

Literacia em longevidade com saúde

Literacy in healthy aging

Ana Galvão¹, Sílvia Ala²

1. Centro de Pesquisa para Vida Ativa e Bem-Estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança (IPB), Portugal; Departamento de Ciências Sociais, da Vida e da Saúde Pública, Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Bragança, 5300-253 Bragança, Portugal; anagalvao@ipb.pt; ORCID: 0000-0001-9978-9563
2. Centro de Pesquisa para Vida Ativa e Bem-Estar (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança (IPB), Portugal; Departamento de Ciências Sociais, da Vida e da Saúde Pública, Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Bragança, 5300-253 Bragança, Portugal; silvia.ala@ipb.pt; ORCID: 0000-0001-5340-3864

Recebido: 30 abril 2026 · Aceite: 1 junho 2026

Como citar: Galvão, A. & Ala, S. (2026). Literacia em longevidade com saúde. *Riage*, 9, e509. <https://doi.org/10.61415/riage.509>

Resumo

O envelhecimento populacional constitui um dos principais desafios demográficos e sociais das sociedades contemporâneas. Neste contexto, a promoção de uma longevidade com saúde tem vindo a assumir crescente relevância nas agendas de saúde pública, exigindo estratégias que capacitem os indivíduos para a gestão informada da sua saúde ao longo do ciclo de vida. Entre os diversos determinantes do envelhecimento saudável, a literacia em saúde tem sido reconhecida como um fator fundamental para a promoção da autonomia, da prevenção da doença e da adoção de comportamentos promotores de saúde. O presente artigo tem como objetivo analisar o contributo da literacia em saúde para a promoção de uma longevidade com saúde, discutindo a sua relevância no contexto do envelhecimento populacional. Metodologicamente, o estudo baseia-se numa síntese narrativa da literatura. A análise da literatura evidencia que níveis adequados de literacia em saúde estão associados a melhores resultados em saúde, maior capacidade de autogestão da doença e utilização mais adequada dos serviços de saúde. Os resultados destacam ainda a importância de estratégias de promoção da literacia em saúde, incluindo programas comunitários, educação para a saúde, utilização de tecnologias digitais e iniciativas de aprendizagem ao longo da vida, como as universidades séniores. Conclui-se que a promoção da literacia em saúde constitui um elemento essencial para favorecer o envelhecimento saudável, melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas e contribuir para a sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Palavras-chave: Literacia em saúde; longevidade com saúde; promoção da saúde; envelhecimento ativo; saúde pública.

Abstract

Population aging is one of the major demographic and social challenges facing contemporary societies. In this context, promoting healthy longevity has become increasingly important on public health agendas, requiring strategies that empower individuals to make informed decisions about their health throughout their lifespans. Among the various determinants of healthy aging, health literacy has been recognized as a fundamental factor in promoting autonomy, disease prevention, and the adoption of health-promoting behaviors. This article aims to analyze the contribution of health literacy to

the promotion of healthy longevity, discussing its relevance in the context of population aging. Methodologically, the study is based on a narrative review of the literature. The literature review shows that adequate levels of health literacy are associated with better health outcomes, greater ability to self-manage illness, and more appropriate use of health services. The results also highlight the importance of strategies to promote health literacy, including community programs, health education, the use of digital technologies, and lifelong learning initiatives, such as senior universities. It is concluded that the promotion of health literacy is an essential element in fostering healthy aging, improving the quality of life for older adults, and contributing to the sustainability of health systems.

Keywords: Health literacy; healthy aging; health promotion; active aging; public health.

Introdução

A promoção de uma longevidade com saúde é entendida não apenas como o prolongamento da vida, mas como a possibilidade de viver mais anos com qualidade de vida, autonomia e bem-estar. A concretização deste objetivo depende de múltiplos determinantes, incluindo fatores biológicos, sociais, económicos e comportamentais. Entre estes determinantes, a literacia em saúde tem vindo a assumir um papel central na promoção da saúde e na capacitação das pessoas para a gestão informada da sua própria saúde.

O conceito de literacia em saúde tem evoluído significativamente nas últimas décadas. Nutbeam (1998) definiu a literacia em saúde como o conjunto de competências cognitivas e sociais que determinam a motivação e a capacidade dos indivíduos para aceder, compreender e utilizar informação com o objetivo de promover e manter uma boa saúde. Nesta perspetiva, a literacia em saúde ultrapassa a simples capacidade de leitura de informação médica, envolvendo dimensões relacionadas com a tomada de decisão, a autonomia e a participação ativa dos cidadãos nos processos relacionados com a saúde.

Outras definições reforçam esta abordagem multidimensional. Parker et al. (1995) descrevem a literacia em saúde como a capacidade de ler, compreender e utilizar informação relacionada com a saúde, incluindo prescrições médicas e materiais informativos. De forma semelhante, o *United States Department of Health and Human Services* (2000) define a literacia em saúde como a capacidade de obter, processar e compreender informação básica em saúde necessária para tomar decisões adequadas.

