

# PLANO DE AÇÃO PARA A LITERACIA EM SAÚDE HEALTH LITERACY ACTION PLAN PORTUGAL

---

2019-2021

FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.  
PLANO DE AÇÃO PARA A LITERACIA EM SAÚDE 2019-2021 - PORTUGAL  
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2018

EDITOR

Direção-Geral da Saúde  
Alameda D. Afonso Henriques, 45, 1049-005 Lisboa  
Tel.: (+351) 218 430 500  
Fax: 218 430 530  
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt  
www.dgs.pt

AUTOR

Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde (DSPDPS)  
Divisão de Literacia, Saúde e Bem-Estar

Miguel Telo de Arriaga  
Benvinda dos Santos  
Andreia Silva  
Francisco Mata  
Nicole Chaves  
Graça Freitas

Lisboa, março 2019

## Preâmbulo

A melhoria dos níveis de Literacia em Saúde, a promoção do espírito crítico das pessoas face às suas decisões de saúde e as ferramentas disponíveis para este fim, apresentam-se como um desafio da Saúde Pública em Portugal.

Assim a Direção-Geral da Saúde (DGS), alinhada com os objetivos do Plano Nacional de Saúde, está comprometida com a otimização da Literacia em Saúde da população portuguesa.

Com este fim e, tendo em conta as necessidades específicas existentes, a DGS desenvolveu este Plano de Ação, com base nas melhores práticas internacionais para a definição e implementação de objetivos promotores de Literacia em Saúde, procurando potenciar e criar, desta forma, mais e novas oportunidades de ativação de comportamentos saudáveis.

O Plano integra outras estratégias, iniciativas, projetos e atividades, incluindo o SNS+Proximidade.

O sucesso deste Plano de Ação está sustentado na realização de um conjunto de medidas que dependem da interação alargada de diferentes parceiros, com o fim único de trabalhar a Literacia em Saúde para promover ganhos na saúde e bem-estar da população.

## Preamble

Increasing the levels of Health Literacy, improving people's critical thinking skills in matters regarding their health and providing the services and professionals with appropriate tools for this purpose, poses a challenge to the public health in Portugal.

Therefore, the Directorate-General of Health, in line with the objectives of the National Health Plan, is both committed and dedicated to optimizing the Health Literacy levels of the Portuguese population.

To this end and bearing in mind the current specific needs, the Directorate-General of Health (DGS) developed this Action Plan, based on the international best practices for setting and implementing objectives that promote Health Literacy, to maximise and create new opportunities for the engagement in healthy behaviours.

The Plan may integrate other strategies, initiatives, projects or activities, including SNS+Proximity.

The success of this Action Plan lies in the implementation of a set of measures that depend on the broad interaction of different stakeholders with a single purpose – to work on Health Literacy in order to promote health gains in the population's health and well-being.



## Índice

O que é Literacia em Saúde	6
Literacia em Saúde em Portugal	6
Literacia em Saúde no Ciclo de Vida	7
Plano de Ação	8
Prioridades e objetivos	10
Objetivo Geral 1 (O1) - Adotar estilos de vida saudável (contexto diário)	10
Objetivo Geral 2 (O2) - Capacitar para a utilização adequada (Sistema de Saúde)	11
Objetivo Geral 3 (O3) - Promover o bem-estar (na doença crónica)	11
Objetivo Geral 4 (O4) - Promover o conhecimento e a investigação	12
Parceiros	12
Estratégia de implementação	13
Monitorizar e avaliar	14
<i>Roadmap</i>	14

## O que é Literacia em Saúde

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define Literacia em Saúde como o conjunto de “competências cognitivas e sociais e a capacidade da pessoa para aceder, compreender e utilizar informação por forma a promover e a manter uma boa saúde”.

A Literacia em Saúde implica o conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde de forma a formar juízos e tomar decisões no quotidiano sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, mantendo ou melhorando a sua qualidade de vida durante todo o ciclo de vida.

A promoção da Literacia em Saúde, junto das pessoas, das comunidades, e das organizações, constitui-se como uma importante oportunidade e desafio da Saúde Pública.



