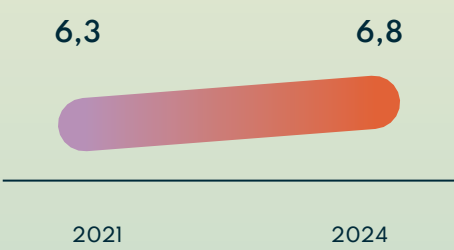


LITERACIA EM SAÚDE



Q: Até que ponto sente ser uma pessoa entendida em saúde, ou seja, uma pessoa que sabe compreender uma boa parte dos sintomas e dos tratamentos?

51%

Dos inquiridos com 75 ou mais anos considera ter 'boa' ou 'muito boa' literacia em saúde – um valor que compara com os 27% na faixa etária mais baixa (18-24 anos)

84%

Dos que se auto atribuem uma 'muito boa' literacia admite que a informação na internet já foi decisiva ou muito importante para esclarecer dúvidas concretas relacionadas com uma doença ou um desconforto 'muitas ou várias vezes' – um número que desce para 46% entre os que consideram ter baixa literacia

“Ao nível da sociedade, das notícias, já aparece mais [informação sobre saúde mental], principalmente quando se fala do aumento deste tipo de medicações. Falam muito disso e dos estudos que são feitos e já se encontra bastante informação. Lá está, os tais podcasts (...), aqui na nossa região há um jornal que fala muito nesse tipo de coisas.”

M., 42 anos, casada com filhos, Leiria

“Depois das gravidezes fiz uma consulta com uma nutricionista e emagreci bastante, 24 quilos. Desde então, tenho mantido o peso porque aprendi a comer melhor. Nesse aspeto, também leio muito sobre nutrição (...). Aprendi a porção em percentagem que devemos ingerir de proteínas, de fibras, de hidratados de carbono, as relações entre eles, como é que deve ser constituído um prato em termos de proporções, as quantidades, as calorias a ingerir, aprendi essas noções todas...”

M., 41 anos, casada com filhos, Braga

“Eu costumo pedir de dois em dois anos análises ao sangue e à urina para ir vendo como é que estão os valores. Eu tenho duas doenças hereditárias, são ambas minor, muito graves. O termo é neurofibromatose que é a existência de vários nódulos no corpo. A minha mãe também tinha e eu vou controlando. (...) A outra é a beta-talassemia, que é uma anemia constante, no meu caso, minor, e as análises ao sangue servem para eu ver ali as plaquetas, o nível dos glóbulos vermelhos, para ver se tenho de ter algum cuidado especial ou não.”

H., 45 anos, solteiro, Faro

1. AUMENTO DA PERCEÇÃO DE LITERACIA EM SAÚDE

Os portugueses estão mais ousados na auto-atribuição de literacia em saúde, embora a maioria se mantenha modesta sobre a sua compreensão de sintomas ou tratamentos. 38% considera ter uma literacia em saúde razoável e 1 em cada 4 admite mesmo dificuldade ou baixa literacia.

Apesar do aumento, mantém-se neste indicador a distância entre sexos (6,6 entre homens vs. 6,9 entre mulheres), mas altera-se a distribuição por idade, que agora aumenta linearmente com os anos, expondo grande distância entre os extremos (6,3 na faixa etária dos 18 a 24 anos vs. 7,1 na faixa etária dos 75 ou mais anos).

2. A LITERACIA É FUNDAMENTADA NA EXPERIÊNCIA

A perceção de literacia não resulta das habilitações formais (no grupo dos mais velhos, 39% tem formação até ao ensino básico), mas da experiência e do interesse ou preocupação com a própria saúde. O grupo dos 75 ou mais anos concentra, naturalmente, o maior peso de pessoas com doença (57%), mas é também o grupo em que mais pessoas sentem ter controlo sobre a sua condição de saúde (83%) – o que supõe algum esforço de conhecimento.

3. MAIOR EMPENHO EM SAÚDE = MAIOR LITERACIA

De forma expectável, porque se criam ciclos virtuosos, são os que mais se empenham na melhoria do seu estado de saúde os que maior literacia revelam. Não obstante, é entre os ‘Potenciadores Reféns da Saúde’ [vide pág. 139] que está o maior peso relativo de pessoas que se atribuem ‘muito boa’ literacia (52%), com grande distância aos outros segmentos. Também aqui, o que impulsiona a procura de conhecimento será mais a experiência ou o receio da doença do que a vontade de melhorar o estado de saúde.

4. A LITERACIA TEM CORRELAÇÃO COM O ACESSO

Pessoas que se atribuem elevado entendimento em saúde reconhecem muito mais facilidade no acesso – essa distância que não se verifica por grau de escolaridade -, e são mais autossuficientes, ou seja, são mais propensas a esclarecer dúvidas de forma autónoma (através de informação sobre saúde que circula na internet).

Detalhe da distribuição do indicador na pág. 139 dos anexos.