Posteriormente, o conceito foi ampliado, incorporando uma dimensão social e contextual. Kickbusch et al. (2005) defendem que a literacia em saúde envolve a capacidade de tomar decisões informadas no quotidiano, permitindo às pessoas exercer maior controlo sobre os determinantes da sua saúde. Uma das conceptualizações mais abrangentes foi apresentada por Sørensen et al. (2012), que definem a literacia em saúde como o conhecimento, a motivação e as competências necessárias para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação relacionada com cuidados de saúde, prevenção da doença e promoção da saúde ao longo do ciclo de vida.

A evidência científica demonstra que níveis adequados de literacia em saúde estão associados a melhores resultados em saúde, maior adesão terapêutica e maior capacidade de autogestão de doenças crónicas. Pelo contrário, níveis reduzidos de literacia em saúde estão frequentemente associados a piores indicadores de saúde e maiores desigualdades no acesso aos cuidados.

No contexto do envelhecimento populacional, estas competências tornam-se particularmente relevantes, uma vez que a gestão da saúde tende a tornar-se mais complexa com o avanço da idade. Assim, a literacia em saúde constitui um recurso fundamental para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida nas idades mais avançadas.

Face a este enquadramento, o presente artigo tem como objetivo analisar o contributo da literacia em saúde para a promoção de uma longevidade com saúde, discutindo a sua relevância para o envelhecimento saudável e para a autonomia ao longo do ciclo de vida. O

contributo específico deste artigo reside na integração, numa perspetiva sinóptica, de três dimensões frequentemente tratadas de forma isolada na literatura: os modelos teóricos da literacia em saúde, as estratégias de promoção baseadas na evidência e as implicações para a saúde pública no contexto do envelhecimento populacional. Esta articulação tem um valor acrescentado face a revisões anteriores, ao oferecer um quadro conceptual e estratégico coerente orientável para a prática clínica, comunitária e política.

Metodologia

O presente estudo baseia-se numa síntese narrativa da literatura, abordagem utilizada em investigações de natureza conceptual que procuram integrar e interpretar a evidência científica existente sobre determinado fenómeno. Este tipo de revisão permite reunir contributos teóricos e empíricos provenientes de diferentes estudos, possibilitando uma compreensão abrangente do estado do conhecimento sobre uma temática específica (Green et al., 2006; Baumeister & Leary, 1997).

A identificação da literatura foi realizada através da consulta de bases de dados científicas reconhecidas nas áreas das ciências da saúde e sociais, nomeadamente Scopus, Web of Science, PubMed e Google Scholar. A pesquisa bibliográfica utilizou combinações de palavras-chave em inglês e português, incluindo *health literacy*, *healthy ageing*, *healthy longevity*, *active ageing*, *nutrition literacy*, *chronic disease management* e *health promotion*.

Foram ainda consultados relatórios institucionais e documentos estratégicos de organizações internacionais relevantes, particularmente da Organização Mundial da Saúde, bem como literatura académica de referência na área da literacia em saúde.

Os critérios de inclusão abrangeram publicações em língua portuguesa e inglesa, sem restrição temporal, que abordassem a relação entre literacia em saúde e envelhecimento saudável, comportamentos promotores de saúde, gestão de doenças crónicas ou estratégias de promoção da literacia em saúde em populações idosas. Foram incluídos artigos originais, revisões sistemáticas, meta-análises, artigos teóricos e documentos de organismos internacionais com relevância comprovada para o tema. Foram excluídas publicações exclusivamente clínicas sem articulação com as dimensões da literacia em saúde, bem como trabalhos que não incidissem sobre populações adultas ou idosas. O processo de seleção envolveu uma triagem inicial com base na leitura de títulos e resumos, seguida da leitura integral dos textos pré-selecionados. No total, foram analisadas aproximadamente quarenta fontes primárias e secundárias, selecionadas com base na sua relevância científica e adequação aos objetivos do presente artigo.

Resultados

Literacia em longevidade com saúde

A promoção de uma longevidade com saúde constitui atualmente um dos principais desafios das sociedades contemporâneas, particularmente num contexto marcado pelo envelhecimento populacional e pelo aumento da prevalência de doenças crónicas. Neste cenário, a literacia em saúde tem sido progressivamente reconhecida como um determinante fundamental para capacitar as pessoas a compreenderem os determinantes da sua saúde e a adotarem comportamentos que promovam o envelhecimento saudável.

A integração entre literacia em saúde e envelhecimento tem sido amplamente discutida na literatura científica. Segundo Sørensen et al. (2012), a literacia em saúde envolve o conhecimento, a motivação e as competências necessárias para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação relacionada com cuidados de saúde, prevenção da doença e promoção da saúde ao longo do ciclo de vida. Esta perspetiva evidencia que a literacia em

saúde não deve ser entendida apenas como um conjunto de conhecimentos, mas como um recurso essencial para a autonomia e para a tomada de decisões informadas em diferentes contextos da vida quotidiana. No contexto do envelhecimento, estas competências tornam-se particularmente relevantes, uma vez que a gestão da saúde se torna frequentemente mais complexa com o avanço da idade.