## Literacia em Saúde em Portugal

**5 em  
cada  
10**



peças da população portuguesa  
têm **níveis reduzidos de  
Literacia em Saúde**

De acordo com os resultados do Inquérito sobre Literacia em Saúde em Portugal 2016, (ILS-PT), comparando com os países participantes no Health Literacy Survey EU 2014 (HLS-EU), é o país que apresenta menor percentagem de pessoas com um nível excelente de Literacia em Saúde (8,6%) e com a média europeia (16,5%). Encontra-se em 2º lugar no que se refere à percentagem de pessoas com nível suficiente de Literacia em Saúde (42,4%), sendo que a média europeia é de 36%.

No que se refere à percentagem de pessoas com um nível problemático de Literacia em Saúde, Portugal apresenta um valor mais elevado (38,1%) do que a média europeia (35,2%). Com nível inadequado, apresenta um valor inferior (10,9%) ao da média europeia (12,4%).

O estudo ILS-PT identificou grupos muito vulneráveis no campo da Literacia em Saúde na população portuguesa: grupos em que 60% das pessoas registam níveis de literacia “problemático” ou “inadequado” com representação maior ou igual a 5% na amostra.

## Grupos muito vulneráveis

# 60%

Registam níveis de literacia limitados: “problemático” ou “inadequado”

- Pessoas com 65 ou mais anos
- Com baixos níveis de escolaridade
- Com rendimentos até 500€ mensais
- Com doenças crónicas
- Com uma auto-percepção de saúde “má”
- Que frequentaram, no último ano, 6 ou mais vezes, os cuidados de saúde primários
- Que se sentem limitados por terem alguma doença crónica

Os resultados do ILS-PT mostram de forma clara o potencial para aumentar o investimento na área da Literacia em Saúde.

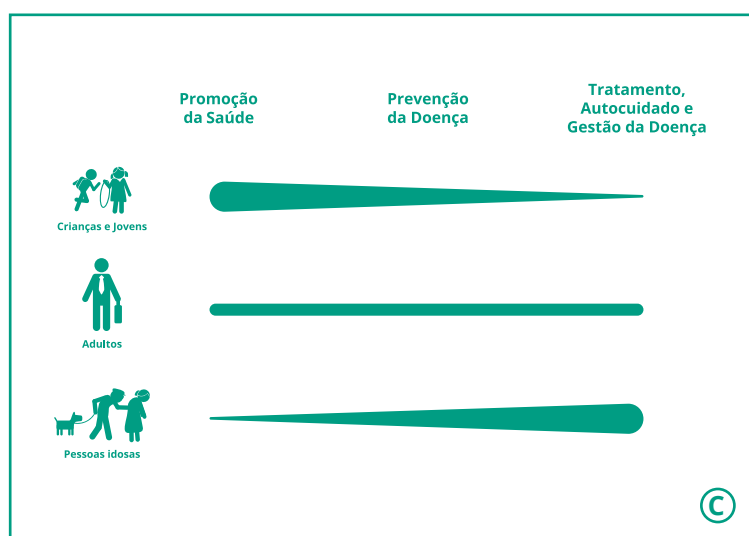
## Literacia em Saúde no Ciclo de Vida

As abordagens em Literacia devem contemplar as especificidades de cada estadio de desenvolvimento, sendo a Literacia em Saúde uma oportunidade de promover a saúde ao longo do ciclo de vida (figura 1).

De forma, é importante considerar as diferentes áreas temáticas de investimento, por estadio de desenvolvimento, potenciando e indo ao encontro das oportunidades e necessidades identificadas, promovendo a Literacia em Saúde e o autocuidado.



Figura 1 – Literacia em Saúde no ciclo de vida



**As diferentes fases do percurso de vida, desde a conceção ao envelhecimento, as relações com a família, os grupos de pares e a comunidade devem ser considerados como tendo um papel central neste processo de promoção da Literacia em Saúde.**

