



Escola Nacional
de Saúde Pública

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA



UNIVERSIDADE
NOVA
DE LISBOA

Developing and applying health literacy promotion tools in Portugal

- LESSONS LEARNED -

Débora Miranda

EPH Conference | 01.12.2018 | Ljubljana, Slovenia



What is it?

Integrated Healthcare

Morbidity

Acute illness

Home care

Citizen's life course and health

Local Health Strategies

Health Literacy

Quality of NHS customer service

How?

Change Management

Local leadership,
participation and innovation

Digital Transformation

New alignment of health
resource management

Monitoring and
Evaluation

Health literacy levels (general) in Portugal, by country and in total (%)

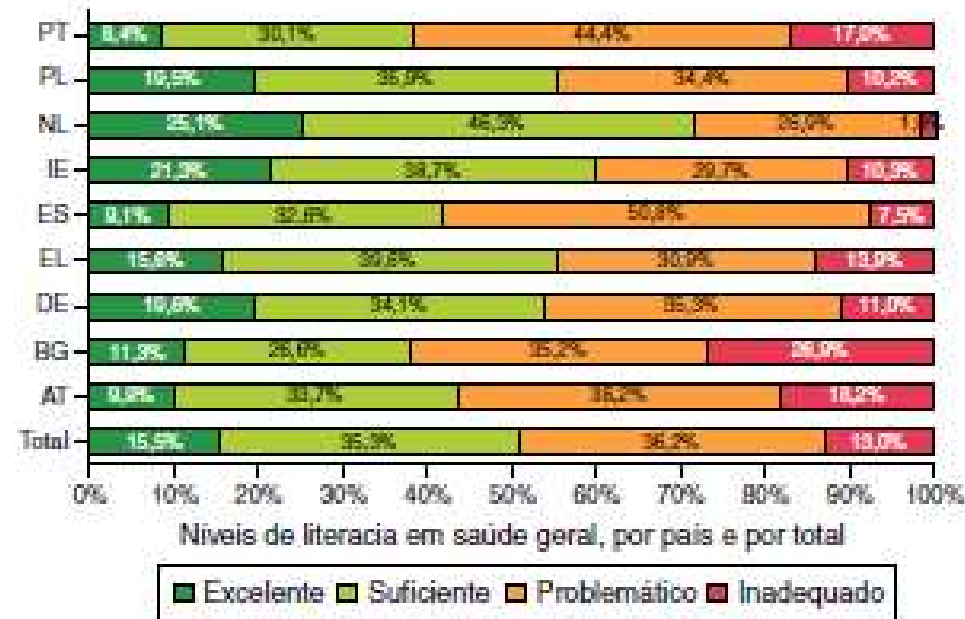
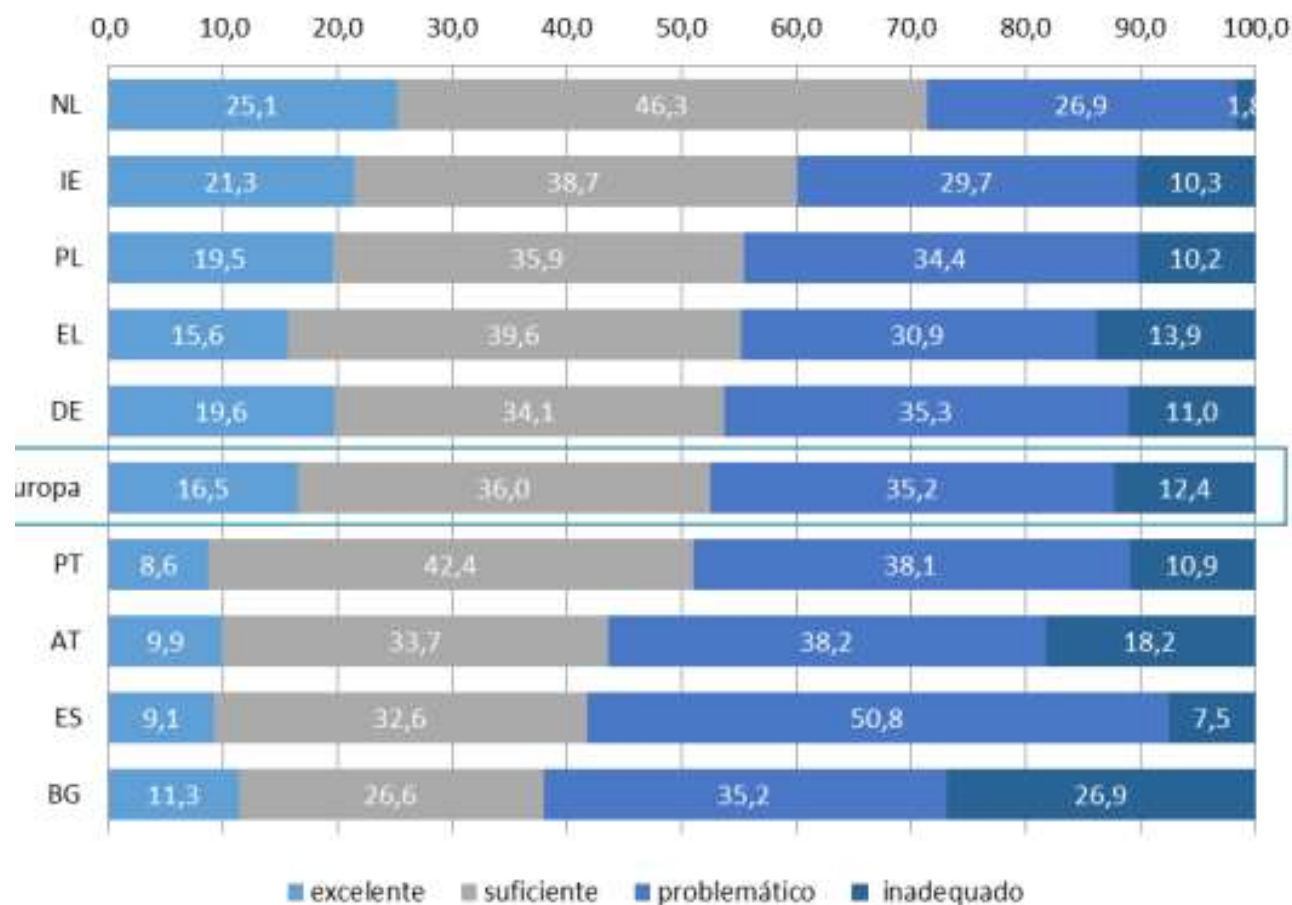


