



# Uso da internet por adolescentes no acesso a informação em saúde: A importância da literacia em saúde digital

Internet use by adolescents in accessing health information: The importance of digital health literacy

---

**Cláudia Viana**

Unidade Local de Saúde (ULS) Viseu Dão Lafões,  
Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) Mirante do Seixo

# Resumo

---

**Introdução:** A internet ocupa um papel central na vida dos adolescentes, influenciando a forma de comunicação e lazer, mas também o modo como acedem à informação, incluindo conteúdos relacionados com a saúde. **Objetivos:** Caracterizar o acesso e o uso da internet na obtenção de informação em saúde, pelos adolescentes do 3.º ciclo e secundário de um Agrupamento de Escolas do centro de Portugal. **Método:** Estudo descritivo-exploratório, aplicando-se um questionário a uma amostra de 291 adolescentes. **Resultados:** Participaram no estudo adolescentes com idades dos 11 aos 19 anos, sendo 53% do sexo feminino e 47% do sexo masculino. A média de idade para o início do uso da internet foi de 9 anos. As principais atividades realizadas pelos adolescentes na internet são de natureza recreativa e social. Utilizam a internet como principal fonte de informação para obter informação em saúde. **Conclusão:** Os adolescentes usam a internet precocemente, principalmente para lazer, mas também como principal fonte de informação em saúde. Existe a necessidade de implementar projetos de literacia em saúde digital, nas escolas, capacitando os adolescentes para tomarem decisões conscientes sobre a sua saúde.

---

## **PALAVRAS-CHAVE:**

Adolescentes, uso da internet, procura de informação em saúde, literacia em saúde digital

## Abstract

---

**Introduction:** The internet plays a central role in the lives of adolescents, influencing not only how they communicate and engage in leisure activities, but also how they access information, including content related to health. **Objectives:** To characterize adolescents' access to and use of the internet for obtaining health-related information, among students attending the third cycle of basic education and upper secondary education from a school cluster in central Portugal. **Method:** A descriptive-exploratory study was conducted using a questionnaire applied to a sample of 291 adolescents. **Results:** Participants were aged between 11 and 19 years, with 53% identifying as female and 47% as male. The average age at which internet use began was 9 years. The main online activities reported were recreational and social in nature. The internet was identified as the primary source of health information. **Conclusion:** Adolescents begin using the internet at an early age, primarily for entertainment, but also as their main source of health information. There is a clear need to implement digital health literacy projects in schools, enabling adolescents to make informed decisions about their health.

---

### KEYWORDS:

Adolescents, internet use, health information seeking, digital health literacy

# 1. Introdução

---

A internet ocupa um papel central na vida dos adolescentes, influenciando a forma de comunicação e lazer, como também o modo como acedem à informação, incluindo conteúdos relacionados com a saúde. Com o avanço das tecnologias digitais e o acesso cada vez mais facilitado através de telemóveis/*smartphones*, computadores e *tablets*, os adolescentes utilizam a internet não apenas para entretenimento, mas também para socialização e aprendizagem. Entre os diversos usos, destaca-se a procura de conteúdos relacionados com a saúde física e mental.

Segundo Xie e Mo (2023) a internet e as ferramentas digitais são essenciais na vida das pessoas, sendo consideradas um recurso rapidamente acessível para obter vários tipos de informações, tais como a saúde. Embora estando os adolescentes familiarizados com as novas tecnologias colocam-se algumas questões sobre a qualidade dos seus acessos à internet. A literatura mostra que apresentam algumas dificuldades em compreender ou utilizar a informação sobre saúde disponível *online*, apesar do seu uso frequente (Gray et al., 2005; Norman & Skinner, 2006).

Muitos autores sugerem a inclusão da internet nos programas de intervenção escolar que abordem a saúde como forma de proporcionar oportunidades de desenvolver nos adolescentes as competências de Literacia em Saúde, nomeadamente através do ensino sobre a procura e seleção da informação em fontes eletrónicas (Ghaddar et al. 2012; Gray et al., 2005).

Neste contexto, considera-se pertinente caracterizar o acesso e uso da internet na obtenção de informação em saúde pelos adolescentes. Ou seja, interessa-nos saber: Como os adolescentes de um Agrupamento de Escolas do centro do país acedem e utilizam a internet para obter informação em saúde? Para responder a esta pergunta formularam-se várias questões às quais se procuraram dar resposta: Com que idade começaram a utilizar a internet?; Com que frequência usam a internet?; Quantas horas por dia passam *online*?; Têm telemóvel/*smartphone*?; Que dispositivos usam para aceder à internet? Usam a internet para obter informações em saúde? e Quais as fontes que utilizam para obter conhecimentos em saúde?

## 2. Adolescência e a literacia em saúde digital

---

A adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, geralmente compreendido entre os 10 e os 19 anos de idade (World Health Organization [WHO], 2014). Esta é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, sendo que o acesso à informação em saúde se torna primordial para promover o autocuidado, prevenir doenças e fortalecer hábitos de vida saudáveis.

O acesso à informação confiável é um dos pilares fundamentais para a promoção da saúde, especialmente entre adolescentes, que estão em fase de formação para desenvolver hábitos e tomar decisões importantes para seu bem-estar. Informações corretas e baseadas em evidências científicas permitem que as pessoas compreendam melhor o seu corpo, reconheçam sinais de risco e adotem comportamentos preventivos e responsáveis. As informações falsas ou imprecisas podem causar sérios prejuízos, como a adoção de práticas inadequadas, a resistência a tratamentos e a vulgarização de mitos que dificultam a prevenção de doenças (Ministério da Saúde do Brasil, 2019).

Assim, o acesso a fontes seguras contribui para: Autonomia e empoderamento - com informação adequada, os adolescentes são capazes de fazer escolhas conscientes sobre a sua saúde, exercendo o autocuidado (WHO, 2018); Redução de vulnerabilidades - a informação correta ajuda a diminuir riscos associados a comportamentos como o uso de drogas, práticas sexuais sem proteção e transtornos mentais; Combate às *fake news* - a alfabetização mediática e o acesso a fontes confiáveis são essenciais para distinguir conteúdos verdadeiros de informações falsas, muito comuns no ambiente digital (e.g., Briand et al., 2023; Vraga & Bode, 2020) e o Robustecimento da saúde pública - informações confiáveis garantem a adesão a campanhas de vacinação, prevenção de doenças e orientação para acesso aos serviços de saúde (Ministério da Saúde do Brasil, 2019).

Outrossim, pode-se afirmar que a disseminação do digital e o acesso à internet abriram novas portas para a promoção da Literacia em Saúde. À medida que a tecnologia faz parte, cada vez mais, do quotidiano é essencial explorar como se pode maximizar o seu potencial na tomada de decisões informadas e importantes, para se conseguir melhorar a saúde e o bem-estar. Deste modo, para dar resposta às necessidades dos indivíduos, assiste-se ao desenvolvimento de um novo conceito de literacia em saúde digital.

A literacia em saúde digital foi mencionada, pela primeira vez, por Norman e Skinner em 2006 e é definida como a capacidade de procurar, encontrar, compreender e avaliar informações de saúde a partir de fontes eletrónicas e aplicar os conhecimentos adquiridos para responder a questões e resolver problemas relacionados com a saúde. A literacia em saúde digital, tal como outras formas de literacia, combina facetas de várias competências de literacia e aplica-as em promoção e cuidados de saúde (Norman & Skinner, 2006).

Neste contexto, reconhece-se a urgência de promover a literacia em saúde digital como um meio para melhorar a saúde de todos, nomeadamente dos adolescentes, pelo que importa considerar a pertinência da implementação, em contexto escola, de projetos que permitam o desenvolvimento de competência neste âmbito.

---

### 3. Método

---

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório, para o qual foi elaborado um questionário que se divide em duas partes: a primeira parte com a caracterização sociodemográfica e a segunda referente ao acesso e uso da internet.

