

Literacia em saúde e o uso seguro dos medicamentos na pessoa idosa: Contributo de uma intervenção formativa

Health literacy and the safe use of medicines in the elderly: Contribution of a formative intervention

Teresa Cabeças

Centro de Informação do Medicamento da Ordem dos Farmacêuticos
Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida
(Ispa) – Instituto Universitário

Resumo

Os medicamentos desempenham um papel crucial na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida das pessoas. A utilização correta e segura dos medicamentos resulta da informação que cada pessoa tem relativamente ao nome do medicamento, dose, posologia, duração do tratamento, o que fazer em caso de esquecimento, reações adversas, precauções e modo de conservação. Os baixos níveis de literacia em saúde (LS) na população idosa, e o consequente uso inapropriado dos medicamentos, revelam uma necessidade adicional para a criação e implementação de políticas e intervenções em saúde, com o intuito de melhorar a adesão terapêutica, a qualidade de vida das pessoas e os ganhos em saúde. Conduziu-se um estudo quantitativo-exploratório descritivo com aplicação de questionário de verdadeiro/falso enviado por *email* antes e depois da intervenção numa amostra não probabilística, por conveniência. O objetivo pautou-se por averiguar o efeito de uma intervenção formativa na aquisição e consolidação de conhecimentos sobre o uso seguro de medicamentos numa população idosa. Concluiu-se que a implementação de estratégias de comunicação assertivas, claras e positivas (modelo ACP), com recurso a uma ferramenta de suporte estruturada com base em princípios de comunicação em saúde, auxilia o utente na aquisição de conhecimentos sobre o uso seguro de medicamentos, permitindo-lhe uma maior autonomia e capacidade de gestão correta da sua medicação.

PALAVRAS-CHAVE:

Medicamento; Literacia em saúde; Idoso; Comunicação em saúde; Segurança

Abstract

Medications play a crucial role in promoting health and improving people's quality of life. The correct and safe use of medications depends on the information each individual has regarding the medication's name, dosage, regimen, duration of treatment, actions to take in case of a missed dose, potential adverse reactions, precautions, and storage instructions. Low levels of health literacy among the elderly population, along with the consequent inappropriate use of medications, highlight an additional need for the creation and implementation of health policies and interventions aimed at improving therapeutic adherence, quality of life, and health outcomes. A quantitative-exploratory descriptive study was conducted involving the application of a true/false questionnaire sent by email before and after an intervention in a non-probabilistic, convenience sample. The objective was to ascertain the effect of developing a training intervention on the acquisition and consolidation of knowledge about the safe use of medications in the elderly population. It was concluded that the implementation of assertive, clear, and positive communication strategies, supported by a structured tool based on health communication principles, contributes to the acquisition of knowledge about the safe use of medications, thereby enabling greater autonomy and the ability to manage their medication correctly.

KEYWORDS:

Medication; Health literacy; Elderly; Health communication; Safety

1. Introdução

Os medicamentos têm um papel fundamental na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida das pessoas. O modo como estes são utilizados é essencial para garantir a segurança e eficácia do tratamento. Os baixos níveis de LS na população idosa, verificados na última avaliação dos níveis de LS em Portugal (2019-2021), e o consequente uso inapropriado dos medicamentos reforçam a necessidade de desenvolver e implementar políticas e ações de saúde centradas na promoção da saúde e prevenção da doença direcionadas para este grupo populacional. Tendo em consideração a pertinência deste tema, e a necessidade de uma maior educação para o uso seguro e correto dos medicamentos, foi elaborado um estudo, com o objetivo de implementar e avaliar os benefícios da realização de uma ação formativa fundamentada em princípios de LS sobre o uso seguro dos medicamentos num grupo de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

2. Literacia em saúde e uso seguro de medicação

2.1. Literacia em saúde

A LS é um instrumento de promoção de saúde, definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como o conjunto de competências cognitivas e sociais e a capacidade da pessoa para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde, por forma a promover e a manter uma boa saúde (World Health Organization, 2024). Estas quatro competências, aliadas à motivação, conhecimento e contextos favoráveis, são essenciais para decisões conscientes em saúde, promovendo comportamentos saudáveis, prevenindo doenças e melhorando a qualidade de vida física e psicológica do ser humano (Telo de Arriaga et al., 2023). Sorensen et al. (2012) defendem que a LS é um recurso para melhorar o empoderamento das pessoas nos domínios dos cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde. Por sua vez, a LS influencia o comportamento em saúde, o uso dos serviços de saúde e, consequentemente, também impacta os resultados em saúde e os custos de saúde na sociedade.