A literatura evidencia que níveis adequados de literacia em saúde estão associados a melhores resultados em saúde, maior capacidade de autogestão da doença e melhor utilização dos serviços de saúde. De acordo com Berkman et al. (2011), indivíduos com níveis mais elevados de literacia em saúde apresentam maior probabilidade de compreender recomendações médicas, aderir a tratamentos e adotar comportamentos preventivos. Por outro lado, níveis reduzidos de literacia em saúde têm sido associados a maior risco de hospitalização, pior controlo de doenças crónicas e menor participação nas decisões relacionadas com a saúde.

Neste contexto, o desenvolvimento de competências que permitam envelhecer com saúde assume particular relevância. Nutbeam (2000) propôs um modelo conceptual que distingue três níveis de literacia em saúde: literacia funcional, literacia interativa e literacia crítica. A literacia funcional refere-se às competências básicas de leitura e compreensão de informação em saúde; a literacia interativa envolve competências cognitivas e sociais que permitem aos indivíduos participar ativamente na gestão da sua saúde; e a literacia crítica refere-se à capacidade de analisar criticamente a informação e utilizá-la para exercer maior controlo sobre os determinantes da saúde. Estes três níveis são particularmente relevantes no contexto do envelhecimento, uma vez que permitem às pessoas compreender informação médica, interagir com profissionais de saúde e tomar decisões informadas sobre estilos de vida e tratamentos.

Entre os comportamentos associados à promoção de uma longevidade saudável, destacam-se particularmente os relacionados com a nutrição, a atividade física e a prática de autocuidado. A evidência científica demonstra que padrões alimentares equilibrados, atividade física regular e comportamentos de autocuidado adequados estão associados à redução do risco de doenças crónicas, à manutenção da capacidade funcional e à melhoria da qualidade de vida nas idades mais avançadas. Neste sentido, a literacia em saúde desempenha um papel fundamental ao permitir que os indivíduos compreendam recomendações nutricionais, interpretem informação sobre saúde e adotem comportamentos promotores de saúde ao longo do ciclo de vida.

No domínio da nutrição, diversos estudos têm evidenciado que níveis adequados de literacia nutricional estão associados a melhores escolhas alimentares e a um melhor estado de saúde. Carbone e Zoellner (2012) destacam que a literacia nutricional permite aos indivíduos compreender informação sobre alimentação saudável, interpretar rótulos nutricionais e tomar decisões informadas sobre a sua dieta. Estas competências são particularmente relevantes no contexto do envelhecimento, uma vez que a nutrição desempenha um papel central na prevenção da fragilidade, da sarcopenia e de diversas doenças crónicas associadas à idade.

A atividade física constitui igualmente um fator determinante para a promoção do envelhecimento saudável. De acordo com World Health Organization (2020), a prática regular de atividade física contribui para a manutenção da capacidade funcional, para a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, bem como para a melhoria da saúde mental e do bem-estar geral. No entanto, para que os indivíduos adotem e mantenham comportamentos fisicamente ativos ao longo da vida, é fundamental que possuam competências que lhes permitam compreender os benefícios da atividade física e integrar essas práticas no seu quotidiano.

Outro aspeto central na promoção da longevidade com saúde relaciona-se com a gestão de doenças crónicas. O aumento da esperança média de vida tem sido acompanhado por um aumento da prevalência de doenças crónicas, como diabetes, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias. Neste contexto, a capacidade de compreender informação

médica, gerir a medicação e adotar comportamentos de autocuidado torna-se essencial para a manutenção da saúde e da qualidade de vida. Osborne et al. (2013) demonstram que níveis mais elevados de literacia em saúde estão associados a maior capacidade de autogestão da doença, melhor controlo dos sintomas e menor utilização inadequada dos serviços de saúde. Neste domínio, a Organização Mundial da Saúde publicou em 2022 um relatório em quatro volumes dedicado ao desenvolvimento da literacia em saúde para a prevenção e controlo das doenças não transmissíveis, no qual a literacia em saúde é conceptualizada como uma prática social e não apenas como uma competência individual, cujo desenvolvimento depende das normas culturais e comunitárias, bem como dos fatores organizacionais e políticos que moldam os contextos de vida das pessoas (World Health Organization, 2022). Esta perspetiva representa um avanço significativo relativamente à abordagem clássica centrada no indivíduo, reconhecendo que promover a literacia em saúde exige intervenções a nível individual, comunitário e sistémico de forma articulada. Complementarmente, Lima et al. (2024), numa revisão sistemática de 176 estudos, identificam que os principais fatores associados à fraca literacia em saúde em pessoas idosas incluem o baixo nível de escolaridade, a idade avançada, o rendimento reduzido e a presença de múltiplas doenças crónicas, sublinhando a necessidade de intervenções dirigidas a estas populações mais vulneráveis.

Neste sentido, a educação em saúde assume um papel central na promoção da literacia em saúde e na capacitação das pessoas para uma longevidade saudável. A educação em saúde visa desenvolver conhecimentos, competências e atitudes que permitam aos indivíduos tomar decisões informadas e adotar comportamentos promotores de saúde. Segundo Kickbusch et al. (2013), a promoção da literacia em saúde deve ser considerada uma prioridade das políticas de saúde pública, uma vez que contribui para reduzir desigualdades em saúde, melhorar os resultados em saúde e promover a participação ativa dos cidadãos nos sistemas de saúde.

Assim, a literacia em saúde pode ser entendida como um recurso fundamental para a promoção da longevidade com saúde, na medida em que capacita os indivíduos para compreender os determinantes da saúde, adotar comportamentos preventivos e gerir de forma eficaz os desafios associados ao envelhecimento. Promover níveis adequados de literacia em saúde ao longo do ciclo de vida constitui, portanto, uma estratégia essencial para favorecer o envelhecimento saudável, melhorar a qualidade de vida das pessoas mais velhas e contribuir para a sustentabilidade dos sistemas de saúde.

Estratégias de promoção da literacia para um envelhecimento saudável

A promoção da literacia em saúde ao longo do ciclo de vida constitui um elemento fundamental para favorecer o envelhecimento saudável, contribuindo para a prevenção de doenças, a manutenção da funcionalidade e a melhoria da qualidade de vida das pessoas mais velhas. A literatura científica tem destacado diversas estratégias que podem contribuir para o desenvolvimento da literacia em saúde entre a população idosa, incluindo programas comunitários, intervenções de educação para a saúde, utilização de tecnologias digitais, participação em contextos educativos ao longo da vida e implementação de políticas públicas orientadas para a promoção da saúde.

Programas comunitários

Os programas comunitários têm sido amplamente reconhecidos como uma estratégia eficaz para promover a literacia em saúde e apoiar o envelhecimento saudável. Estes programas permitem desenvolver intervenções adaptadas às necessidades específicas das comunidades, promovendo o acesso à informação em saúde, o desenvolvimento de competências de autocuidado e o fortalecimento das redes de suporte social.

De acordo com Nutbeam (2008), intervenções comunitárias orientadas para o desenvolvimento de competências em saúde podem contribuir para aumentar a autonomia das pessoas e fortalecer a sua capacidade de tomada de decisão informada. Estes programas, frequentemente implementados em centros comunitários, instituições de saúde ou associações locais, promovem a participação ativa dos indivíduos e favorecem a aprendizagem através da interação social e da partilha de experiências.

Estudos desenvolvidos no âmbito da promoção da saúde comunitária demonstram que intervenções baseadas na comunidade podem melhorar significativamente os níveis de literacia em saúde e favorecer comportamentos promotores de saúde, particularmente entre populações mais vulneráveis (Sørensen et al., 2012).

Educação para a saúde

A educação para a saúde constitui um dos pilares fundamentais na promoção da literacia em saúde e na capacitação das pessoas para adotarem comportamentos saudáveis ao longo da vida. Através de processos educativos estruturados, é possível desenvolver conhecimentos, competências e atitudes que permitam aos indivíduos compreender os determinantes da saúde e tomar decisões informadas.

Segundo Kickbusch (2001), a educação em saúde desempenha um papel central no desenvolvimento da literacia em saúde, uma vez que promove a aquisição de competências que permitem às pessoas compreender informação sobre saúde, interpretar recomendações médicas e participar ativamente nas decisões relacionadas com os cuidados de saúde. Neste sentido, a educação em saúde não se limita à transmissão de informação, mas envolve processos de aprendizagem que promovem a reflexão crítica e o empowerment dos cidadãos.

De forma semelhante, Nutbeam (2000) destaca que intervenções educativas podem contribuir para o desenvolvimento de diferentes níveis de literacia em saúde — funcional, interativa e crítica — permitindo aos indivíduos não apenas compreender informação em saúde, mas também utilizá-la de forma ativa na gestão da sua saúde.

Tecnologias digitais e e-health

O desenvolvimento das tecnologias digitais tem vindo a transformar profundamente o acesso à informação em saúde, criando oportunidades para a promoção da literacia em saúde. As plataformas digitais, aplicações móveis e ferramentas de e-health permitem disponibilizar informação em saúde de forma mais acessível e personalizada, contribuindo para a capacitação das pessoas na gestão da sua saúde.

Segundo Norman e Skinner (2006), o conceito de e-health literacy refere-se à capacidade dos indivíduos para procurar, compreender e avaliar informação em saúde proveniente de fontes digitais e aplicá-la na resolução de problemas relacionados com a saúde. Esta competência torna-se particularmente relevante num contexto em que grande parte da informação em saúde é atualmente disponibilizada em ambientes digitais. Nutbeam (2021) actualiza esta perspetiva, argumentando que a literacia em saúde digital constitui uma extensão natural do modelo clássico de literacia em saúde, diferenciando entre competências orientadas para tarefas específicas, como a consulta de informação médica *online* e competências genéricas e transferíveis que capacitam os indivíduos para avaliar criticamente a qualidade e fiabilidade da informação digital em saúde, competências cada vez mais essenciais face ao volume e heterogeneidade da informação disponível. Esta distinção é particularmente relevante para a população idosa, cujo acesso e utilização de tecnologias digitais de saúde tem crescido de forma expressiva, tornando a literacia digital em saúde um componente indissociável da literacia em saúde contemporânea (Nutbeam, 2021).

