

Saber mais para viver melhor: O papel da literacia no Envelhecimento Ativo

Francisca Monteiro nº 48925 | Joana Oliveira nº 50661 | Lara Cruz nº 50622 | Beatriz Vicente nº 50121
Profª Doutora Lénia Carvalhais; Profª Doutora Ana Sílvia Albuquerque

Literacia para a saúde

O conceito de envelhecimento ativo, promovido pela Organização Mundial da Saúde (2002), baseia-se na otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com vista à melhoria da qualidade de vida ao longo do envelhecimento. Neste contexto, a literacia para a saúde assume-se como uma competência fundamental, correspondendo à capacidade de aceder, compreender, avaliar e utilizar informação em saúde para a tomada de decisões informadas no dia a dia. Do ponto de vista teórico, a literacia para a saúde está associada à promoção da autonomia, ao empowerment e à participação ativa das pessoas na gestão da sua saúde. Níveis mais elevados de literacia permitem uma melhor adesão a terapêuticas, uma gestão mais eficaz de doenças crónicas e uma utilização mais adequada dos serviços de saúde.

Literacia para a Saúde: Um estudo sobre a população idosa portuguesa

O estudo teve como objetivo analisar os níveis de literacia para a saúde na população idosa portuguesa, através de uma revisão da literatura e de um estudo empírico com 90 participantes.

Os resultados indicam que os idosos apresentam, de forma geral, níveis baixos ou moderados de literacia para a saúde, estando estes associados a fatores como idade avançada, baixa escolaridade, presença de doença e menor perceção da qualidade de vida.



Conclui-se que a população idosa constitui um grupo vulnerável, sendo necessária a implementação de estratégias que promovam a literacia para a saúde e contribuam para a melhoria da qualidade de vida.

Literacia para a Saúde na Terceira Idade

A literacia para a saúde corresponde à capacidade de aceder, compreender e utilizar informação para tomar decisões informadas sobre a própria saúde.

Na população idosa, níveis reduzidos de literacia são frequentes, o que pode dificultar a compreensão de orientações médicas, a adesão a tratamentos e o uso adequado dos serviços de saúde.

Estudos indicam que a maioria dos idosos apresenta dificuldades nesta área, sendo influenciada por fatores como idade, escolaridade, presença de doença e qualidade de vida.

Promover a literacia para a saúde implica melhorar a comunicação, desenvolver competências e incentivar a autonomia, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e com melhor qualidade de vida.

Reflexão Final

A literacia para a saúde é essencial para promover a autonomia e a qualidade de vida das pessoas idosas. Os baixos níveis identificados evidenciam a necessidade de investir em estratégias que capacitem esta população.

É fundamental melhorar a comunicação e adequar as intervenções dos profissionais de saúde, promovendo uma participação mais ativa e informada.

Assim, reforçar a literacia para a saúde contribui para um envelhecimento mais saudável, ativo e inclusivo.

Referências

- Barbosa, M. T. G. (2013). Literacia em Saúde: Impacto na promoção do envelhecimento ativo.
Medina, D. E. (2019). *Literacia em saúde: Um estudo sobre a população idosa portuguesa* (Dissertação de mestrado, Universidade Fernando Pessoa).
R. Pocinho, V. N. Anjos, & P. Belo, *Conversas de psicologia e do envelhecimento ativo*. (pp. 11–22).
Serrão, C. (2014). *Manual de boas práticas: Literacia em saúde – Um desafio na e para a terceira idade*. Instituto Politécnico do Porto.
Serviço Nacional de Saúde. (s.d.). *Envelhecimento ativo e saudável*. <https://www.sns.gov.pt/sns/envelhecimento-ativo-e-saudavel/>