Figura 3 – Percentagens dos níveis de literacia em saúde geral, por país e por total.

PT (n = 963) | AT (n = 979) | BG (n = 925) | DE(NRW) (n = 1.045) |
 EL (n = 998) | ES (n = 974) | IE (n = 959) | NL (n = 993) | PL
 (n = 921) | Total (n = 8.757).

Health literacy levels (general index) in Portugal and HLS-EU participant countries



Fonte: ILS-PT, 2014, CIES-IUL/ Fundação Calouste Gulbenkian e HLS-EU Consortium (2012).

Legenda: NL - Holanda; IE - Irlanda; PL - Polónia; EL - Grécia; DE - Alemanha; PT - Portugal; AT - Áustria; ES - Espanha; BG - Bulgária

Poor health literacy levels lead to...

- More frequent use of health services, especially emergency
- Seeking the doctor when already ill
- Less concern about preventing disease (e.g. screening, vaccination)
- Difficulty in managing disease
- Poorer knowledge of the body
- More health care resource spending



Where do Portuguese people seek health information?

Interpersonal contact (particularly doctor or pharmacist)

Friends and family

**TV
flyers
medicine instruction sheets
Internet**

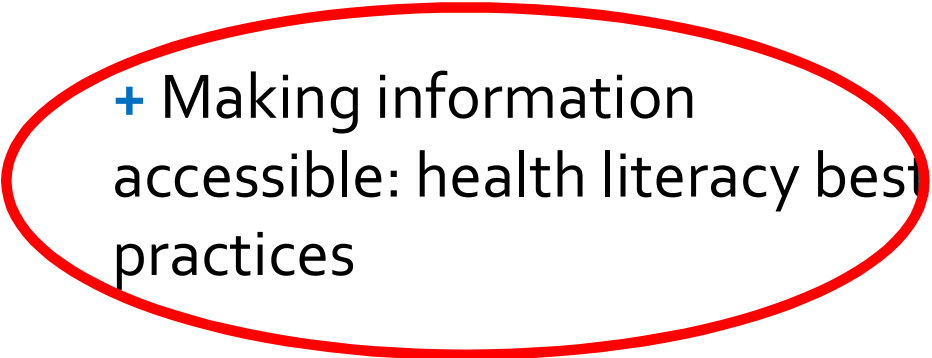
**networks
(e.g. patient associations)**

**Articles
books**



Source: ILS-PT, 2014, CIES-IUL / Fundação Calouste Gulbenkian and HLS-EU Consortium (2012)

Health Literacy Promotion



- + Making information accessible: health literacy best practices

- + Helping recipients to better organise and personalise their health information

- + Improving the quality of the health information

- + Reaching and activating people where they are

- + LEARN FROM THE EXPERIENCE





SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



LITERACIA EM SAÚDE
E PERCURSOS DE VIDA

ÁREA DO
CIDADÃO



VOLTAR À BIBLIOTECA

GRUPO EDITORIAL

CONTACTOS

LOGIN

biblioteca.sns.gov.pt

Biblioteca de Literacia em Saúde

A Biblioteca de Literacia em Saúde tem o objetivo de promover o acesso à informação sobre saúde, tornando as pessoas mais autónomas em relação à sua saúde e à saúde dos que as rodeiam.

Este é um repositório que pretende promover o acesso à informação sobre saúde e tornar as pessoas mais autónomas em relação à sua saúde. Selecione a fase do percurso de vida que lhe diz respeito e/ou escreva a palavra-chave do assunto que procura.



Nascer com
saúde



Crescer com
segurança



Juventude à
procura de um
futuro saudável



Vida adulta
produtiva



Envelhecimento
ativo



Fim de vida

Pesquisa...



GUIA DE BOLSO

Vá às compras e traga consigo mais saúde!



MANUAL DO CUIDADOR



MANUAL DO CUIDADOR



Suba um degrau na **SUA SAÚDE**

Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.



Saiba mais em www.dgs.pt



PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO DOMICÍLIO

3

GUIA PRÁTICO ILUSTRADO

Aumente a sua qualidade de vida e a do idoso dependente também!



RECOMENDADA PELO GOVERNO PORTUGUÊS

POUPE NA RECEITA

- Pesquisa de medicamentos
- Histórico
- Habituais
- Alarmas / Tomas
- Folheto Informativo
- Farmácias
- Alertas / Novidades
- Contactos
- Ajuda



Aplicação de apoio na observação e avaliação do estado de saúde do seu filho.



TECHNICAL SHEET

Aceder ao Recurso

Manual do Cuidador Informal de Utentes Dependentes

Ficha Técnica

Título oficial ou abreviatura

Manual do Cuidador

Descrição do recurso

Um Manual que se destina aos cuidadores informais dos utentes dependentes e serve de ferramenta na prática clínica do Médico e Enfermeiro de Família, principalmente no apoio às consultas domiciliárias onde podemos e devemos ter especial atenção ao cuidador. Um Manual elaborado pelas médicas internas de formação específica em Medicina Geral e Familiar da Unidade de Saúde Familiar (USF) Anta, em colaboração com a equipa multiprofissional dessa mesma USF.

Pertinência do recurso

Quando alguém próximo de nós adoece, a adaptação a esta nova realidade pode ser difícil. A presença de um doente, com necessidades permanentes, no domicílio, altera significativamente as rotinas do cuidador e as suas prioridades. Perante o esforço que lhe é exigido, é normal que o cuidador por vezes se sinta incapaz para lidar com a situação, se sinta exausto, física e emocionalmente, se sinta sozinho e com medos. Este manual contém informações essenciais para familiares e cuidadores que se preocupam em oferecer os melhores cuidados mas nem sempre sabem como fazer ou como agir diante das mais diversas situações do dia-a-dia.

Fase do percurso de vida

Vida adulta produtiva, Envelhecimento ativo

Temas relacionados:

Alimentação, Cuidadores, Mobilidade

Nível de literacia digital

Básico (imagens e texto de fácil utilização, sobretudo para públicos mais idosos)

Público(s)-alvo e contexto

Este manual destina-se a familiares e/ou cuidadores de pessoas dependentes que necessitam de cuidados e serve igualmente de ferramenta na prática clínica do Médico e Enfermeiro de Família.

Instituição(ões) promotora(s) e sua localização

Unidade de Saúde Familiar Anta

Comité Editorial

Ana Escoval

Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa (Coordenação)

Álvaro Carvalho

Direção-Geral da Saúde, Ministério da Saúde

Carlos Correia

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa

Luciana Costa

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Ministério da Saúde

Oswaldo Santos

Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa

Pedro Graça

Direção-Geral da Saúde, Ministério da Saúde

Rita Espanha

Centro de Investigação e Estudos de Sociologia, Instituto Universitário de Lisboa

EDITORIAL GROUP

Grupo Técnico

Ana Rita Pedro

Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa

Débora Miranda

Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa

Marta Salavisa

Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa

Painel Peritos Revisores

Rita Espanha - ISCTE | **Oswaldo Santos** - Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa | **Vítor Cotovio** - Casa de Saúde do Telhal | **Margarida Cordo** - Conforsaumen | **Paula Carvalho** - Universidade da Beira Interior | **Luciana Costa** - INSA | **M^a João Gregório** - Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável, Direção-Geral da Saúde | **Cristina Godinho** - ISCTE, University College London | **Alexandra Bento** - Ordem dos Nutricionistas | **Vítor Assunção** - Faculdade de Medicina Dentária de Lisboa | **Paula Domingos** - Programa Nacional da Saúde Mental, Direção-Geral da Saúde

INCLUSION CRITERIA & SCORE SHEET

		Item Questão	Valor do Perito (de 0 a 5 pontos)	Score
1	Credibilidade	O conteúdo do recurso tem fundamentação científica atual	3	7
2		A evidência científica do conteúdo é robusta	3	5
15		O conteúdo é suportado em orientações oficiais nacionais e/ou internacionais	1	2
3	Compreensão	O conteúdo do recurso é adequado ao seu público-alvo	5	8
4		O conteúdo é adequado ao contexto em que é aplicado	5	6
5		A organização da informação do conteúdo é adequada	5	5
6		Foi utilizada linguagem clara	4	7
7		A representação visual da informação é a mais adequada ao conteúdo	5	6
8		A representação visual da informação é a mais adequada ao público-alvo	4	5
9		São respeitados princípios da literacia digital e usabilidade online	5	5
12		Os conteúdos estão adequados ao meio (canal) de divulgação selecionado	5	4
13	Relevância e abrangência	A questão de saúde sobre a qual versa o recurso é relevante para os objetivos da Biblioteca	5	5
14		O recurso capta e divulga a informação essencial da temática	2	2
16		O recurso é inclusivo no conteúdo (ex: sensibilidades culturais) e na forma (ex: acessibilidade)	1	1
10	Teste e avaliação	Foi validado junto do público-alvo	2	2
11		É regularmente avaliado pelos autores para garantir a sua atualidade e utilidade	0	0
				69

WHERE DO VISITORS COME FROM?