Em Portugal, a promoção da LS dos cidadãos tem sido, nas últimas décadas, identificada como o caminho para a melhoria dos cuidados de saúde e assumida como uma preocupação na definição de políticas de saúde, contemplada, inclusivamente, no Plano Nacional de Saúde (PNS) 2030 (Plano Nacional de Saúde, 2023).

A última avaliação dos níveis de LS em Portugal (2019-2021), expôs que a maioria dos participantes (65%) demonstrou um nível suficiente de LS e 5% um nível excelente. Por outro lado, 7,5% dos participantes foram classificados com um nível inadequado e 22% com um nível problemático de LS. Considerando os dados sociodemográficos, verificou-se ainda que a proporção de níveis inadequados de LS foi superior nas faixas etárias mais elevadas e nos níveis de escolaridade mais baixos (Arriaga et al., 2022)

Um estudo transversal realizado por Costa et al., concluiu também que níveis baixos de LS na população idosa em Portugal são significativos, revelando uma necessidade adicional de criar e implementar políticas e intervenções em saúde centradas na promoção da saúde e prevenção da doença direcionadas para este grupo populacional.

Estes dados ganham ainda maior relevância quando contextualizados com a evolução demográfica do país. De acordo com a base de dados estatísticos da Fundação Francisco Manuel dos Santos (2024), a população idosa (65 anos ou mais) tem crescido, genericamente, mais de 2% ao ano, desde 2019. Atualmente, são mais de 2,5 milhões de pessoas idosas, entre elas, mais de 3 mil pessoas centenárias. Portugal é o segundo país da União Europeia com o índice de envelhecimento mais elevado e o quarto a nível mundial com a maior proporção de população idosa.

A relação entre o nível de literacia e estado de saúde da pessoa encontra-se bem documentada na literatura científica: pessoas com baixa literacia têm mais dificuldade em compreender informações, navegar no sistema de saúde, realizar procedimentos e seguir prescrições. Os grupos mais vulneráveis, como os idosos, doentes crónicos e indivíduos que tomam medicação regularmente, são os mais afetados pelos inadequados níveis de LS e em quem se fazem sentir mais os efeitos de inadequada LS (Pedro et al., 2016).

2.2. O medicamento

Um medicamento é uma substância, ou uma combinação de substâncias, utilizada com a finalidade de tratar ou prevenir uma doença, ou aliviar os seus sintomas. São também considerados medicamentos as substâncias utilizadas para restaurar, corrigir ou modificar funções fisiológicas do organismo, ou com o propósito de estabelecer um diagnóstico médico (Ordem dos Farmacêuticos, 2023). Os medicamentos são amplamente reconhecidos como uma das mais importantes tecnologias disponíveis para a humanidade, desempenhando um papel crucial na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida das pessoas. A utilização correta e segura dos medicamentos, resulta da informação que cada pessoa tem relativamente ao nome do medicamento, dose, posologia, duração do tratamento, o que fazer em caso de esquecimento, reações adversas, precauções e modo de conservação.

Segundo a OMS, 50% da população global não utiliza os medicamentos de forma correta, por diversos motivos (Brown & Bussell, 2011). O uso inapropriado de medicamentos pode ser, assim, considerado um dos principais problemas de saúde pública, representando uma barreira para o sucesso da terapêutica das patologias crónicas. A falta ou o baixo nível de conhecimento sobre o medicamento resulta em erros de medicação, aumento do risco de complicações, como mau controlo da doença, interações ou reações adversas, dificuldade na gestão da terapêutica e menor uso dos serviços de saúde. Por outro lado, está comprovado que o uso de medicamentos, quando acompanhado de informações verbais ou escritas, traz benefícios, como um maior conhecimento, melhor adesão ao tratamento e resultados terapêuticos mais eficazes (Reis et al., 2012). A promoção do uso responsável do medicamento deve ser uma prioridade para garantir a sustentabilidade do sistema de saúde, trazendo benefícios tanto em termos de saúde quanto de economia para a sociedade (Ordem dos Farmacêuticos, 2016).

2.3. A Literacia em Saúde relacionada com os medicamentos

A literacia relacionada com os medicamentos refere-se à capacidade do indivíduo de aceder, avaliar e compreender informações básicas sobre a farmacoterapia, de modo a tomar decisões terapêuticas corretas. Esta literacia exige competências específicas, fundamentais para que as pessoas compreendam e sigam as instruções sobre o uso dos medicamentos, saibam a sua finalidade e reconheçam os potenciais efeitos adversos (Vervloet et al., 2018).

