

Conhecimentos no domínio da saúde:

O que são e por que são importantes para mim?

(Health Literacy: What is it and why is it important to me? - Portuguese)



Informação para pacientes e familiares

UHN



Nesta brochura explica-se:

- Por que os conhecimentos no domínio da saúde são importantes para a sua saúde e bem-estar
- O que poderá fazer para melhorar as suas aptidões em matéria de conhecimentos no domínio da saúde

O que são os conhecimentos no domínio da saúde?

Os conhecimentos no domínio da saúde referem-se às aptidões necessárias para obter, perceber e utilizar informação, a fim de tomar boas decisões sobre saúde (extraído do Relatório do Painel de Peritos em Conhecimentos no Domínio da Saúde, 2008).

Quando se possuem boas aptidões em matéria de conhecimentos no domínio da saúde, você pode:

- Tomar decisões saudáveis em relação ao modo de vida, como optar por fazer exercício e alimentar-se bem.
- Ler informação sobre saúde, percebê-la e tomar boas decisões utilizando tal informação.
- Comunicar as necessidades pessoais ao médico ou profissional de saúde.
- Prestar atenção e perceber as instruções recebidas em matéria de saúde e tratamentos.
- Perceber como encontrar assistência médica e saber movimentar-se pelo sistema de saúde encontrando os serviços de que precisa na comunidade.
- Ter atitudes que contribuam para reduzir o risco de vir a adoecer.
- Entender o que é a saúde e os estados de saúde.

Esta informação destina-se a ser utilizada apenas para fins informativos, não tendo a intenção de substituir o parecer, o diagnóstico ou o tratamento médico. É favor consultar o profissional de saúde a fim de obter aconselhamento em relação a algum estado patológico específico. É autorizada a reprodução única destes materiais somente para utilização pessoal e não comercial.

© 2010 University Health Network. Todos os direitos reservados.

Autora: Lisa Ovens / Revisto por Sarah McBain, Sector de Formação do Paciente e Direito de Sobrevivência, PMH)

Criado em: 07/2010

Impresso: D-5586C



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

Por que motivo os conhecimentos no domínio da saúde são importantes?

Estudos realizados revelaram que 60% dos adultos canadianos não possuem as aptidões necessárias para gerir a sua saúde e tomar decisões por si (Conselho Canadano sobre a Aprendizagem).

As aptidões em matéria de conhecimentos no domínio da saúde estão directamente relacionadas com a saúde geral. Quando melhores forem as suas aptidões, mais capacidade terá para gerir a sua saúde e a informação relacionada. **Isto significa que os indivíduos que possuem boas aptidões em matéria de conhecimentos no domínio da saúde são mais saudáveis!** Com o desenvolvimento de tais aptidões irá usufruir da melhor assistência possível.

A informação sobre saúde poderá parecer muito complicada, podendo tornar mais difícil solicitar a assistência de que precisa, perceber as patologias ou conseguir conversar sobre a saúde pessoal.

Sem a existência de boas aptidões em matéria de conhecimentos no domínio da saúde:

- poderão tomar-se decisões prejudiciais
- as patologias poderão passar despercebidas
- as instruções poderão não ser seguidas
- as questões importantes poderão ficar por responder.

Controle a sua saúde pessoal!

O que poderá fazer para melhorar as suas aptidões em matéria de conhecimentos no domínio da saúde?

- **Leia todos os dias!**
A leitura diária melhora as aptidões em matéria de conhecimentos no domínio da saúde. Envolve a leitura de jornais, livros, páginas Web e revistas.
- **Participe!**
Faça perguntas. Informe o seu profissional de saúde sobre o que prefere acerca da sua saúde e peça-lhe para explicar as coisas de uma forma que você perceba. Poderá envolver o desenho de diagramas, o emprego de linguagem clara ou a obtenção de informação para levar para casa.
- **Visite a biblioteca dos pacientes e familiares**
Encontre informação actualizada e de confiança relativa à saúde junto das bibliotecas dos pacientes e familiares, situadas nos hospital Princess Margaret, Toronto General e Toronto Western.



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

O que poderá fazer para participar na sua assistência pessoal?

1. Informe o profissional de saúde sobre todas as doenças que já teve ou sobre os sintomas actuais.
2. Informe qualquer elemento da equipa de profissionais de saúde se já teve alguma reacção alérgica ou reacção negativa a qualquer alimento ou medicamento.
3. Antes da consulta com o profissional de saúde, anote as perguntas que tem a fazer, de modo a lembrar-se de tudo. Peça-lhe para explicar em “linguagem clara”.
4. Quando for ao hospital ou quando for consultado pelo profissional de saúde, leve consigo todos os medicamentos, incluindo vitaminas e outros medicamentos à base de plantas ou de venda livre.
5. Peça a um familiar ou pessoa amiga para o(a) acompanhar na consulta, para que possa lembrar-se das instruções do profissional de saúde.
6. Certifique-se de que sabe o que tem a fazer quando regressar a casa do hospital ou do consultório médico.
7. Faça perguntas sobre tudo o que não perceber. Os profissionais de saúde darão o seu apoio e responderão às suas perguntas.

O conhecimento é o melhor medicamento!

Para mais informação sobre conhecimentos no domínio da saúde:

California Health Literacy Initiative

www.cahealthliteracy.org

Canadian Public Health Association

<http://www.cpha.ca/>

Canadian Council on Learning

<http://www.ccl-cca.ca/>



University Health Network

Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital