Simplificar dados complexos.
- Usar pouco texto e uma linguagem visual clara.
- Garantir legibilidade e acessibilidade.

Boas práticas
- Adaptar ao público-alvo.
- Testar a compreensão com utilizadores.
- Indicar as fontes e data da informação.

SAIBA MAIS

- National Institutes of Health (NIH) **Plain Language: Getting Started or Brushing Up**
- Podsada, K., Jones, T. N., & Ryan, J. C. (2025) **Primer on Plain Language Summaries for Advanced Practice Providers With Published Examples and Practical Applications to Practice** Journal of the advanced practitioner in oncology, 1–16. Advance online publication. https://doi.org/10.6004/jadpro.2025.16.7.20
- WHO **Tactics to apply to make your communications understandable: Make it visual**

Apoio da biblioteca

>>> **Validação de fontes** de informação científica.

>>> **Otimização de pesquisas sistemáticas** para uma recolha de evidência fiável, rigorosa e transparente.