Para a realização do estudo solicitou-se autorização à Direção Geral de Educação, através do sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar e à Diretora do Agrupamento de Escolas e também o consentimento informado dos pais/ encarregados de educação.

Como critérios de inclusão na amostra, definiram-se: ter acesso à internet e ser utilizador da internet. Como critérios de exclusão não querer participar no estudo e não ter o consentimento do encarregado de educação.

Antes da aplicação do questionário foi realizado, no dia 23 de setembro, o pré-teste a 10 adolescentes (cinco do 3.º ciclo e cinco do ensino secundário) que permitiu alguns ajustes na terminologia para permitir uma melhor compreensão.

A recolha de dados decorreu entre 1 e 14 de outubro de 2024 com a aplicação dos questionários aos adolescentes do 3.º ciclo do ensino básico e secundário de um Agrupamento de Escolas da região centro do país, num total de 291. Os questio-

nários foram entregues em envelopes fechados e fornecido um segundo envelope para a sua devolução garantindo desta forma o anonimato.

Foi feita análise estatística descritiva com recurso ao programa SPSS, versão 27.

---

## 4. Apresentação dos resultados

---

### 4.1. Caracterização sociodemográfica e de saúde

A amostra foi constituída por 291 adolescentes do 3.º ciclo e ensino secundário, 53% eram do sexo feminino e 47% do sexo masculino (Tabela 1).

Tabela 1- Distribuição dos adolescentes por sexo

Sexo	N	%
Feminino	154	53
Masculino	137	47
Total	291	100

A idade dos adolescentes teve uma variação dos 11 aos 19 anos, sendo a média de idades de 15,58 anos. 19% dos adolescentes têm 16 anos e 18% têm 14 anos. A idade menos presente é 11 anos e 19 anos – 1% (Tabela 2).

Tabela 2- Distribuição dos adolescentes por idades

Idade	N	%
11 anos	3	1
12 anos	42	14
13 anos	42	14
14 anos	51	18
15 anos	47	16
16 anos	55	19
17 anos	44	15
18 anos	5	2
19 anos	2	1

Em relação ao ano de escolaridade, 46% dos adolescentes frequentavam o 3.º ciclo do ensino básico e 54% o ensino secundário (Tabela 3).

Tabela 3 - Distribuição dos adolescentes por ano de escolaridade

Escolaridade	N	%
7º ano	39	14
8º ano	52	18
9º ano	41	14
10º ano	53	18
11º ano	56	19
12º ano	50	17

### 4.3. Acesso e uso da internet

A idade de início de utilização da internet na amostra variou entre os dois e os 14 anos, sendo nove anos a média de idade para o início do uso da internet. No que respeita às horas de utilização da internet por dia 3% dos adolescentes utiliza-a menos de 1 hora por dia, 61% entre 1 a 3 horas e 36% mais de 3 horas (Tabela 4).

Tabela 4 - Quantas horas por dia utiliza a internet?

Utilização de internet/dia	N	%
Não utilizo	0	0
Menos de 1h	9	3
Entre 1h e 3h	176	61
Mais de 3h	105	36

No que concerne à frequência de utilização da internet por semana 81% dos adolescentes referem que a utilizam todos os dias (7 dias), 16% utilizam a maior parte dos dias (4 a 6 dias), 2% utilizam alguns dias (2 a 3 dias) e 1% utiliza-a raramente (Tabela 5).

Tabela 5 - Frequência de utilização da internet por semana?

Utilização da internet/semana	N	%
Todos os dias (7 dias)	235	81
Utilizo a maior parte dos dias (4 a 6 dias)	47	16
Utilizo alguns dias (2 a 3 dias)	7	2
Utilizo raramente (1 vez ou menos)	2	1
Não utilizo	0	0

Quando questionados se têm telemóvel/*smartphone*, 100% dos adolescentes referem que “sim”, sendo que o tempo no qual têm estes dispositivos varia entre um ano e 14 anos, sendo que a maioria das respostas (16%) recai há cerca de 4 anos.