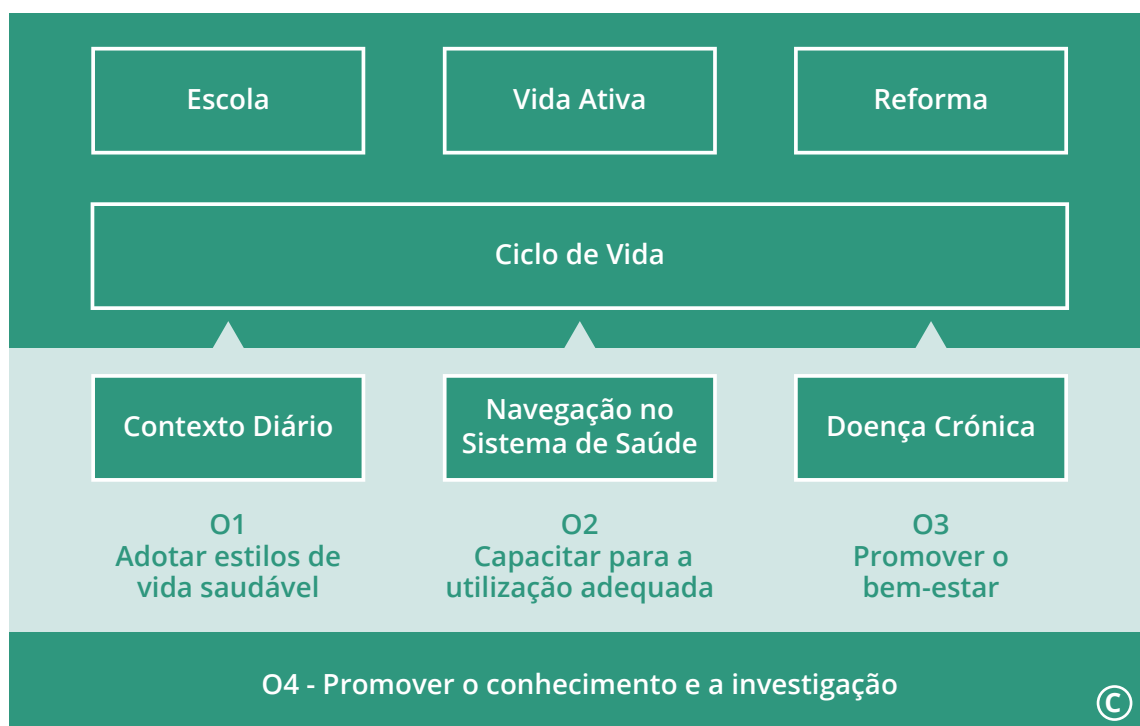
## Plano de Ação

Este plano de ação pretende, mantendo a pessoa no centro da intervenção, melhorar continuamente, conscientemente e com sustentabilidade o nível de Literacia em Saúde da população residente em Portugal.

Importa melhorar a Literacia em Saúde no contexto da navegação no Serviço Nacional de Saúde (SNS) e no Sistema de Saúde, em geral.

Este Plano de Ação, considera a sua abordagem por ciclo de vida e enquadra a sua realização por *setting*, contexto e objetivos estratégicos. Este plano está enquadrado com os princípios da “Cidadania em Saúde”, “Equidade e Acesso aos Cuidados de Saúde”, “Qualidade em Saúde”, “Políticas Saudáveis”, objetivos e metas do Plano Nacional de Saúde: Revisão e Extensão a 2020 (PNS)..