Recentemente o estudo de Qvarfordt et al. (2021) – cujo objetivo consistiu em explorar os efeitos da educação *online* acerca do uso de medicamentos sobre os conhecimentos, as preocupações e a perceção dos idosos numa amostra de 260 idosos (um grupo de controlo e um grupo de intervenção) – concluiu que a educação *online* pode melhorar a literacia em utilização de medicamentos nos idosos e pode contribuir para um uso mais seguro dos medicamentos.

É, assim, fundamental continuar a promover-se a LS e, mais especificamente, a literacia relacionada com os medicamentos nos idosos, com o intuito de melhorar a adesão terapêutica, a qualidade de vida das pessoas e os ganhos em saúde.

2.4. Os profissionais de saúde e a comunicação

Os profissionais de saúde são um fator-chave para a promoção da LS junto da população (República Portuguesa, s.d.). O profissional de saúde, para além das competências clínicas, poderá, através de um bom processo comunicacional verbal e não-verbal, orientar e influenciar as decisões da pessoa, sobretudo nos casos de baixo nível de LS. Uma comunicação eficaz entre o profissional de saúde (PS) e o utente contribui para melhores resultados de saúde, tanto para o indivíduo quanto para os sistemas de saúde. Um estudo recente demonstrou que o PS, ao adotar competências comunicacionais baseadas no Modelo ACP (assertividade, clareza e positividade) (Vaz de Almeida, 2016), pode influenciar o utente a tomar decisões mais conscientes e a gerir a sua saúde de forma adequada. Isso inclui melhorar a sua utilização do medicamento, facilitando o entendimento das instruções fornecidas pelo PS, especialmente no que se refere ao acesso, compreensão, interpretação e uso da informação..

3. Problema e objetivos

Este estudo visa implementar e avaliar os benefícios de uma ação formativa sobre o uso seguro dos medicamentos num grupo de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos fundamentado na LS, no qual são abordadas os seguintes tópicos:

- Como tomar os meus medicamentos?
- Como guardar os meus medicamentos?
- Qual a diferença entre uma doença viral e bacteriana?
- Como tomar os antibióticos e em que casos?

Objetivos específicos

- Disponibilizar uma ação formativa a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos utilizadoras de um ou mais medicamentos;
- Disponibilizar uma ação formativa com atividades organizadas, bem estruturadas e que beneficiam de meios pedagógicos adequados;
- Avaliar o impacto da ação formativa nas pessoas com idade igual ou superior a 65 anos utilizadoras de um ou mais medicamentos;
- Implementar uma ação formativa baseada nos fundamentos da LS;
- Tornar os utentes mais capacitados para uma gestão segura da sua medicação.

População alvo

- Uteses com idade igual ou superior a 65 anos, utilizadores de um ou mais medicamentos, com funções cognitivas mantidas, residentes na cidade de Lisboa. Não foi tido como critério de inclusão o sexo, as habilitações académicas e o nível socioeconómico dos participantes.

4. Método e planeamento

4.1 Questão de investigação

Considerando a problemática e o desenho de estudo, foi elaborada a seguinte questão de investigação: “qual o efeito do desenvolvimento de uma intervenção formativa na aquisição e consolidação de conhecimentos sobre o uso seguro dos medicamentos na população idosa?”

4.2 Participantes

O presente estudo é exploratório descritivo, com base numa amostra, classificada como não probabilística, por conveniência. Devido a limitações de tempo e recursos, optou-se por uma amostragem por conveniência, tendo os dados sido recolhidos junto de pessoas do círculo de contactos do autor. Esta estratégia foi considerada adequada face aos constrangimentos logísticos e à natureza exploratória do estudo.

A amostra foi constituída por 14 idosos (n=14) com funções cognitivas mantidas, pertencentes à cidade de Lisboa, utilizadores de um ou mais medicamentos. Foram definidos como critérios de inclusão: pertencer à população alvo, aceitar participar no estudo, preencher o questionário antes e depois da intervenção e assistir à ação formativa.

Foram contactados no total por via telefónica 16 idosos, residentes em Lisboa: dois dos contactos negaram a participação no estudo. Nove idosos eram do sexo feminino e cinco do sexo masculino. As idades oscilaram entre os 67 e 81 anos.

4.3 Elaboração da ação formativa em formato de apresentação *PowerPoint*

Foi elaborada uma apresentação de apoio à formação recorrendo à ferramenta *PowerPoint*, estruturada com base nos princípios de comunicação em saúde com recurso ao modelo ACP (Anexo 1). Este formato permite uma organização clara e sequencial da informação, combinando texto, imagens e outros recursos multimédia, o que facilita a compreensão e torna o conteúdo mais acessível e reutilizável, permitindo aos participantes rever os materiais ao seu próprio ritmo.