No que diz respeito aos meios tecnológicos utilizados para aceder à internet, o telemóvel/*smartphone* é claramente predominante, sendo referido por 97,6% dos participantes. O computador, com 88,7%, também desempenha um papel significativo, mas o uso de *tablets* é reduzido, representando apenas 3,1% (Tabela 6).

Tabela 6 - Indica os dois principais meios tecnológicos que utilizas para aceder à internet

Meios acesso internet	N	%
Telemóvel/ <i>Smartphone</i>	284	97,6
Computador	258	88,7
<i>Tablet</i>	9	3,1

Quando questionados se utilizam a internet para obter informações sobre saúde, 23% dos adolescentes referem que raramente a utilizam, 48% ocasionalmente, 18% frequentemente, 8% muitas vezes e 3% “não é aplicável” (Tabela 7).

Tabela 7 - Utilizas a internet para obter informações em saúde?

Utilização da internet/informação em saúde	N	%
Raramente	68	23
Ocasionalmente	140	48
Frequentemente	51	18
Muitas vezes	24	8
Não aplicável	8	3

Quanto às fontes de informação mais utilizadas para obter conhecimentos em saúde, os participantes podiam escolher duas opções de resposta. Desta forma, a internet ocupa o primeiro lugar com 78%. Os profissionais de saúde surgem em segundo lugar com 58,1%, os familiares são referidos por 44% dos participantes, as fontes tradicionais – como livros, revistas e artigos – aparecem com 10,7%, os amigos com 3,4% e os panfletos/brochuras apenas com 2,1% (Tabela 8).

Tabela 8 - Quais as duas fontes de informação que mais utilizas para obteres conhecimentos em saúde?

Fontes informação Saúde	N	%
Internet	227	78,0
Profissionais de saúde	169	58,1
Livros, revistas, artigos	31	10,7
Panfletos/brochuras	6	2,1
Familiares	128	44,0
Amigos	10	3,4

Relativamente às atividades mais frequentes na internet, os inquiridos escolheram as duas atividades que costuma utilizar com maior frequência, pelo que as redes sociais *online* lideram com 67,4%, seguidas do consumo de conteúdos multimédia – como o *YouTube*, séries e músicas – com 49,8%. Os serviços de comunicação – como *WhatsApp* e *Snapchat* – são mencionados por 49,1%, enquanto as atividades mais educativas ou informativas – como a procura de notícias gerais – aparecem apenas com 5,2% e os jogos *online* com 23% (Tabela 9).

Tabela 9 - Indica as duas atividades que costumavas utilizar com maior frequência na internet?

Atividades Internet	N	%
Redes sociais <i>online</i> (ex., <i>Facebook</i> , <i>Twitter</i> , <i>Pinterest</i> , <i>Instagram</i> , etc.)	196	67,4
Multimédia (ex., <i>YouTube</i> , séries, canais de televisão, vídeos, filmes, músicas, jogos, etc.)	145	49,8
Serviços de comunicação por e-mail ou outros (ex., <i>WhatsApp</i> , <i>Messenger</i> , <i>Snapchat</i> , <i>Instagram</i> , etc.)	143	49,1
Procura de informação e notícias em geral	15	5,2
Livros eletrónicos, revistas, jornais, artigos	11	3,8
Jogos <i>online</i>	67	23,0

## 5. Discussão dos resultados

---

Os resultados obtidos neste estudo demonstram uma utilização generalizada da internet entre os adolescentes, com 97,6% a acederem principalmente por meio de telemóveis/*smartphones*. Este resultado está em consonância com o estudo de Livingstone et al. (2020), que salientam o papel central do telemóvel no quotidiano digital dos adolescentes, sendo este o dispositivo mais comum para acesso à internet e redes sociais.

A frequência de uso é particularmente elevada, com 81% a indicarem o hábito diário da internet e 36% a utilizarem-na mais de 3 horas por dia, refletindo uma tendência crescente dos recursos digitais entre os adolescentes. Estudos como o de Twenge et al. (2019) alertam para o impacto de uma exposição prolongada à internet e redes sociais no bem-estar emocional dos adolescentes, relacionando tempos de ecrã superiores a três horas por dia com maiores níveis de ansiedade e sintomas depressivos.