Estudos evidenciam que intervenções baseadas em tecnologias digitais podem melhorar o acesso à informação em saúde, promover comportamentos preventivos e apoiar a gestão de doenças crônicas entre pessoas mais velhas (Berkman et al., 2011). No entanto, para que estas ferramentas sejam eficazes, é fundamental considerar fatores como acessibilidade, usabilidade e competências digitais dos utilizadores.

Papel das universidades sêniores

As universidades sêniores têm assumido um papel cada vez mais relevante na promoção do envelhecimento ativo e no desenvolvimento da literacia em saúde entre as pessoas mais velhas. Estas instituições oferecem oportunidades de aprendizagem ao longo da vida, promovendo o desenvolvimento intelectual, a participação social e o bem-estar psicológico.

De acordo com Formosa (2014), a participação em programas de educação ao longo da vida pode contribuir significativamente para o desenvolvimento de competências cognitivas, sociais e emocionais entre pessoas idosas. Estes contextos educativos favorecem a aquisição de conhecimentos sobre saúde, estilos de vida saudáveis e estratégias de autocuidado, contribuindo para o aumento da literacia em saúde.

Além disso, a participação em universidades sêniores tem sido associada a melhorias no bem-estar psicológico, na autoestima e na participação social, fatores que desempenham um papel importante na promoção do envelhecimento saudável (Narushima et al., 2018).

Políticas públicas

A promoção da literacia em saúde exige igualmente o desenvolvimento de políticas públicas que integrem estratégias de educação, promoção da saúde e redução das desigualdades em saúde. Diversos organismos internacionais têm sublinhado a importância de integrar a literacia em saúde nas políticas de saúde pública e nos sistemas de saúde.

Segundo Kickbusch et al. (2013), a promoção da literacia em saúde deve ser considerada uma prioridade estratégica para os sistemas de saúde, uma vez que contribui para melhorar os resultados em saúde, reduzir custos associados a cuidados de saúde e promover maior equidade no acesso aos serviços. Neste sentido, políticas públicas orientadas para a promoção da literacia em saúde devem incluir estratégias intersectoriais que envolvam áreas como educação, saúde, proteção social e desenvolvimento comunitário.

A Organização Mundial da Saúde tem igualmente destacado a importância de integrar a literacia em saúde nas estratégias globais de promoção da saúde, reconhecendo o seu papel fundamental na capacitação das populações e na promoção de sociedades mais saudáveis (World Health Organization, 2013).

Implicações para a Saúde Pública

A promoção da literacia em saúde tem sido reconhecida como um fator estratégico para a melhoria dos resultados em saúde e para o fortalecimento dos sistemas de saúde. No contexto do envelhecimento populacional, a literacia em saúde assume particular relevância ao contribuir para a prevenção de doenças, para a manutenção da autonomia e para a redução das desigualdades em saúde. Assim, compreender as implicações da literacia em saúde para a saúde pública torna-se fundamental para o desenvolvimento de políticas e estratégias que promovam uma longevidade com saúde.

Sustentabilidade dos sistemas de saúde

O aumento da esperança média de vida e a crescente prevalência de doenças crónicas representam desafios significativos para a sustentabilidade dos sistemas de saúde. Neste contexto, a literacia em saúde tem sido apontada como um fator determinante para a utilização adequada dos serviços de saúde e para a melhoria da gestão da saúde ao nível individual.

Segundo Berkman et al. (2011), níveis mais elevados de literacia em saúde estão associados a uma melhor compreensão das orientações médicas, maior adesão terapêutica e menor utilização inadequada dos serviços de saúde. Indivíduos com maior literacia em saúde tendem a recorrer de forma mais adequada aos cuidados de saúde, evitando hospitalizações desnecessárias e promovendo uma gestão mais eficaz das condições crónicas.

De forma semelhante, Kickbusch et al. (2013) destacam que a promoção da literacia em saúde pode contribuir para melhorar a eficiência dos sistemas de saúde, reduzindo custos associados a intervenções tardias e promovendo uma abordagem mais preventiva e centrada no cidadão. Assim, investir na literacia em saúde constitui uma estratégia relevante para promover a sustentabilidade dos sistemas de saúde num contexto de envelhecimento populacional.

Prevenção de doenças

A literacia em saúde desempenha também um papel fundamental na promoção de comportamentos preventivos e na redução da incidência de doenças. Indivíduos com níveis adequados de literacia em saúde apresentam maior probabilidade de adotar estilos de vida saudáveis, incluindo práticas de alimentação equilibrada, atividade física regular e participação em programas de rastreio e prevenção.

De acordo com Sørensen et al. (2012), a literacia em saúde influencia diretamente a capacidade dos indivíduos para compreender informação relacionada com fatores de risco, interpretar recomendações de saúde pública e tomar decisões informadas que promovam a sua saúde. Neste sentido, a promoção da literacia em saúde pode contribuir significativamente para a prevenção de doenças crónicas, como diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade.

A Organização Mundial da Saúde tem igualmente destacado que estratégias de promoção da literacia em saúde podem favorecer a adoção de comportamentos saudáveis e fortalecer a capacidade das populações para prevenir doenças ao longo do ciclo de vida (World Health Organization, 2013).

Autonomia e qualidade de vida

Outro aspeto relevante da literacia em saúde relaciona-se com a promoção da autonomia e da qualidade de vida, particularmente entre as pessoas mais velhas. À medida que as pessoas envelhecem, tornam-se mais frequentes as decisões relacionadas com a gestão da saúde, incluindo a interpretação de informação médica, a gestão da medicação e a tomada de decisões relacionadas com tratamentos ou estilos de vida.

Neste contexto, níveis adequados de literacia em saúde permitem às pessoas compreender melhor a sua condição de saúde, participar nas decisões relacionadas com os cuidados de saúde e desenvolver estratégias de autocuidado mais eficazes. Segundo Nutbeam (2008), a literacia em saúde pode ser entendida como um recurso que promove o empowerment dos indivíduos, aumentando a sua capacidade de exercer controlo sobre os determinantes da sua saúde.

A promoção da autonomia em saúde contribui igualmente para melhorar a qualidade de vida, uma vez que permite às pessoas manter níveis mais elevados de funcionalidade e participação social ao longo do envelhecimento.

Redução das desigualdades em saúde

A literacia em saúde desempenha também um papel importante na redução das desigualdades em saúde. Diversos estudos demonstram que níveis reduzidos de literacia em saúde são mais frequentes entre populações com menor nível de escolaridade, menor rendimento ou maior vulnerabilidade social, o que pode contribuir para ampliar desigualdades no acesso à informação e aos cuidados de saúde.

Segundo Paasche-Orlow e Wolf (2007), a literacia em saúde constitui um dos mecanismos através dos quais fatores sociais e económicos influenciam os resultados em saúde. Esta perspetiva é aprofundada por Nutbeam e Lloyd (2021), que propõem um modelo explicativo em que a literacia em saúde funciona como determinante social intermediário, mediando o impacto das desigualdades estruturais nos resultados em saúde e evidenciando que as intervenções dirigidas à promoção da literacia em saúde são mais eficazes quando alcançam as populações proporcionalmente mais afetadas pela literacia reduzida (Nutbeam & Lloyd, 2021). Assim, estratégias de promoção da literacia em saúde podem contribuir para reduzir disparidades no acesso à informação, melhorar a comunicação entre profissionais de saúde e utentes e promover maior equidade no acesso aos cuidados.

Neste sentido, políticas públicas orientadas para a promoção da literacia em saúde podem desempenhar um papel fundamental na construção de sistemas de saúde mais equitativos, contribuindo para garantir que todos os cidadãos tenham acesso às competências e recursos necessários para gerir a sua saúde de forma informada.

Discussão

Os resultados desta síntese narrativa evidenciam que a literacia em saúde constitui um determinante central para a promoção de uma longevidade com saúde, particularmente num contexto marcado pelo envelhecimento populacional e pela crescente prevalência de doenças crónicas. A literatura analisada demonstra de forma consistente que níveis adequados de literacia em saúde estão associados a melhores resultados em saúde, maior adesão terapêutica e maior capacidade de autogestão da doença (Berkman et al., 2011; Fry et al., 2024). Estes resultados reforçam a perspetiva de que a literacia em saúde não deve ser entendida apenas como uma competência individual relacionada com a compreensão da informação médica, mas como um recurso fundamental para a autonomia e para a participação ativa das pessoas na gestão da sua saúde. Nutbeam e Lloyd (2021) reforçam esta perspetiva ao sublinhar que a literacia em saúde constitui um determinante social de saúde de nível intermédio, que medeia a relação entre os determinantes estruturais, nomeadamente o nível de escolaridade, o rendimento, o estatuto socioeconómico e os resultados em saúde, tornando-se assim um alvo prioritário de intervenção para a redução das desigualdades em saúde.

No contexto do envelhecimento, esta dimensão assume particular relevância. À medida que as pessoas envelhecem, torna-se frequentemente mais complexa a gestão da saúde, nomeadamente no que se refere à interpretação de informação clínica, à gestão da medicação e à tomada de decisões relacionadas com tratamentos ou estilos de vida. Neste sentido, a literacia em saúde surge como um fator essencial para capacitar os indivíduos a navegar nos sistemas de saúde e a gerir adequadamente condições de saúde frequentemente associadas ao envelhecimento. Estudos demonstram que níveis mais elevados de literacia em saúde estão associados a uma melhor capacidade de autogestão de doenças crónicas, como diabetes, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias, contribuindo

para uma melhoria da qualidade de vida e para uma redução da utilização inadequada dos serviços de saúde (Osborne et al., 2013).