A apresentação inicia-se com a explicitação dos objetivos da formação e a apresentação dos conteúdos a abordar. Segue-se a definição de medicamento e a explicação das suas finalidades, complementadas com orientações práticas sobre a forma correta de tomar e armazenar os medicamentos. É ainda feita uma distinção clara entre doenças virais e bacterianas, chamando a atenção para o uso adequado dos antibióticos e os riscos do seu uso incorreto, nomeadamente o desenvolvimento de resistências. Ao longo da sessão, reforça-se a importância de seguir sempre as indicações dos profissionais de saúde, evitar a partilha de medicamentos, verificar os prazos de validade e adotar medidas simples de higiene, como a lavagem das mãos. A mensagem final destaca o papel ativo de cada cida-

dão na promoção do uso seguro do medicamento, incentivando a consulta de fontes credíveis, como a Área do Cidadão no *website* da Ordem dos Farmacêuticos.

4.4 Instrumento de recolha de dados

Com o intuito de avaliar os conhecimentos que os idosos possuíam acerca do uso seguro dos medicamentos, aplicou-se primeiramente por via telefónica, durante outubro de 2024, um instrumento de recolha de dados (questionário de V/F) construído com base nos conteúdos apresentados na ação de formação e que integrou cinco questões. Posteriormente, foram enviados por e-mail: a ação formativa em formato de apresentação PowerPoint (Anexo 1) e um segundo questionário com as mesmas questões de V/F e três questões adicionais relacionadas com a utilidade dos conteúdos abordados, qualidade da apresentação e perceção dos conhecimentos adquiridos pelos participantes. O segundo questionário foi aplicado no decorrer da primeira semana de novembro de 2024. Foi também enviado por e-mail um Consentimento Informado aos participantes, tendo sido garantida a sua confidencialidade e anonimato.

4.5 Procedimentos éticos e legais

Para a realização do estudo, foram salvaguardados os direitos ao anonimato e voluntariedade através do consentimento informado, cumprindo-se as diretivas da legislação portuguesa e da União Europeia.

5. Resultados e discussão

Os seguintes resultados foram obtidos através de análise estatística descritiva. Relativamente à análise do primeiro questionário, foi possível constatar os seguintes resultados para cada uma das cinco afirmações de escolha verdadeiro ou falso (Tabela 1):

Tabela 1. Resultados do primeiro questionário

Afirmação	N.º respostas verdadeiro	N.º respostas falso
1. O melhor local para guardar os meus medicamentos é a cozinha ou a casa de banho.	9 (64%)	5 (36%)
2. Os medicamentos que necessitam ser guardados no frio devem ser arrumados na porta do frigorífico.	11 (78,5%)	3 (21,5%)
3. Devo entregar na farmácia os medicamentos que estão fora de validade ou que já não utilizo.	14 (100%)	0 (0%)
4. Os antibióticos são usados para tratar doenças causadas por vírus como a gripe.	4 (28,5%)	10 (71,5%)
5. Quando já me sinto melhor posso parar de tomar o antibiótico que o médico me receitou.	1 (7%)	13 (93%)

As principais lacunas nos conteúdos abordados nesta ação formativa sobre o uso seguro dos medicamentos residem na sua correta conservação e armazenamento (Tabela 1 – afirmações 1 e 2), sendo possível verificar que mais de metade dos participantes guarda os seus medicamentos em condições inapropriadas que podem comprometer a sua estabilidade e consequentemente eficácia, o que representa um risco para a saúde destes utentes.

No que concerne à devolução dos medicamentos não utilizados e fora de validade, todos os participantes mostraram conhecimento prévio sobre a necessidade de entrega dos medicamentos na farmácia para que estes possam ser colocados nos contentores da VALORMED para destruição apropriada (Tabela 1 – afirmação 3).

Por fim, no que diz respeito ao uso dos antibióticos, a maioria dos inquiridos revelou conhecer a necessidade de cumprir o regime terapêutico de acordo com o prescrito pelo médico (Tabela 1 – afirmação 5). Todavia, uma percentagem considerável dos participantes (28,5%) não tem conhecimentos sobre a sua indicação, afirmando que estes são utilizados no tratamento de infeções virais (Tabela 1 – afirmação 4). Tal denota desconhecimento sobre a indicação terapêutica dos medicamentos, o que poderá ter influência na adesão à terapêutica e no seu uso incorreto.

Após a visualização da ação formativa, foi solicitado aos participantes o preenchimento de um segundo questionário com as mesmas questões de V/F (Tabela 2):

Tabela 2. Resultados do segundo questionário após a ação formativa

Afirmação	N.º respostas verdadeiro	N.º respostas falso
1. O melhor local para guardar os meus medicamentos é a cozinha ou a casa de banho.	0 (0%)	14 (100%)
2. Os medicamentos que necessitam ser guardados no frio devem ser arrumados na porta do frigorífico.	2 (14%)	12 (86%)
3. Devo entregar na farmácia os medicamentos que estão fora de validade ou que já não utilizo.	14 (100%)	0 (0%)
4. Os antibióticos são usados para tratar doenças causadas por vírus como a gripe.	1 (7%)	13 (93%)
5. Quando já me sinto melhor posso parar de tomar o antibiótico que o médico me receitou.	14 (100%)	0 (0%)

Através dos resultados obtidos, foi possível concluir que a ação formativa teve um impacto significativamente positivo nos participantes. As afirmações que tinham suscitado anteriormente maiores dúvidas, como as acerca dos corretos conservação e armazenamento dos medicamentos, foram respondidas corretamente pela grande maioria dos participantes (Tabela 2 – afirmações 1 e 2). O melhor local para guardar os meus medicamentos é a cozinha ou a casa de banho com 100% de respostas corretas – afirmação 1. Os medicamentos que necessitam ser guardados no frio devem ser arrumados na porta do frigorífico com 86% de respostas corretas). Também na temática do uso seguro dos antibióticos (Tabela 2 – afirmações 4 e 5) foi obtida uma maior taxa de respostas corretas face ao questionário anterior.

Relativamente às questões colocadas com o objetivo de avaliar a utilidade dos conteúdos abordados, qualidade da apresentação e perceção dos conhecimentos adquiridos pelos participantes (Tabela 3), a totalidade dos inquiridos respondeu positivamente, tendo considerado os conteúdos úteis, a linguagem utilizada simples e de fácil compreensão, e afirmaram ter aumentado os seus conhecimentos sobre o uso seguro dos medicamentos. Apesar da notória satisfação dos participantes, existe ainda a necessidade de implementar medidas adicionais com vista a melhorar a apresentação e a ação formativa, uma vez que duas das cinco questões obtiveram ainda respostas incorretas por parte dos participantes.

Tabela 3. Resultados do inquérito de satisfação

Afirmação	N.º respostas afirmativas	N.º respostas negativas
Considerou que os conteúdos abordados foram úteis?	14 (100%)	0 (0%)
A linguagem utilizada na apresentação foi simples e de fácil compreensão?	14 (100%)	0 (0%)
Aumentei os meus conhecimentos sobre o uso dos medicamentos?	14 (100%)	0 (0%)

Considera-se que a ação formativa, em formato presencial com a possibilidade de esclarecimento de dúvidas no momento, e uma maior interação e debate com os participantes, teria um impacto positivo e permitiria um maior sucesso da ação formativa e consolidação de conhecimentos por parte dos participantes.

Este estudo revelou que a implementação de estratégias de comunicação assertivas, claras e positivas, com recurso a uma ferramenta de suporte estruturada com base em princípios de comunicação em saúde, revelou ajudar o utente na aquisição de conhecimentos sobre o uso seguro dos medicamentos e consequentemente uma maior autonomia e capacidade de gerir a sua medicação de forma correta.

6. Conclusão

O modo como o medicamento é utilizado é crucial para garantir a segurança do utente e a eficácia do tratamento, sendo ainda frequentes os problemas de saúde decorrentes do seu uso inadequado. Por isso, é essencial continuar a fomentar a literacia relacionada com medicamentos, com o intuito de promover uma maior segurança na sua utilização, e uma maior adesão terapêutica, saúde e bem-estar das pessoas.

Este estudo permitiu identificar os níveis de LS no âmbito do uso seguro do medicamento numa pequena amostra da população idosa residente em Lisboa no ano de 2024. De uma forma geral, este estudo indicou a necessidade de uma maior educação para o uso seguro do medicamento, demonstrando a necessidade de priorizar melhorias na LS nesta área.

Algumas das limitações do estudo foram a amostra reduzida de participantes, a localização geográfica (apenas em residentes de Lisboa), não ter tido em consideração as habilitações académicas e nível socioeconómico dos inquiridos, e a impossibilidade da realização da ação formativa presencialmente, como estava previamente estipulado. Dadas as limitações enumeradas, os resultados não podem ser generalizados para a população idosa em geral, tornando-se imperativa a necessidade de realização de estudos adicionais com amostras maiores e mais representativas.