**Figura 2 – Contexto de intervenção e objetivos estratégicos**

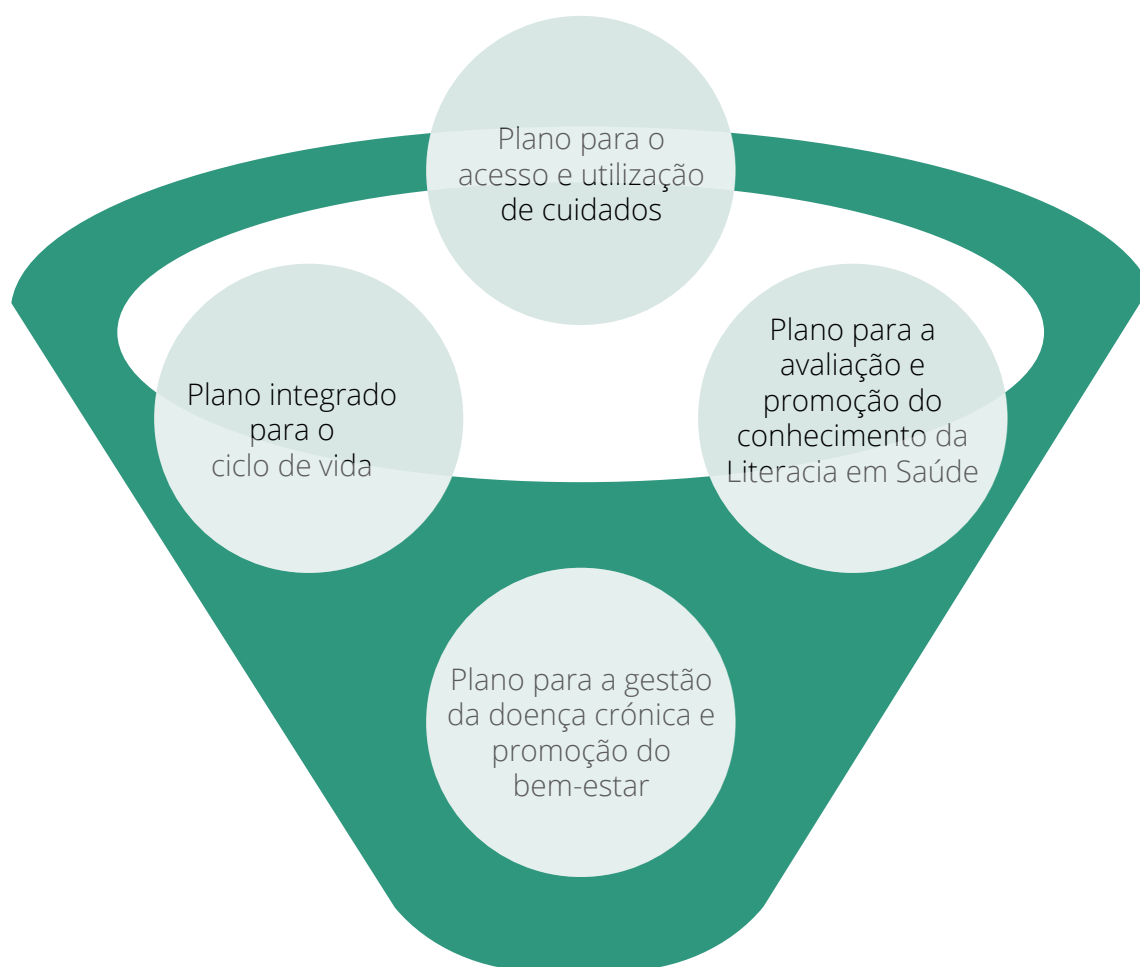


As medidas estratégicas visam a **articulação, uniformização e integração** de projetos, iniciativas e atividades.

Os planos integrados constituem-se como uma oportunidade de otimização da Literacia em Saúde e de promoção da saúde.



Figura 3 – Medidas estratégicas



## Plano de Ação para a Literacia em Saúde







Este Plano é ambicioso, sendo que a sua concretização será realizada em estreita articulação com os parceiros e com os cidadãos, através do cumprimento de um conjunto alargado de medidas e metas que visam o aumento sustentado dos níveis de Literacia em Saúde, promovendo, de forma direta, a autogestão informada dos processos de saúde e a melhoria dos níveis de saúde da população portuguesa.