No que diz respeito à finalidade do uso da internet, os adolescentes indicam como principais atividades o uso de redes sociais (67,4%), consumo de multimédia (49,8%) e serviços de comunicação (49,1%), relegando atividades educativas para apenas 5,2%. Estes resultados estão alinhados com os de Rideout e Robb (2019), que identificam o entretenimento e a socialização como os principais usos da internet por adolescentes, em detrimento de atividades de carácter informativo ou formativo.

A prevalência de atividades lúdicas e sociais, em detrimento de conteúdos educativos, reforça a importância de envolver os adolescentes em programas de educação digital que não só valorizem o uso ético da internet, mas também os incentivem a procurar informação fidedigna sobre saúde e outros temas relevantes para o seu desenvolvimento.

Porém, quando questionados sobre o uso da internet para obter informações sobre saúde, apenas 26% dos adolescentes afirmam fazê-lo com frequência ou muitas vezes, enquanto a maioria (71%) utiliza esses recursos de forma ocasional ou raramente. Isso sugere uma subutilização do potencial educativo da internet nesta faixa etária, apesar de esta ser a fonte de informação em saúde mais citada (78%). Esse paradoxo pode refletir uma falta de literacia digital e de competências para avaliar a qualidade das informações disponíveis *online*, como referido por Levin-Zamir et al. (2019). Os profissionais de saúde ainda mantêm um papel

relevante na transmissão de conhecimento em saúde (58,1%), seguidos dos familiares (44%), o que confirma a importância das fontes interpessoais tradicionais, mesmo num ambiente altamente digital, o que aponta para a relevância de uma abordagem integrada, digital e presencial, no âmbito de promoção da saúde junto desta população.

Por outro lado, as fontes tradicionais escritas (livros, revistas) têm um uso residual (10,7%), revelando o afastamento dos adolescentes destes meios em favor de plataformas digitais, o que está de acordo com as conclusões de Borzekowski (2006) sobre a transição do papel para o digital no acesso dos adolescentes à informação em saúde.

Apesar de os resultados obtidos fornecerem compreensão do fenómeno investigado, é importante reconhecer algumas limitações do estudo, como: a sua aplicação num único Agrupamento de Escolas no centro do país, o que constrange a generalização dos resultados. Por outro lado, com os dados recolhidos por questionário existe a possibilidade de viés de resposta socialmente desejável.

---

## 6. Conclusão

---

Os resultados deste estudo demonstram que os adolescentes iniciaram o uso da internet em idades precoces, com uma forte presença da mesma, no seu quotidiano, com destaque para o uso diário e prolongado através de dispositivos móveis, principalmente o telemóvel/*smartphone*. Esta realidade confirma a centralidade da internet como meio privilegiado de socialização, entretenimento e, em menor grau, de informação entre os adolescentes.

Apesar da internet surgir como a principal fonte de informação em saúde, a frequência com que os adolescentes a usam para este fim é ainda reduzida. Este resultado sugere a necessidade de promover uma maior literacia em saúde digital, capacitando os adolescentes a utilizar os meios digitais de forma crítica, responsável e útil para o seu bem-estar. A discrepância entre o acesso e o uso efetivo da internet para fins educativos revela que é pertinente desenvolver intervenções pedagógicas e políticas públicas que favoreçam o uso consciente e informativo da tecnologia.

Com o avanço constante da tecnologia na área da saúde, é importante que os jovens estejam preparados para usar as ferramentas de forma consciente e segura. A existência de apps, *websites* e plataformas digitais de saúde não garante que os adolescentes saibam usá-los, pelo que projetos de literacia em saúde digital são essenciais. Estes projetos devem ensinar, de forma prática e acessível, como encontrar informações confiáveis sobre saúde na internet, como usar os aplicativos de saúde com segurança e como tomar decisões informadas a partir dos dados disponíveis. Ainda, é primordial garantir que os conteúdos estejam adaptados à realidade dos adolescentes com linguagem clara e simples. O desenvolvimento de atividades na escola, como *workshops*, vídeos curtos, podcasts, formação de líderes e a criação de espaço para tirar dúvidas, podem ser formas criativas de envolver os adolescentes neste processo.