Uma comunicação em saúde clara e acessível revela-se essencial para que a atuação dos PS, como agentes de mudança de comportamento, seja mais eficaz e segura. Os elementos que promovem uma comunicação funcional incluem o uso de linguagem clara e simples, assertividade, positividade e empatia (Belim & Vaz de Almeida, 2018). Essas ferramentas são vistas como soluções-chave para melhorar os níveis de LS, garantir a segurança dos utentes (facilitando sua compreensão, acesso e avaliação das informações) e aumentar a segurança dos PS na interação com estes.

A comunicação de informações precisas sobre o uso seguro de medicamentos revela-se fundamental, uma vez que resulta na otimização do conhecimento, na melhor gestão e eficácia do tratamento, além de garantir maior segurança para o utente.

7. Perspetivas futuras

A implementação de medidas de melhoria de LS através de programas interativos como *workshops*, *webinars*, palestras presenciais em centros de dia, universidades seniores, juntas de freguesias, bibliotecas e centros de saúde, poderá ser útil na melhoria da compreensão e aquisição de competências sobre o uso seguro do medicamento, resultando, conseqüentemente, numa melhoria da autogestão da doença e segurança do utente.

É fundamental realizar estudos adicionais com maior robustez metodológica, recorrendo a amostras de maiores dimensões e com diversidade socioeconómica e de níveis de escolaridade. O uso de amostras maiores permite uma maior representatividade estatística, reduzindo a margem de erro e aumentando o poder

do estudo. Além disso, incluir participantes com diversidade socioeconómica e diferentes níveis de escolaridade é essencial para captar variações relevantes no comportamento e no acesso à informação em saúde que podem influenciar diretamente os resultados. Dessa forma, é possível obter conclusões mais abrangentes, fiáveis e aplicáveis a contextos reais e heterogêneos.

É ainda essencial incluir os familiares da pessoa idosa na maioria das iniciativas de promoção da LS e de mudança de comportamentos relacionados à saúde, pois desempenham um papel crucial como fonte de apoio e influência no processo de decisão em questões de saúde dos idosos (de Wit et al., 2018).

Referências

Arriaga, M., Francisco, R., Nogueira, P., Oliveira, J., Silva, C., Câmara, G., Sørensen, K., Dietscher, C., & Costa, A. (2022). Health Literacy in Portugal: Results of the Health Literacy Population Survey Project 2019–2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4225. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074225>

Ávila, P., Dias, S., Dussault, G., & Reis, L. (2012). O conhecimento sobre o medicamento e a literacia em saúde. Um estudo em adultos utentes de farmácias do concelho de Lisboa. *Revista Portuguesa Farmacoterapia*, 4, 87-102.

Belim, C., & Vaz de Almeida C. (2018) Communication competences are the key! A model of communication for the health professional to optimize the health literacy – Assertiveness, clear language and positivity. *Journal of Healthcare Communications*, 3, 1-13.

Brown, M. T., & Bussell, J. K. (2011). Medication Adherence: *WHO Cares? Mayo Clinic Proceedings*, 86(4), 304–314. <https://doi.org/10.4065/mcp.2010.0575>

Costa, A., Feteira-Santos, R., Alarcão, V., Henriques, A., Madeira, T., Virgolino, A., Arriaga, M., & Nogueira, P. J. (2023). Health Literacy among Older Adults in Portugal and Associated Sociodemographic, Health and Healthcare-Related Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4172. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054172>

Direção-Geral da Saúde. (2023). *Plano Nacional de Saúde*. <https://pns.dgs.pt/>

Fundação Francisco Manuel dos Santos. (2024). *Portugal: Dia da população 2024 [Relatório]*. https://ffms.pt/sites/default/files/2024-07/PR%20DIA%20POPULA%C3%87%C3%83O%202024_VF.pdf

Ordem dos Farmacêuticos (2016). *Recomendações da Ordem dos Farmacêuticos para o Uso Responsável do Medicamento*. https://ordemfarmaceuticos.pt/fotos/editor2/SRSRA/urm/recomendacoes_urm.pdf

Ordem dos Farmacêuticos. (2023). *O que é um medicamento?* <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/artigos/o-que-e-um-medicamento/>

Pedro, A. R., Amaral, O., & Escoval, A. (2016). Literacia em saúde, dos dados à ação: tradução, validação e aplicação do European Health Literacy Survey em Portugal. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 34(3), 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2016.07.002>

Qvarfordt, M., Throfast, V., Petersson, G., & Hammar, T. (2021). Web-based education of the elderly improves drug utilization literacy: A randomized controlled trial. *Health Informatics Journal*, 27(1), 1- 15. <https://doi.org/10.1177/1460458220977585>

República Portuguesa. (s.d.). *Capacitação dos Profissionais de Saúde: Manual de Boas Práticas Literacia em Saúde*. <https://ciencia.ucp.pt/ws/portalfiles/portal/28776366/literaciaManual.PDF>

Sorensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., et al. (2012) Health Literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public health*, 12: 80.