A análise da literatura evidencia igualmente que a promoção da literacia em saúde deve ser compreendida numa perspetiva multidimensional, integrando diferentes níveis de competências. O modelo proposto por Nutbeam (2000), que distingue entre literacia funcional, interativa e crítica, oferece um enquadramento conceptual relevante para compreender o papel da literacia em saúde no envelhecimento. Enquanto a literacia funcional permite compreender informação básica em saúde, as dimensões interativas e crítica possibilitam uma participação mais ativa dos indivíduos nos processos relacionados com a saúde, incluindo a capacidade de questionar, avaliar e aplicar informação no quotidiano. No contexto do envelhecimento, estas competências tornam-se particularmente importantes, uma vez que permitem às pessoas manter maior controlo sobre os determinantes da sua saúde e participar de forma mais informada nas decisões relacionadas com os cuidados de saúde.

Outro aspeto relevante evidenciado pela literatura relaciona-se com o papel dos comportamentos promotores de saúde na construção de uma longevidade saudável. A adoção de padrões alimentares equilibrados, a prática regular de atividade física e a implementação de estratégias de autocuidado são amplamente reconhecidas como fatores determinantes para a prevenção de doenças crónicas e para a manutenção da capacidade funcional nas idades mais avançadas. Neste contexto, a literacia em saúde desempenha um papel facilitador, na medida em que permite aos indivíduos compreender recomendações relacionadas com nutrição, interpretar informação nutricional e integrar práticas saudáveis no seu quotidiano (Carbone & Zoellner, 2012). Da mesma forma, a compreensão dos benefícios da atividade física e a capacidade de integrar rotinas de exercício no quotidiano dependem frequentemente da capacidade dos indivíduos para interpretar informação relacionada com a saúde e reconhecer a importância destes comportamentos ao longo do ciclo de vida.

A literatura destaca também a importância de estratégias estruturadas para a promoção da literacia em saúde. Programas comunitários, intervenções de educação para a saúde, utilização de tecnologias digitais e iniciativas de aprendizagem ao longo da vida têm demonstrado potencial para melhorar as competências em saúde entre diferentes grupos populacionais. Neste contexto, as universidades séniores assumem um papel particularmente relevante, uma vez que proporcionam ambientes de aprendizagem que promovem simultaneamente o desenvolvimento cognitivo, a participação social e o acesso a informação relacionada com estilos de vida saudáveis (Formosa, 2014; Narushima et al., 2018). Estes contextos educativos contribuem para fortalecer a literacia em saúde, promovendo simultaneamente o envelhecimento ativo e o bem-estar psicológico.

Por outro lado, o desenvolvimento das tecnologias digitais tem vindo a abrir novas oportunidades para a promoção da literacia em saúde. A crescente disponibilização de informação em saúde em plataformas digitais tem contribuído para transformar a forma como os indivíduos acedem à informação e gerem a sua saúde. O conceito de *e-health literacy*, proposto por Norman e Skinner (2006), evidencia a importância de competências que permitam procurar, compreender e avaliar informação em saúde em ambientes digitais. No entanto, a literatura também alerta para a existência de desigualdades no acesso e na utilização destas tecnologias, particularmente entre populações mais velhas, o que evidencia a necessidade de desenvolver estratégias que promovam simultaneamente a literacia em saúde e a literacia digital.

Finalmente, os resultados desta revisão reforçam a importância de integrar a literacia em saúde nas políticas públicas de saúde. Diversos autores defendem que a promoção da literacia em saúde deve ser considerada uma prioridade estratégica para os sistemas de saúde, uma vez que contribui para melhorar os resultados em saúde, reduzir custos associados a cuidados de saúde e promover maior equidade no acesso aos serviços (Kickbusch et al., 2013). Neste sentido, políticas públicas orientadas para a promoção da literacia em saúde devem integrar abordagens intersectoriais que envolvam educação, saúde, desenvolvimento comunitário e inclusão digital.

Assim, a literacia em saúde emerge como um elemento estruturante na promoção do envelhecimento saudável e na construção de sociedades mais resilientes face aos desafios do envelhecimento populacional. Promover níveis adequados de literacia em saúde ao longo do ciclo de vida não só contribui para melhorar os resultados em saúde individuais, como também desempenha um papel fundamental na sustentabilidade dos sistemas de saúde e na redução das desigualdades em saúde.

No que se refere às limitações do presente estudo, importa reconhecer que a metodologia de síntese narrativa, pela sua natureza não sistemática, está sujeita a potencial viés de seleção das fontes e não permite quantificar a magnitude dos efeitos das intervenções analisadas. A ausência de avaliação formal da qualidade metodológica dos estudos incluídos constitui uma limitação inerente a este tipo de abordagem, devendo os resultados ser interpretados com a devida precaução. Adicionalmente, a heterogeneidade dos contextos, populações e medidas de literacia em saúde utilizadas nos estudos revistos dificulta a geração de conclusões universais. Investigações futuras deverão privilegiar revisões sistemáticas com meta-análise que permitam estimar com maior precisão o impacto de intervenções de promoção da literacia em saúde em populações idosas. São igualmente necessários estudos longitudinais que avaliem o efeito sustentado da literacia em saúde sobre resultados em saúde ao longo do envelhecimento, bem como investigação que incorpore abordagens interseccionais integrando género, literacia digital e desigualdades socioeconómicas na análise das trajetórias de envelhecimento saudável.