País	Aquisição			Comportamento			Conversões		
	Usuários	Novos usuários	Sessões	Taxa de rejeição	Páginas / sessão	Duração média da sessão	Taxa de conversão de meta	Concluídas de meta	Valor da meta
	94.862 Porcentagem do total: 100,00% (94.862)	95.036 Porcentagem do total: 100,07% (94.967)	113.241 Porcentagem do total: 100,00% (113.241)	68,01% Média de visualizações: 68,01% (0,00%)	2,13 Média de visualizações: 2,13 (0,00%)	00:01:28 Média de visualizações: 00:01:28 (0,00%)	0,00% Média de visualizações: 0,00% (0,00%)	0 Porcentagem do total: 0,00% (0)	US\$ 0,00 Porcentagem do total: 0,00% (US\$ 0,00)
1. Portugal	91.398 (95,79%)	91.072 (95,83%)	108.797 (96,08%)	67,72%	2,15	00:01:29	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)
2. Brazil	1.009 (1,06%)	1.008 (1,06%)	1.105 (0,98%)	77,01%	1,64	00:00:59	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)
3. France	565 (0,59%)	561 (0,59%)	587 (0,52%)	73,59%	1,51	00:00:51	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)
4. United States	412 (0,43%)	408 (0,43%)	422 (0,37%)	89,81%	1,30	00:00:16	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)
5. United Kingdom	387 (0,41%)	379 (0,40%)	426 (0,38%)	68,54%	1,90	00:00:52	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)
6. Spain	331 (0,35%)	327 (0,34%)	363 (0,32%)	69,42%	1,97	00:01:05	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)
7. Germany	205 (0,21%)	201 (0,21%)	233 (0,21%)	68,24%	1,80	00:01:32	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)
8. Switzerland	149 (0,16%)	146 (0,15%)	156 (0,14%)	66,67%	1,81	00:01:03	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)
9. Angola	104 (0,11%)	101 (0,11%)	127 (0,11%)	69,29%	1,34	00:00:32	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)
10. Netherlands	79 (0,08%)	77 (0,08%)	145 (0,13%)	82,07%	1,34	00:00:32	0,00%	0 (0,00%)	US\$ 0,00 (0,00%)

Google Analytics, SPMS, March 2017 – August 2018

HOW OLD ARE THEY?

Sessões por Idade

Idade	Sessões
35-44	16 420
25-34	14 354
45-54	10 111
55-64	7 856
65+	5 103
18-24	3 881

Google Analytics, SPMS, March 2017 – August 2018

Biblioteca de Literacia em Saúde

A Biblioteca de Literacia em Saúde tem o objetivo de promover o acesso à informação sobre saúde, tornando as pessoas mais autónomas em relação à sua saúde e à saúde dos que as rodeiam.

Este é um repositório que pretende promover o acesso à informação sobre saúde e tornar as pessoas mais autónomas em relação à sua saúde. Selecione a fase do percurso de vida que lhe diz respeito e/ou escreva a palavra-chave do assunto que procura.



Nascer com
saúde



Crescer com
segurança



Juventude à
procura de um
futuro saudável



Vida adulta
produtiva



Envelhecimento
ativo



Fim de vida

Resquisa...



Abusos sexuais (2) | Alimentação (13) | Atividade física e desporto (7) | Bullying (4) | Comunicação (3) | Cuidadores (9) | Cultura (1) | Dependência (2) | Dinheiro e poupança (4) | Discriminação e estigma (4) | Divórcio (1) | Doença (7) | Dor (1) | Educação (13) | Família (8) | Farmácia e medicamentos (9) | Gravidez (3) |

- Vaccines
- Diabetes
- Food
- Falls
- Pregnancy



Lusa

Health Literacy Promotion

+ Making information accessible: health literacy best practices

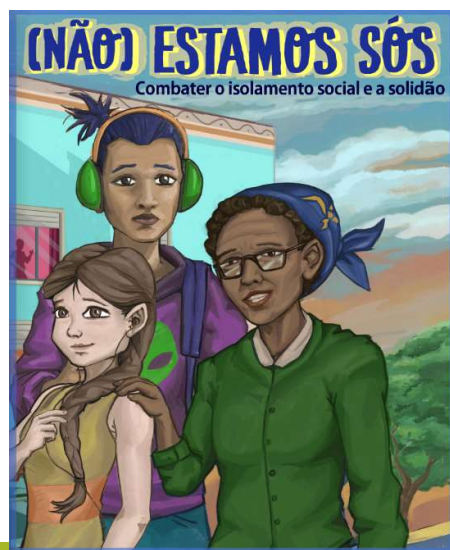
+ Helping recipients to better organise and personalise their health information

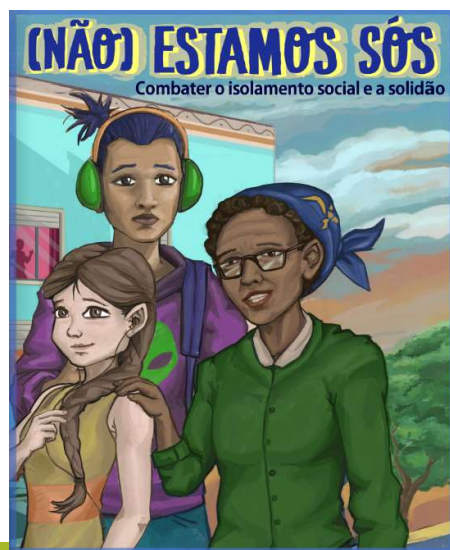
+ Improving the quality of the health information

+ Reaching and activating people where they are

+ LEARN FROM THE EXPERIENCE

E-BOOKS





E-BOOKS

FORÇA



[Clicar para ver o vídeo](#)

Comecem com pesos leves e aumentem a carga gradualmente. Numa escala de 0 (mais fácil) a 10 (mais difícil), a carga deve ser de 7 ou 8 no final das 15 repetições. Se não conseguirem levantar o peso 8 vezes seguidas, então diminuam a carga.

VOLTAR À CALMA

Exercícios de flexibilidade: [Clicar para ver o vídeo](#)

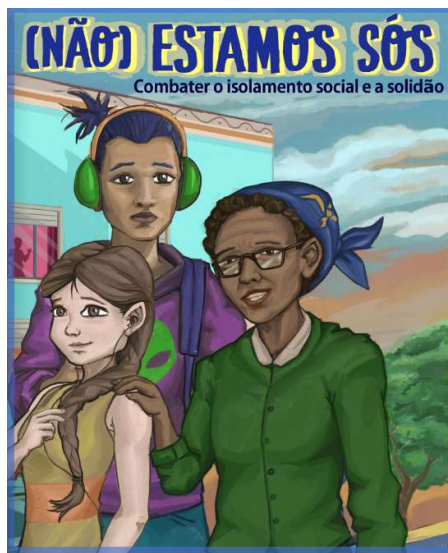


Exercícios de alongamento: [Clicar para ver o vídeo](#)





E-BOOKS



PREVENÇÃO



Caso seja receitada medicação devo cumprir as indicações até ao fim.



Vou escolher o calçado confortável e antiderrapante.



Tenho registado, à mão de semear, o contacto do meu familiar para ligar caso tenha necessidade.



Em casa devo andar bem agasalhado.



Vou facilitar a circulação de ar abrindo as janelas periodicamente, para melhorar a qualidade do ar.



Vou estar atento ao noticiário/avisos de frio.



Assegurar o bom funcionamento do aquecimento da casa.

PROBLEMAS DE SAÚDE RELACIONADOS COM O INVERNO



Gripe

É uma doença aguda viral que afeta predominantemente as vias respiratórias. A **gripe** ocorre, geralmente, entre novembro e março, pelo que é designada por **sazonal** (relacionada com a estação do ano). Nos anos mais recentes, a maior atividade gripal tem sido observada entre os meses de dezembro e fevereiro.



Saber mais sobre vacinação

Para combater esta maior atividade gripal, recomenda-se a **vacinação contra a gripe**.

Devem ser vacinadas as pessoas que têm maior risco de sofrer complicações depois da gripe.



