

REVISTA PORTUGUESA DE LITERACIA EM SAÚDE

Edição 3 · Dezembro 2025



Introdução: Promover literacia em saúde é um ato de amor

Célia Belim

A literacia em saúde é poder. É autonomia. É o direito de tomar decisões informadas, de participar ativamente no seu próprio cuidado, de questionar, de escolher com conhecimento. A literacia em saúde é uma forma de cuidado que se estende para além do toque clínico: é o gesto que ilumina, que esclarece, que devolve às pessoas a capacidade de compreender o próprio corpo e o mundo que as rodeia. Num tempo em que a informação circula em excesso, saber ler, avaliar e usar informação em saúde é mais do que competência – é uma forma de proteção, uma arquitetura silenciosa que sustém a autonomia e a dignidade humanas. Investir na literacia em saúde é, por isso, reconhecer que cada pessoa merece entender o que lhe acontece, interpretar riscos e participar com consciência nas decisões que definem o seu bem-estar.

É preciso dizer com clareza: promover a literacia em saúde é dar saúde, é dar bem-estar, é dar vida. Ensinar alguém a cuidar da sua saúde é dar-lhe ferramentas para controlar a sua vida, é um ato de amor. Nutbeam (2000; 2008), Kickbusch (2001; 2013) e Kickbusch et al. (2006) lembram-nos que a literacia em saúde não habita apenas o indivíduo: inscreve-se nas comunidades, nas instituições e nas políticas, funcionando como uma infraestrutura de equidade. Onde a literacia floresce, diminuem as desigualdades, amplia-se a participação e reforça-se a capacidade de cada cidadão agir sobre a própria vida.

Porque, no fim, o conhecimento que não chega a quem mais precisa é como um medicamento guardado numa caixa sem chave. Trabalhar a literacia em saúde é, assim, contribuir para um movimento transformador, que aproxima a ciência da experiência vivida e faz do conhecimento uma ponte entre vulnerabilidade e poder de decisão. É, em última análise, um compromisso profundo com a humanidade: permitir que cada pessoa compreenda, escolha e cuide – de si e dos outros – com clareza e confiança.

Este dossiê reúne seis investigações empíricas desenvolvidas em Portugal que, a partir de diferentes contextos e populações, lançam um olhar crítico sobre a literacia em saúde e os seus desafios no século XXI. Os trabalhos apresentados neste número não se limitam a descrever realidades: propõem estratégias de intervenção, expõem vulnerabilidades estruturais e confrontam-nos com a urgência de uma abordagem sistémica à literacia em saúde, articulando literacia digital, competência comunicacional, responsabilidade institucional e justiça social.

1. A juventude digital e a ilusão do acesso: entre a autonomia e a vulnerabilidade informacional

O artigo de **Cláudia Viana**, *Uso da internet por adolescentes no acesso a informação em saúde: A importância da literacia em saúde digital*, debruça-se sobre o grupo etário que mais precocemente e intensivamente acede à informação em saúde por meios digitais: os adolescentes. Os dados revelam que o acesso à internet para fins de saúde começa em média aos 9 anos, sendo esta a principal fonte de informação sobre saúde para os jovens. Contudo, essa aparente autonomia esconde fragilidades: dificuldades em avaliar a fiabilidade das fontes, ausência de competências críticas e risco elevado de exposição à desinformação. O artigo denuncia o fosso entre literacia funcional e literacia crítica, reiterando a necessidade urgente de projetos educativos transversais que promovam competências de avaliação da informação em saúde nas escolas portuguesas.

