

# Literacia em saúde: linguagem fácil na reabilitação respiratória

Eugénia Mendes, LiveWell, Instituto Politécnico de Bragança

Cláudia Martins, CITeD, Instituto Politécnico de Bragança

Andreia Familiar, Unidade de Saúde, Braga

## Introdução

A Literacia em Saúde está associada à capacidade de as pessoas gerirem a sua doença nomeadamente na adesão e manutenção de planos de reabilitação. Em Portugal, a literacia em saúde é baixa na população em geral e muito baixa em faixas específicas da população, como as pessoas com baixa escolaridade e, entre estas, nas pessoas com deficiência cognitiva. Os migrantes cuja língua materna não é o português apresentam, também, dificuldades em aceder e compreender informações complexas.

Os Enfermeiros de Reabilitação confrontam-se com esta realidade. Produzir materiais educacionais acessíveis pode garantir a efetividade da componente educacional dos programas de reabilitação e a sua realização autónoma no domicílio.

O projeto de mestrado em Enfermagem de Reabilitação aqui descrito teve como objetivo traduzir para linguagem fácil um folheto informativo de apoio à Reabilitação Respiratória.

## Metodologia

Efetou-se a tradução para linguagem fácil de um folheto sobre reabilitação respiratória, previamente existente, e a validação da tradução através de rondas com recurso a um painel de 27 consultores que foi selecionado por conveniência. Este painel incluía:

- 5 pessoas com deficiência e incapacidade intelectual/cognitiva (média de idade de 35,2 anos),
- 11 pessoas cuja língua materna não é o português (média de idade de 22,4 anos),
- e 11 pessoas com baixa escolaridade (média de idade de 49,3 anos).

O painel era maioritariamente feminino (51,9%).

Foi usado o software de Análise de Legibilidade Textual que analisa a extensão das frases e a complexidade das palavras com base nos seguintes índices:

- Teste de facilidade de leitura de Flesch (Flesch reading ease);
- Índice Gulpease (Índice Gulpease);
- Nível de escolaridade de Flesch-Kincaid (Flesch-Kincaid grade level);
- Índice de nebulosidade de Gunning (Gunning fog index);
- Índice de leitura automatizado (Automated Readability Index - ARI);
- Índice de Coleman-Liau (Coleman-Liau index).

## Resultados

Nas quatro rondas realizadas verificou-se a necessidade de: 1) introduzir a explicação de palavras complexas que não podem ser substituídas nem retiradas como, por exemplo, termos técnicos, 2) reduzir frases longas, 3) usar palavras mais simples e 4) usar um registo de língua direta para o leitor. Foram ainda substituídos os desenhos dos exercícios por fotografias da sequência dos movimentos (cf. Figuras 1 e 2).

Da versão original para a final, a análise da legibilidade textual baixou de nível 14 – Média legibilidade, Dificuldade média, adequado a universitários e com 20,7% de palavras complexas, para nível 9 – Alta legibilidade, Texto simples adequado a adolescentes e com 19% de palavras complexas (vejam-se Figuras 3 e 4). A percentagem de palavras complexas não teve uma descida acentuada porque se optou por manter algumas palavras complexas, fundamentais para a informação a ser transmitida, acompanhadas pela respetiva explicação.

7. De pé, dobre os joelhos expirando.  
Volte a esticar os joelhos inspirando.



### Exercício 6

Põe-te de pé atrás de uma cadeira.  
Apoia as mãos na cadeira.



Dobra as pernas  
e ao mesmo tempo deita o ar fora.



Enche o peito de ar  
e estica as pernas.

## Conclusão

Envolver as pessoas nos processos de criação de materiais educacionais acessíveis é reconhecido como boas práticas de Literacia em Saúde. É competência específica dos Enfermeiros de Reabilitação a capacitação da pessoa para a autonomia e o autocuidado.

A componente educacional dos programas de enfermeiro de reabilitação deve incluir toda a informação necessária de forma acessível tendo em consideração a população-alvo dos cuidados.

Resultado: nível 14. Média legibilidade.

Dificuldade média. Pode ser bem compreendido por universitários.

Métrica	Pontuação
Teste de facilidade de leitura de Flesch	22,6
Índice Gulpease	49,7
Nível de graduação de Flesch-Kincaid	14,9
Índice de nebulosidade de Gunning adaptado	12,1
Índice de legibilidade automatizado (ARI)	13,7
Índice de Coleman-Liau	15,7

Figura 3. Nível de legibilidade da versão original

Resultado: nível 9. Alta legibilidade.

Texto simples. Adequado para adolescentes entre 14 e 15 anos.

Métrica	Pontuação
Teste de facilidade de leitura de Flesch	54,7
Índice Gulpease	70,2
Nível de graduação de Flesch-Kincaid	8,7
Índice de nebulosidade de Gunning adaptado	8,2
Índice de legibilidade automatizado (ARI)	7,5
Índice de Coleman-Liau	11,3

## Agradecimentos

Pretendemos agradecer aos consultores da Academia dos Santos Mártires, Bragança, aos alunos do IPB e aos alunos do curso profissional de jardinagem em Braga.