Conclusão

A literacia em saúde emerge, no contexto do envelhecimento populacional, como um determinante fundamental para a promoção de uma longevidade com saúde. A análise da literatura evidencia que níveis adequados de literacia em saúde contribuem para melhorar a compreensão da informação clínica, favorecer a adoção de comportamentos preventivos e reforçar a capacidade de autogestão de doenças crónicas. Neste sentido, a literacia em saúde assume um papel central na promoção da autonomia, na melhoria da qualidade de vida e na participação ativa das pessoas nas decisões relacionadas com os cuidados de saúde ao longo do ciclo de vida.

Perante os desafios associados ao envelhecimento demográfico, torna-se essencial investir em estratégias que promovam a literacia em saúde de forma integrada e ao longo da vida. Programas comunitários, iniciativas de educação em saúde, utilização de tecnologias digitais e políticas públicas orientadas para a capacitação dos cidadãos podem contribuir significativamente para fortalecer as competências em saúde da população. Assim, promover níveis mais elevados de literacia em saúde não só favorece o envelhecimento saudável, como também constitui uma estratégia relevante para a sustentabilidade dos sistemas de saúde e para a redução das desigualdades em saúde.

Declaração de conflito de interesses

Os autores declaram que não há conflito de interesses.

Referências bibliográficas

- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311-320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J. & Crotty, K. (2011). Low health literacy and health outcomes: An updated systematic review. *Annals of Internal Medicine*, 155(2), 97-107. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-155-2-201107190-00005>

- Carbone, E. T. & Zoellner, J. M. (2012). Nutrition and health literacy: A systematic review to inform nutrition research and practice. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 254–265. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.042>
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Formosa, M. (2014). Four decades of Universities of the Third Age: Past, present, future. *Ageing & Society*, 34(1), 42–66. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000797>
- Fry, J. M., Antoniadou, J., Temple, J. B., Osborne, R. H., Cheng, C., Hwang, K. & Brijnath, B. (2024). Health literacy and older adults: Findings from a national population-based survey. *Health Promotion Journal of Australia*, 35(2), 487–503. <https://doi.org/10.1002/hpja.779>
- Green, B. N., Johnson, C. D. & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals: Secrets of the trade. *Journal of Chiropractic Medicine*, 5(3), 101–117. [https://doi.org/10.1016/S0899-3467\(07\)60142-6](https://doi.org/10.1016/S0899-3467(07)60142-6)
- Kickbusch, I. (2001). Health literacy: Addressing the health and education divide. *Health Promotion International*, 16(3), 289–297. <https://doi.org/10.1093/heapro/16.3.289>
- Kickbusch, I., Pelikan, J. M., Apfel, F. & Tsouros, A. D. (2013). *Health literacy: The solid facts*. World Health Organization Regional Office for Europe.
- Kickbusch, I., Wait, S. & Maag, D. (2005). *Navigating health: The role of health literacy*. Alliance for Health and the Future / International Longevity Centre.
- Lima, A. C. P., Maximiano-Barreto, M. A., Martins, T. C. R. & Luchesi, B. M. (2024). Factors associated with poor health literacy in older adults: A systematic review. *Geriatric Nursing*, 55, 242–254. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.11.016>
- Narushima, M., Liu, J. & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing & Society*, 38(4), 651–675. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001136>
- Norman, C. D. & Skinner, H. A. (2006). eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. *Journal of Medical Internet Research*, 8(2), e9. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9>
- Nutbeam, D. (1998). Health promotion glossary. *Health Promotion International*, 13(4), 349–364. <https://doi.org/10.1093/heapro/13.4.349>
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072–2078. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.09.050>
- Nutbeam, D. (2021). From health education to digital health literacy - Building on the past to shape the future. *Global Health Promotion*, 28(4), 51–55. <https://doi.org/10.1177/17579759211044079>
- Nutbeam, D. & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and responding to health literacy as a social determinant of health. *Annual Review of Public Health*, 42, 159–173. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- Osborne, R. H., Batterham, R. W., Elsworth, G. R., Hawkins, M. & Buchbinder, R. (2013). The grounded psychometric development and initial validation of the Health Literacy Questionnaire (HLQ). *BMC Public Health*, 13, 658. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-658>
- Paasche-Orlow, M. K. & Wolf, M. S. (2007). The causal pathways linking health literacy to health outcomes. *American Journal of Health Behavior*, 31(Suppl. 1), S19–S26. <https://doi.org/10.5555/ajhb.2007.31.suppl.S19>
- Parker, R. M., Baker, D. W., Williams, M. V. & Nurss, J. R. (1995). The test of functional health literacy in adults: A new instrument for measuring patients' literacy skills. *Journal of General Internal Medicine*, 10(10), 537–541. <https://doi.org/10.1007/BF02640361>
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z. & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12, 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

- World Health Organization. (2022). *Health literacy development for the prevention and control of noncommunicable diseases: Volume 1. Overview*. <https://www.who.int/publications/item/9789240055339>
- United States Department of Health and Human Services. (2000). *Healthy People 2010: Understanding and improving health* (2nd ed.). U.S. Government Printing Office.
- World Health Organization. (2013). *Health literacy: The solid facts*. WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>