Telo de Arriaga, M., dos Santos, B., Leiras, G., & Carvalho, A. (2023). *Plano Nacional de Literacia em Saúde e Ciências do Comportamento 2023-2030*. Direção-Geral da Saúde. <https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/pnlscs-2023-2030-pdf.aspx>

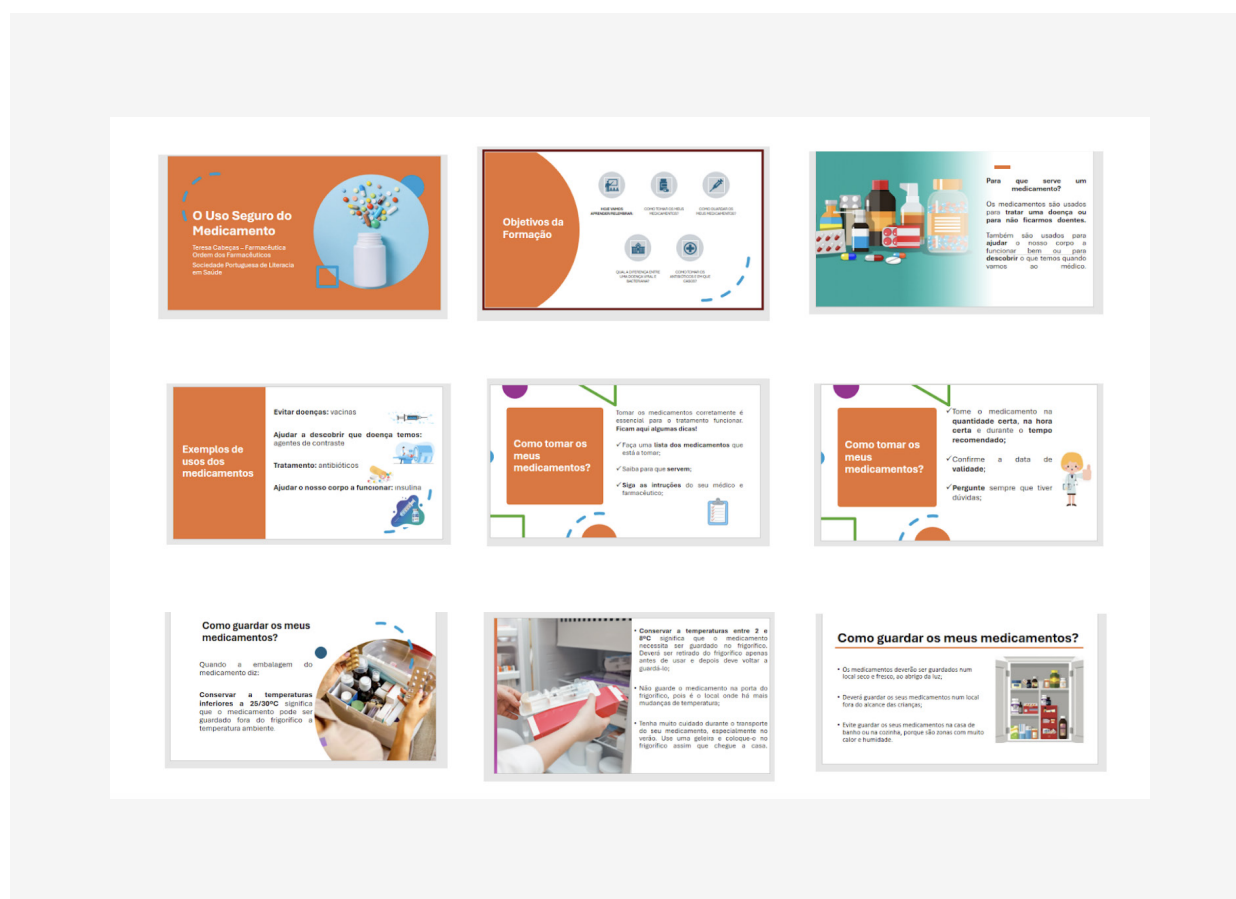
Vaz de Almeida, C. (2016). Acolher, capacitar, encaminhar - Literacia em saúde: Os caminhos para uma maior capacitação dos profissionais de saúde. *Congresso ACE, Suplemento Informação*, 8-15.