Problemas respiratórios

Pessoas que sofrem de problemas respiratórios diagnosticados (por exemplo, asma e **DPOC**) devem ter especial atenção a esta época de maior atividade gripal, pois enquadram-se no grupo de pessoas vulneráveis.



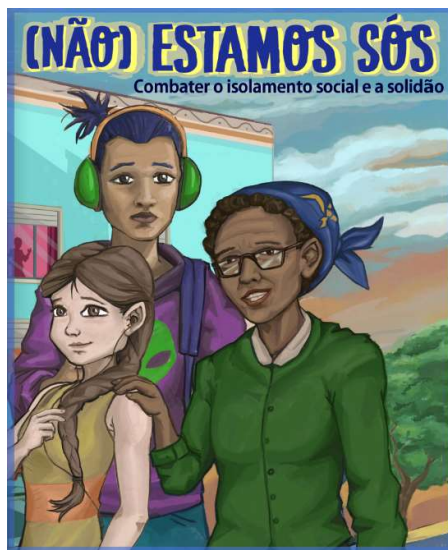
Agravamento de problemas já existentes

Caso sofra de problemas circulatorios, estes podem ser agravados pelo clima frio do inverno. Neste caso, o frio pode trazer uma maior carga de stress ao coração, pois aliado à vasoconstrição pode aumentar a pressão arterial provocando enfartes.





E-BOOKS



Violência ao Longo da Vida...



VIOLÊNCIA CONTRA PESSOAS IDOSAS E/OU DEPENDENTES

Muitas pessoas idosas encontram-se em situação de dependência e podem estar mais suscetíveis de serem vítimas de violência.

Num tempo em que a esperança média de vida continua a aumentar, a probabilidade de surgirem doenças e incapacidades é maior. Também é frequente haver mais dificuldades económicas nesta fase da vida. Tudo isso aumenta o grau de dependência e aumenta o risco de sofrerem maus tratos.

Como consequência, a pessoa idosa ou dependente que é vítima de maus tratos pode agravar a sua condição de saúde e mesmo morrer prematuramente.

Como Prevenir?

- Identificar fatores de risco
- Detetar indícios atempadamente
- Prestar apoio aos cuidadores/as da pessoa idosa ou dependente
- Conhecer as redes de apoio que existem na comunidade

EMAIL NOTIFICATIONS

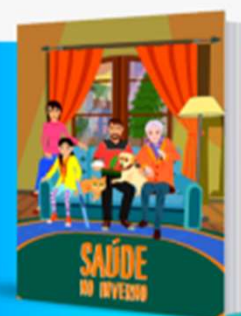
Caro cidadão,

Esperamos que esteja passar
o inverno da melhor forma.

É importante relembrar que nesta estação
deve reforçar os cuidados de saúde. O frio
traz a gripe, problemas respiratórios e o
agravamento de doenças já existentes.

Para saber como se proteger a
si e a toda a sua família nesta
época, criámos o livro digital
"Saúde no Inverno".

Se adoecer, não corra para as urgências.
Antes de tudo, ligue para o SNS 24!
808 24 24 24



Consultar o livro

Na sua Área do Cidadão do Portal SNS pode ainda navegar por outros
livros interativos - como "**Tropeções, Quedas e Trambolhões**", "**Comer,
Beber e Viver**", e "**Emoções, Relações e Complicações**". Consulte,
também, a Biblioteca de Literacia em Saúde e A Minha Agenda
através da Área do Cidadão [aqui](#).

O SABER
NÃO DEVE
PESAR



Feedback so far (survey on first 4 books)

On average, over 80% considered the books **good or excellent**, particularly the nutrition book

Perception of **knowledge improvement** is higher than the **motivation to change behaviour** to prevent health problems

Higher motivation **to prevent falls** and **keeping healthy in the winter** than changing **eating** behaviours

Health Literacy Promotion

- + Making information accessible: health literacy best practices

- + Helping recipients to better organise and personalise their health information

- + Improving the quality of the health information

- + Reaching and activating people where they are

- + LEARN FROM THE EXPERIENCE

VERSÃO BETA

DIÁRIO

DA MINHA SAÚDE



HISTÓRICO

A SAÚDE AO LONGO DA MINHA VIDA.