2. A sexualidade mediada: redes sociais *online*, invisibilidades e potenciais emancipatórios

O estudo de **Ana Beatriz Monteiro e Raphaël Baptista**, *Saúde sexual e reprodutiva no feed: O papel das redes sociais online no desenvolvimento da e-literacia dos jovens entre os 18 e os 24 anos na Área Metropolitana de Lisboa*, revela como os jovens portugueses, sobretudo mulheres e pessoas com maior escolaridade, usam as redes sociais *online* como principais vias de acesso a informação sobre saúde sexual e reprodutiva. Instagram e TikTok emergem como plataformas privilegiadas pela privacidade, acessibilidade e formato visual. Contudo, a pesquisa ocorre de forma pontual e é acompanhada por dúvidas quanto à fiabilidade dos conteúdos consultados, evidenciando uma literacia crítica ainda incipiente. Com base na teoria dos usos e gratificações e na escala eHEALS (Norman & Skinner, 2006), os autores defendem o aproveitamento estratégico do potencial destas plataformas, desde que se garanta curadoria, adaptação cultural e compromisso com a qualidade científica dos conteúdos. O artigo alerta, ainda, para a invisibilização de temáticas como diversidade sexual e consentimento nas mensagens disseminadas, sublinhando a necessidade de uma comunicação inclusiva e baseada em evidência.

3. Cibercondria: quando a literacia digital colapsa sob a ansiedade

A investigação de **Margarida Evangelho, Filipa Pancada Fonseca e Filipa Pimenta**, *Literacia digital em saúde e cibercondria: Diferenças e associações em adultos com e sem doença crónica*, explora um dos paradoxos mais perturbadores da era digital: o facto de níveis elevados de literacia digital poderem associar-se a comportamentos patológicos de pesquisa obsessiva de sintomas – a cibercondria. O estudo demonstra que indivíduos com maior e-literacia em saúde e níveis elevados de ansiedade têm maior propensão para este comportamento, desafiando a ideia simplista de que mais literacia é sempre benéfica (Bagarić & Jokić-Begić, 2019; Starcevic, 2023). O artigo lança uma crítica incisiva ao discurso tecnófilo da literacia digital e defende a necessidade de educação crítica sobre o uso da informação digital em saúde – não apenas para capacitar, como também para proteger os utilizadores da ansiedade amplificada pelas redes sociais digitais e motores de busca.

4. A população idosa e o paradoxo da autonomia farmacológica

O artigo de **Teresa Cabeças**, *Literacia em saúde e o uso seguro dos medicamentos na pessoa idosa: Contributo de uma intervenção formativa*, expõe uma das facetas mais graves da iliteracia em saúde: o uso incorreto da medicação entre idosos. Apesar de a medicação ser central na vida das pessoas mais velhas, os baixos níveis de literacia em saúde comprometem gravemente a adesão, a eficácia terapêutica e a segurança. A autora demonstra que intervenções educativas incisivas e estruturadas, assentes em comunicação assertiva, clara e positiva, têm impacto direto na compreensão e na gestão segura da medicação, contribuindo para uma maior autonomia terapêutica (Vervloet et al., 2018; WHO, 2024). Este estudo realça uma falha sistémica na educação para o medicamento, que permanece centrada nos profissionais de saúde e desresponsabiliza os sistemas de saúde pela capacitação dos doentes.

5. Respirar mal por desconhecimento: técnica inalatória e literacia em saúde funcional

No seu artigo *Educar para respirar melhor: Literacia em saúde e o uso correto dos inaladores*, **Odete Cristina Rodrigues** analisa a técnica inalatória como marcador clínico da literacia em saúde em doenças respiratórias crónicas. O estudo revela que apenas três participantes executaram corretamente a técnica inalatória, com a maioria a demonstrar incumprimento inconsciente. A autora mostra como uma intervenção educativa permitiu corrigir todos os erros técnicos, o que evidencia o contributo da literacia em saúde para a eficácia terapêutica (Cordeiro, 2014; Zaeh et al., 2022). Para além de evidenciar fragilidades institucionais na supervisão do uso dos inaladores, o estudo sugere que poderá haver oportunidades de reforço no contributo dos profissionais de saúde para a promoção da literacia em saúde funcional dos utentes.