*“All aboard, leaving no one behind!”*

## Prioridades e Objetivos

### Objetivo Geral 1 (O1) - Adotar estilos de vida saudável (contexto diário)

Áreas prioritárias	Objetivos específicos	Meios Transversais	Meios Específicos	Produtos
Alimentação	 <b>1.1 Capacitar pais, mães e cuidadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profissionais de saúde</li> <li>Audiovisuais em espaços de atendimento</li> <li>OCS (Tv, rádio)</li> <li><i>Influencers</i></li> <li>Rede social</li> <li>SNS24</li> <li>Campanhas</li> <li>Outros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profissionais de Educação</li> <li>Plataformas sociais</li> <li>Ferramentas <i>web-based</i></li> <li>Pais, mães e cuidadores (ponto 1.1)</li> <li>Equipas de Saúde Escolar</li> <li>Profissionais de Educação</li> <li>Plataformas sociais</li> <li>Ferramentas <i>web-based</i></li> <li>Rede Bibliotecas Escolares</li> <li>Saúde ocupacional</li> <li>Plataformas sociais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Portal do SNS</li> <li>Site DGS</li> <li>Criação de <i>focus grupos</i></li> <li>Referenciais</li> <li><i>Guidelines</i></li> <li>Formação para profissionais</li> <li>Plataforma NAU               <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicação</li> <li>Formação</li> </ul> </li> <li>SOBE+</li> <li>Site PNPAS</li> <li><i>Blog</i> Nutrimento</li> <li>Guia Alimentar</li> <li>Biblioteca Digital</li> <li>Plataforma/repositório de boas práticas</li> <li>Newsletter</li> <li>Vídeos</li> <li><i>Workshop</i> interativo com jornalistas</li> <li>"Desconstruir a comunicação em saúde"</li> <li>Campanhas</li> <li>SNS24</li> </ul>
Atividade Física				
Adições				
Saúde Mental				
Acidentes	 <b>1.2 Capacitar as crianças e jovens</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profissionais de saúde</li> <li>Audiovisuais em espaços de atendimento</li> <li>OCS (Tv, rádio)</li> <li><i>Influencers</i></li> <li>Rede social</li> <li>SNS24</li> <li>Campanhas</li> <li>Outros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pais, mães e cuidadores (ponto 1.1)</li> <li>Equipas de Saúde Escolar</li> <li>Profissionais de Educação</li> <li>Plataformas sociais</li> <li>Ferramentas <i>web-based</i></li> <li>Rede Bibliotecas Escolares</li> <li>Saúde ocupacional</li> <li>Plataformas sociais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formação para profissionais</li> <li>Plataforma NAU               <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicação</li> <li>Formação</li> </ul> </li> <li>SOBE+</li> <li>Site PNPAS</li> <li><i>Blog</i> Nutrimento</li> <li>Guia Alimentar</li> <li>Biblioteca Digital</li> <li>Plataforma/repositório de boas práticas</li> <li>Newsletter</li> <li>Vídeos</li> <li><i>Workshop</i> interativo com jornalistas</li> <li>"Desconstruir a comunicação em saúde"</li> <li>Campanhas</li> <li>SNS24</li> </ul>
Vacinação				
Saúde Oral				
Medicamentos				
Resistência aos antimicrobianos	 <b>1.3 Capacitar adultos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profissionais de saúde</li> <li>Audiovisuais em espaços de atendimento</li> <li>OCS (Tv, rádio)</li> <li><i>Influencers</i></li> <li>Rede social</li> <li>SNS24</li> <li>Campanhas</li> <li>Outros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pais, mães e cuidadores (ponto 1.1)</li> <li>Equipas de Saúde Escolar</li> <li>Profissionais de Educação</li> <li>Plataformas sociais</li> <li>Ferramentas <i>web-based</i></li> <li>Rede Bibliotecas Escolares</li> <li>Saúde ocupacional</li> <li>Plataformas sociais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formação para profissionais</li> <li>Plataforma NAU               <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicação</li> <li>Formação</li> </ul> </li> <li>SOBE+</li> <li>Site PNPAS</li> <li><i>Blog</i> Nutrimento</li> <li>Guia Alimentar</li> <li>Biblioteca Digital</li> <li>Plataforma/repositório de boas práticas</li> <li>Newsletter</li> <li>Vídeos</li> <li><i>Workshop</i> interativo com jornalistas</li> <li>"Desconstruir a comunicação em saúde"</li> <li>Campanhas</li> <li>SNS24</li> </ul>
Infeções associadas aos cuidados de saúde (IACS)				
Envelhecimento ativo e saudável	 <b>1.4 Capacitar pessoas com 65 e mais anos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profissionais de saúde</li> <li>Audiovisuais em espaços de atendimento</li> <li>OCS (Tv, rádio)</li> <li><i>Influencers</i></li> <li>Rede social</li> <li>SNS24</li> <li>Campanhas</li> <li>Outros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pais, mães e cuidadores (ponto 1.1)</li> <li>Equipas de Saúde Escolar</li> <li>Profissionais de Educação</li> <li>Plataformas sociais</li> <li>Ferramentas <i>web-based</i></li> <li>Rede Bibliotecas Escolares</li> <li>Saúde ocupacional</li> <li>Plataformas sociais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formação para profissionais</li> <li>Plataforma NAU               <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicação</li> <li>Formação</li> </ul> </li> <li>SOBE+</li> <li>Site PNPAS</li> <li><i>Blog</i> Nutrimento</li> <li>Guia Alimentar</li> <li>Biblioteca Digital</li> <li>Plataforma/repositório de boas práticas</li> <li>Newsletter</li> <li>Vídeos</li> <li><i>Workshop</i> interativo com jornalistas</li> <li>"Desconstruir a comunicação em saúde"</li> <li>Campanhas</li> <li>SNS24</li> </ul>