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>

White, M., & Casey, L. (2017). Helping older adults to help themselves: the role of mental health literacy in family members. *Aging & Mental Health*, 21(11), 1129-1137. <http://doi.org/10.1080/13607863.2016.1206513>

World Health Organization. (2024, 5 agosto). *Health literacy*. Who.int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy>

Anexo 1 – Apresentação PowerPoint da ação formativa



Qual a diferença entre uma doença viral e bacteriana?

A doença bacteriana e a doença viral são causadas por seres diferentes, com diferentes formas de atacar o nosso corpo e por isso a escolha dos medicamentos usados para o tratamento tem de ser diferente.

Vamos agora compreender quais as principais diferenças!

Doença viral

Os vírus são seres mais pequenos que as bactérias, que entram no nosso corpo e deixam-nos doentes.

Para combater os vírus são utilizados medicamentos chamados de **antivirais**, Os antivirais não funcionam!

Algumas doenças causadas por vírus são: Saram, Hepate, COVID-19, Vírus, Sarampo.

Doença bacteriana?

Algumas bactérias são boas e ajudam o nosso corpo, como as que vivem na nossa barriga e ajudam na digestão. Mas outras podem provocar doenças.

Para tratar as doenças provocadas por bactérias são usados um medicamentos chamados de **antibióticos**.

Algumas doenças causadas por bactérias são: Pneumonia; Meningite; Amigdalite; Infecção urinária.

Como tomar os antibióticos e em que casos?

- O seu médico, de acordo com a infeção que tem, irá receitar o antibiótico mais indicado para si, não se automedicando com o antibiótico que lhe sobrou de uma infeção anterior para contribuir a infeção de uma forma rápida e eficaz!
- Os antibióticos são fundamentais no combate à doença, mas, quando mal utilizados, poderão ter consequências negativas;

Quais são as consequências do mau uso dos antibióticos?

- A principal consequência é o aparecimento de **bactérias resistentes aos antibióticos**;
- A resistência aos antibióticos é a capacidade que as bactérias têm para **combater os efeitos de um determinado antibiótico**. Quando isto acontece, o antibiótico deixa de funcionar;
- Isto acontece quando os antibióticos são mal usados, ou seja quando o tratamento não é feito de acordo com as indicações do médico.

Que medidas posso adotar para um uso responsável dos antibióticos?

- Não tome antibióticos com bebidas alcoólicas;
- As medidas de higiene, como a **lavagem das mãos** (principalmente depois de utilizar a casa de banho ou antes de uma refeição) são muito importantes para evitar infeções;
- Fique em casa quando estiver doente, tome as vacinas recomendadas e, quando baixar ou estiver logo a sua febre e mal, por exemplo, com um tempo;

Pontos chave:

- ✓ Tome os medicamentos de acordo com as indicações do seu médico e farmacêutico;
- ✓ Guarde corretamente os seus medicamentos e verifique os prazos de validade;
- ✓ Entregue na Farmácia todos os medicamentos que já não usa, estragados e fora da validade;

Pontos chave:

- ✓ Os antibióticos apenas são eficazes no tratamento de **infeções bacterianas**;
- ✓ Um dos maiores problemas pelo mau uso dos antibióticos é o desenvolvimento de **resistências**;
- ✓ A **lavagem das mãos** tem um papel muito importante;
- ✓ **Somos todos responsáveis pelo Uso Seguro dos Medicamentos!**

ÁREA do CIDADÃO

Para mais informações sobre o Uso Seguro do Medicamento consultar a Área do Cidadão no site da Ordem dos Farmacêuticos

<https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/cidadao/>

Nota biográfica:

Teresa Cabeças: Mestre em Ciências Farmacêuticas pela Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa (2016) e pós-graduada em Literacia em Saúde na Prática: Modelos, Estratégias e Intervenção pelo Ispa – Instituto Universitário (2024). Exerceu funções como farmacêutica hospitalar e formadora no Curso Técnico Auxiliar de Farmácia do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP). Integra desde janeiro de 2023, a equipa do Centro de Informação do Medicamento da Ordem dos Farmacêuticos, onde colabora na produção e revisão de conteúdos técnico-científicos e na prestação de informação sobre medicamentos e farmacoterapia. Autora e coautora de diversos pósteres e publicações científicas.

E-mail: teresamscabecas@gmail.com