Em suma, é pertinente implementar projetos de literacia em saúde digital, em contexto escolar, que poderão ter um impacto positivo, na capacitação dos adolescentes para aceder a informação credível e fidedigna, que lhes permita tomar decisões conscientes com vista à melhoria da saúde e do bem-estar.

---

## Referências bibliográficas

---

Borzekowski, D. L. G. (2006). Adolescents' use of the Internet: A controversial, coming-of-age resource. *Adolescent Medicine Clinics*, 17(1), 205–216. <https://doi.org/10.1016/j.admecli.2005.10.011>

Brasil. Ministério da Saúde. (2019). *Política Nacional de Informação e Comunicação no SUS*. Ministério da Saúde.

Briand, S., Hess, S., Nguyen, T., et al. (2023). Infodemic management in the twenty-first century. In T. D. Purnat, T. Nguyen, & S. Briand (Eds.), *Managing infodemics in the 21st century: Addressing new public health challenges in the information ecosystem* (Chapter 1). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-27789-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-031-27789-4_1)

Ghaddar, S. F., Valerio, M. A., Garcia, C. M., & Hansen, L. (2012). Adolescent health literacy: The importance of credible sources for online health information. *Journal of School Health*, 82(1), 28–36. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2011.00664.x>

Gray, N. J., Klein, J. D., Noyce, P. R., Sesselberg, T. S., & Cantrill, J. A. (2005). The Internet: A window on adolescent health literacy. *The Journal of Adolescent Health, 37*(3), 243. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.08.023>

Levin-Zamir, D., Bertschi, I., & Sørensen, K. (2019). eHealth literacy in health promotion. *Health Promotion International, 34*(3), 447–457. <https://doi.org/10.1093/heapro/day018>

Livingstone, S., Kardefelt-Winther, D., & Stoilova, M. (2020). *Data and evidence about children's experiences online: An agenda for developing ethics, norms, and guidance*. Innocenti Discussion Paper. UNICEF.

Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHealth Literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. *Journal of Medical Internet Research, 8*(2), e9. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9>

Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). *The Common Sense Census: Media use by tweens and teens, 2019*. Common Sense Media.

Silva, M. R., & Oliveira, L. A. (2020). Alfabetização midiática para a saúde: enfrentando a desinformação. *Revista Brasileira de Saúde Pública, 54*.

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>

Vraga, E. K., & Bode, L. (2020). Correction as a Solution for Health Misinformation on Social Media. *American Journal of Public Health, 110*(S3), S278–S280. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305916>

World Health Organization (WHO). (2014). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/112750/WHO\\_FWC\\_MCA\\_14.05\\_eng.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/112750/WHO_FWC_MCA_14.05_eng.pdf?sequence=1)

World Health Organization. (2018). *Health promotion and digital health literacy*. WHO.

Xie, L., & Mo, P. K. H. (2023). Comparison of eHealth Literacy Scale (eHEALS) and Digital Health Literacy Instrument (DHLI) in assessing electronic health literacy in Chinese older adults: A mixed-methods approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3293. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043293>

### **Nota biográfica:**

**Cláudia** Elisabete dos Santos **Viana**, Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária da ULS Viseu Dão. Lafões, na Unidade de Cuidados na Comunidade Mirante do Seixo, desde 2016; Coordenadora da Unidade de Cuidados na Comunidade Mirante do Seixo, ULS Viseu Dão Lafões, desde 2023; Mestre em Enfermagem Comunitária, pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), em 2014; Pós-Graduada em Gestão e Administração dos Cuidados de Saúde, pela Escola Superior de Saúde de Viseu (2015); Pós-Graduação em Saúde mental em Contexto Escolar, ISPA (2022); Pós-Graduação em Literacia em Saúde na Prática - Modelos, Estratégia e Intervenção, ISPA (2024).

**E-mail:** celisabeteviana@gmail.com