A Literacia em saúde é um processo contínuo, que envolve o desenvolvimento de competências (conhecimentos, capacidades e atitudes e atributos pessoais), para aceder, compreender, processar e transmitir informação em saúde, navegar no sistema de saúde e sobretudo, conseguir tomar a decisão certa, no momento certo.

A literacia em saúde tem um papel fundamental no processo de distinção daquilo que é urgência do que não é urgência, contribuindo para uma reorganização nos processos de navegabilidade no sistema de saúde. Quando as pessoas conseguem aperceber-se dos seus sinais de alerta e medirem o que devem fazer: telefonar para o serviço SNS 24, irem ao Centro de saúde, irem à farmácia para medir a tensão ou registo de glicémia, irem por fim, mesmo no fim da linha ao serviço de urgência, então podemos dizer que temos uma população com maior nível e literacia em saúde.

Mas para que esta "navegabilidade no sistema" se faça, as pessoas precisam de ser apoiadas a saber distinguir urgência de não urgência.

Com o conhecimento, as capacidades e o perfil de atitudes pessoais, a pessoa consegue percorrer o sistema de saúde, tomar decisões, avaliar determinantes sociais para a sua saúde, medir e perceber os fatores de risco.

Assim os domínios dos cuidados de saúde, da prevenção de doenças, da promoção da saúde e do bem-estar, estão presentes de uma forma natural e diária, porque saúde e bem-estar vai além das portas do hospital ou da unidade de saúde.

O acesso é facilitado quando a pessoa tem maior literacia em saúde. Ela sabe que tem de encontrar o caminho, ultrapassar a distância e a geografia, reconhecer os sinais de alerta para quando estiver em risco, prontamente ir às urgências, e quando estiver numa situação de início de doença, mal-estar, vacinação, acompanhamento de saúde, se dirigir aos serviços de saúde de proximidade.

Esta diferenciação e análise entre o que é urgente e o que não é urgente é essencial. A capacidade de resposta de um número de atendimento, como o SNS 24 permite uma triagem, essencial para encaminhamento, seja para o hospital, seja para as unidades de saúde, que deveriam ter os mesmos horários que os hospitais para serem facilitadores desse acesso que se pretende que se faça por parte da população.

Quanto à compreensão da informação à saúde, a forma como esta é apresentada, se for de forma acessível, simples, apelativa, apoiará a melhor representação simbólica feita pela pessoa sobre o seu significado. Senão é uma verdadeira cacofonia. A perceção do mundo exterior dá-se através dos sentidos, já afirmado por Damásio (2018), Michiu Kaku (2015), Sapolski (2017) ou Kahneman (2012). É preciso que a saúde aprenda mais sobre os peritos no comportamento humano para que se incremente a literacia em saúde.

Precisamos reavaliar a roda da informação em saúde para a simplificar efetivamente, combater o jargão técnico com tradução imediata para uma linguagem simples e entendível por todos. Todos beneficiarão de uma linguagem simples, até mesmo aqueles que compreendem a linguagem complexa.



Referências

Kahneman, D. (2012). Pensar, Depressa e Devagar. Temas e Debates Circulo de Leitores.

Kaku. M. (2015). The Future of the Mind: The Scientific Quest to Understand, Enhance, and Empower the Mind. Anchor Books.

Saposlky. (2017). Behave: The Biology of Humans at Our Best and Our Worst. http://www.mcmanweb.com/human_behavior.html