Past

EVENTOS

PREPARAR E RESUMIR.

Present

REFLEXÕES

ANTECIPANDO O FUTURO.
ESCRITAS MINHAS E EXCERTOS DE OUTROS.

Future

Health Literacy Promotion

- + Making information accessible: health literacy best practices

- + Helping recipients to better organise and personalise their health information

- + Improving the quality of the health information

- + Reaching and activating people where they are

- + LEARN FROM THE EXPERIENCE

PREVENTING FALLS IN ELDERLY PEOPLE



ACeS Barcelos-Esposende, Feb-Aug 2018



1 care home

9 participants

7 sessions

Risk factors &
Consequences

Promoting healthy relationships

Activity

- 20 students, several weeks, systematic monitoring

Results

Baseline:

70% of students identified violent relationship behaviours and considered them acceptable

End:

98% of students recognised existing, common violent behaviours in daily school life and in relationships, and considered them unacceptable and punishable



ACeS Barcelos-Esposende, Feb-Aug 2018

“How do you organise your personal health information?”

Como organiza a informação sobre a sua saúde?

Venha testar uma ferramenta digital e confidencial que pretende ajudá-lo a personalizar a informação sobre a sua saúde.

Registar pensamentos, guardar textos e vídeos, preparar consultas...

Uma parceria do programa SNS+Proximidade do Ministério da Saúde, com as Bibliotecas de Lisboa e a Escola Nacional de Saúde Pública



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



Escola Nacional
de Saúde Pública



B L X

BIBLIOTECAS
DE LISBOA



19
março
11h às 13h

26
março
11h às 13h

10
abril
15h às 17h

**Ajude-nos a melhorar
participe!**

www.biblioteca.sns.gov.pt

BIBLIOTECA DE LITERACIA EM SAÚDE

SNS+
PROXIMIDADE

Biblioteca Palácio Galveias

Sala Polivalente

Garanta o seu lugar, inscrevendo-se em

bib.galveias@cm-lisboa.pt

Para mais informações:

visite a Biblioteca Palácio Galveias

blx.cm-lisboa.pt / 218 173 090

Como informar a sua

Venha testar o que pretende sobre a sua saúde

Registar pensão preparar consulta

Uma parceria do programa com as Bibliotecas de Lisboa



SNS+
PROXIMIDADE

**Para a melhor
participe!**

Álvaro Galveias
Sala Polivalente
, inscrevendo-se em
veias@cm-lisboa.pt
Para mais informações:
Biblioteca Palácio Galveias
lisboa.pt / 218 173 090

Main results (online surveys)

Most respondents over 41 years old;
30% over **60 years old**

Most recognised the **relevance of personal narratives**,
particularly for **medical consultations**,
but guidance and personalisation is needed





SNS +
PROXIMIDADE



Health Literacy Promotion

- + Making information accessible: health literacy best practices

- + Helping recipients to better organise and personalise their health information

- + Improving the quality of the health information

- + Reaching and activating people where they are

- + LEARN FROM THE EXPERIENCE

LESSONS LEARNED

DISSEMINATE

NETWORK

INVOLVE USERS & LISTEN

CHANGE BEHAVIOUR (REALLY)

MONITOR & EVALUATE

DIVERSIFY CONTENT

ACKNOWLEDGEMENTS

ACeS Barcelos-Esposende

Bibliotecas Municipais de Lisboa

CITI – FCSH

Escola Nacional de Saúde Pública

Núcleo de Apoio Estratégico do Ministério da Saúde

Professor Constantino Sakellarides

Serviços Partilhados do Ministério da Saúde

A background graphic featuring a network of interconnected nodes and lines. The nodes are represented by circles containing stylized human icons, and the lines represent connections between these nodes. The overall theme is digital networking or social media.

THANK YOU!

debora.miranda@ensp.unl.pt
debbiemiranda@gmail.com

Twitter @debmir