6. Pavimento pélvico: da invisibilidade clínica à capacitação educativa

Carla Macedo, em *Literacia em saúde do pavimento pélvico: O contributo da educação para a saúde na promoção da saúde pélvica*, traz à discussão uma dimensão ainda marginal da literacia em saúde – a saúde pélvica. A investigação evidencia a prevalência de disfunções do pavimento pélvico (DPP) e a ignorância generalizada sobre fatores de risco, prevenção e tratamento, especialmente entre mulheres. A autora documenta o impacto de um programa educativo na melhoria dos conhecimentos e atitudes, demonstrando que a educação em saúde pode combater o silêncio, o estigma e a desinformação que marcam este campo (e.g., Alonezy et al., 2024; Díaz-Álvarez et al., 2022). A abordagem crítica do artigo obriga a repensar a ausência da saúde pélvica nas agendas públicas de literacia, revelando como o género, o corpo e a cultura se entrelaçam na produção da (i) literacia.

Considerações finais

Este dossiê temático coloca em evidência os desafios contemporâneos da literacia em saúde em Portugal, ao mesmo tempo que oferece pistas concretas de intervenção. A diversidade dos públicos-alvo – adolescentes, jovens, adultos, idosos – e das temáticas abordadas – desde a saúde sexual à terapêutica respirató-

ria – revela que a literacia em saúde é uma questão transversal, profundamente estruturante da cidadania em saúde. Os artigos aqui reunidos convergem numa conclusão clara: **não basta garantir o acesso à informação – é preciso garantir a sua inteligibilidade, utilidade e aplicabilidade**, combatendo a desigualdade informacional com políticas públicas robustas, programas educativos participativos e sistemas de saúde comprometidos com a capacitação dos cidadãos.

Referências

- Alonezy, M. F., Metwally, A. S., Alhazmi, O. A., Alrehaili, A. O., Almohammadi, A. A., Aljuhani, A. S., Alharthi, F. M., & Aloufi, N. A. (2024). The prevalence and related risk factors of urinary incontinence among adult women in Al Medina Al Munawara, Saudi Arabia. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.64966>
- Bagarić, B., & Jokić-Begić, N. (2019). Cyberchondria – Health anxiety related to Internet searching. *Socijalna psihijatrija*, 47(1), 28–50. <https://hrcak.srce.hr/en/clanak/319303>
- Cordeiro, M. do C. O. (2014). *Terapêutica inalatória. Princípios, técnica de inalação e dispositivos inalatórios*. Lusodidacta.
- Díaz-Álvarez, L., Lorenzo-Gallego, L., Romay-Barrero, H., Prieto-Gómez, V., Torres-Lacomba, M., & Navarro-Brazález, B. (2022). Does the contractile capability of pelvic floor muscles improve with knowledge acquisition and verbal instructions in healthy women? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9308. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159308>
- Kickbusch, I. (2001). Health literacy: Addressing the health and education divide. *Health Promotion International*, 16(3), 289–297. <https://doi.org/10.1093/heapro/16.3.289>
- Kickbusch, I. (2013). *Health literacy: The solid facts*. World Health Organization Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326432>
- Kickbusch, I., Wait, S., & Maag, D. (2006). *Navigating health: The role of health literacy*. International Longevity Centre–UK / Alliance for Health and the Future. <https://ilcuk.org.uk>
- Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHEALS: The eHealth Literacy Scale. *Journal of Medical Internet Research*, 8(4), e27. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.4.e27>
- 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. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>

Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072–2078. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.09.050>

Starcevic, V. (2023). Keeping Dr. Google under control: How to prevent and manage cyberchondria. *World Psychiatry*, 22(2), 233–234. <https://doi.org/10.1002/wps.21076>

Vervloet, M., van Dijk, L., Rademakers, J., Bouvy, M., Smet, P., Philbert, D., & Koster, E. (2018). Recognizing and addressing limited PHarmaceutical literacy: Development of the RALPH interview guide. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 14(6), 540–547. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2018.04.031>

World Health Organization. (2024). *Health literacy and health promotion*. <https://www.who.int/>

Zaeh, S. E., Ramsey, R., Bender, B., Hommel, K., Mosnaim, G., & Rand, C. (2022). The impact of adherence and health literacy on difficult-to-control asthma. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 10(2), 386–394. <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2021.11.003>