## Objetivo Geral 2 (O2) - Capacitar para a utilização adequada (Sistema de Saúde)

Áreas prioritárias	Objetivos específicos	Meios Transversais	Meios Específicos	Produtos
Gestão da Saúde	 <b>2.1 Capacitar crianças e jovens</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profissionais de saúde</li> <li>Audiovisuais em espaços de atendimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pais, mães e cuidadores</li> <li>Profissionais de Educação                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Currículo escolar/ cidadania</li> </ul> </li> <li>Plataformas sociais</li> <li>Ferramentas <i>web-based</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Portal do SNS</li> <li>Site DGS</li> <li>Criação de <i>focus grupos</i></li> <li>Sites Institucionais</li> <li><i>Guidelines</i></li> <li>Guia/Infografia Navegar no SNS e no Sistema de Saúde</li> </ul>
Gestão da Doença	 <b>2.2 Capacitar adultos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SNS24</li> <li>Campanhas</li> <li>Uniformização da Sinalética</li> <li>Outros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saúde ocupacional</li> <li>Plataformas sociais</li> <li>Ferramentas <i>web-based</i></li> <li>OCS (Tv, rádio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guia/norma de uniformização da sinalética</li> <li>Biblioteca Digital</li> <li>Plataforma NAU                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicação</li> <li>Formação</li> </ul> </li> <li>Vídeos</li> <li>Campanhas</li> </ul>
Navegação no SNS	 <b>2.3 Capacitar pessoas com 65 anos ou mais</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>OCS (Tv, rádio)</li> <li>Rede social</li> </ul>	

## Objetivo Geral 3 (O3) - Promover o bem-estar (na doença crónica)

Áreas prioritárias	Objetivos específicos	Meios	Produtos
Gestão da Saúde	 <b>3.1 Capacitar grupos específicos de pessoas doentes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pais, mães e cuidadores</li> <li>Profissionais de Saúde</li> <li>Saúde ocupacional</li> <li>Audiovisuais em espaços de atendimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Portal do SNS</li> <li>Site DGS</li> <li>Criação de <i>focus grupos</i></li> <li>Sites Institucionais</li> <li><i>Guidelines</i></li> <li>Biblioteca Digital</li> <li>Plataforma NAU                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicação</li> <li>Formação</li> </ul> </li> <li>Campanhas</li> <li>Outros</li> </ul>
Gestão da Doença		<ul style="list-style-type: none"> <li>Profissionais de Educação</li> <li><i>Influencers</i></li> <li>Plataformas sociais</li> <li>Ferramentas <i>web-based</i></li> </ul>	
Navegação no SNS		<ul style="list-style-type: none"> <li>SNS24</li> <li>Campanhas</li> <li>Outros</li> </ul>	
Bem-estar			

## Objetivo Geral 4 (O4) - Promover o conhecimento e a investigação

Áreas prioritárias	Objetivos específicos	Meios	Produtos
Níveis de Literacia em Saúde	 <p><b>4.1 Avaliar</b></p> <p><b>Literacia em Saúde</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Health Literacy Survey</i></li> <li>• Investigação académica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relatório Health Literacy Survey 2019</li> <li>• Definição indicadores DSIA</li> <li>• Manual para a capacitação dos profissionais em Literacia em Saúde</li> </ul>
Métodos e Meios de Promoção de Literacia em Saúde	 <p><b>4.2 Capacitar</b></p> <p><b>grupos específicos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profissionais de saúde</li> <li>• Academia</li> <li>• <i>Workshops</i></li> <li>• Módulos sobre Literacia em Saúde nos currículos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recomendação da inclusão de módulos sobre Literacia em Saúde nos currículos da Licenciaturas e formação avançada na área da Saúde</li> </ul>

## Parceiros

O sucesso e o desenvolvimento do Plano depende da estreita articulação e trabalho com os parceiros estratégicos:

### Comissão de apoio e consulta

Setores Público, Social e Privado

Ministérios

Direções-Gerais

Comissões Interministeriais

Plano Nacional de Saúde

Programas de Saúde

Outras estruturas do Ministério da Saúde

Academia

Ordens Profissionais

Sociedades Científicas

IPSS | ONG

*Media, Social Media, Digital Media*

Sociedade Civil

Associações de Doentes

Outros

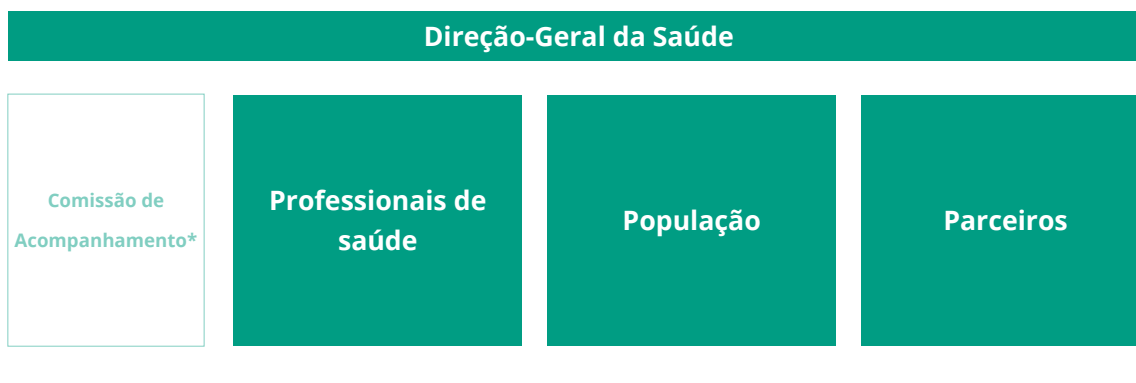


## Estratégia de Implementação

A definição da implementação do Plano de Ação apresenta-se como a medida central na execução e concretização das ações propostas. Estrategicamente foram definidos três pilares de intervenção: os Profissionais de Saúde, a População e todos os Parceiros que podem contribuir para a promoção da Literacia em Saúde.

A implementação tem uma visão oportunista, configurando-se no conceito de promoção da Literacia em Saúde em todas as oportunidades, visando ainda para além da definição de políticas nacionais:

- Disponibilizar instrumentos e ferramentas aos **Profissionais de Saúde**, por forma a promoverem a Literacia em Saúde;
- Realizar campanhas e intervenções temáticas para a **População** que promovam a Literacia em Saúde;
- Aumentar a rede de **Parceiros** para incorporar e potenciar as intervenções de promoção da Literacia em Saúde, aumentando o impacto das intervenções nos diferentes *settings*;
- Constituir uma **Comissão de Acompanhamento** com o propósito de apoiar na priorização das ações e medidas, e como um recurso de excelência para o desenvolvimento de informação estratégica.



\* Será composta por profissionais de reconhecido mérito com trabalho em áreas que concorrem de forma direta para a Promoção da Literacia em Saúde.

## Monitorizar e Avaliar

A monitorização do Plano de Ação é fundamental para o acompanhamento e avaliação do impacto das medidas implementadas. Para o período de vigência deste Plano de Ação, de acordo com o *Roadmap* apresentado, serão definidos um conjunto de *milestones* que permitirão aferir da necessidade de eventuais adaptações para o cumprimento e sucesso do mesmo.



Janeiro 2019 - dezembro 2020

Avaliar e promover o conhecimento da Literacia em Saúde

Janeiro 2019 - dezembro 2021

Desenvolver e implementar o Plano Integrado para diferentes estádios do ciclo de vida (faseado por fase do ciclo de vida)

Junho 2019 - dezembro 2021

Desenvolver e implementar o plano para o acesso e utilização a cuidados

Junho 2020 - dezembro 2021

Desenvolver recomendações para a gestão da doença crónica e promoção do bem-estar

Junho 2020 - dezembro 2021

Desenvolver e implementar o plano para a avaliação e promoção do conhecimento da Literacia em Saúde

### Produtos

- Aplicação e tratamento de dados do *Health Literacy Survey* 2019
- Manual para a capacitação dos profissionais de saúde em Literacia em Saúde

- Plano integrado
- Formação para a capacitação de profissionais de educação e saúde
- Biblioteca digital
- Plataforma/repositório de boas práticas
- Campanhas

- *Guidelines*
- Guia/infografia de como navegar no SNS e no Sistema de Saúde
- Guia/norma para a uniformização da sinalética nos serviços do SNS

- *Guidelines*
- Formação para a capacitação de profissionais de Educação e Saúde
- Biblioteca Digital
- Campanhas

- Relatório *Health Literacy Survey* 2019





## **Direção-Geral da Saúde**

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: [geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)