**Saber Saúde**

**10 – Passos para Transformar o Mundo**

**1.Problema**

Em Portugal e no resto do mundo existe grande problema de iliteracia em saúde. A iliteracia em saúde é um problema porque implica uma fraca compreensão dos riscos, desafios e complexidade a curto e longo prazo da saúde na sociedade actual o que leva a que sejam tomadas decisões erradas no dia-a-dia de cada um com impactos muito negativos para a sua saúde e para a sociedade. Os custos de cuidados de saúde aumentam , a produtividade e os anos vividos com qualidade de vida diminuem. A Literacia em saúde contribui também para uma sociedade mais democrática no sentido de que as pessoas têm melhor noção do impacto que as políticas dos governos podem ter para a sua saúde que é o seu bem mais valioso. Existem evidência que comprovam a iliteracia e necessidade de intervenção em Portugal e no mundo, recentemente com o European Health Literacy Survey. Das áreas de risco destacam-se os hábitos alimentares, o sedentarismo, os consumos nocivos( tabaco, álcool), e a saúde mental sendo que a doença mental e a cardiovascular são de longe as com maior impacto socioeconómico que pode ser muito diminuído através da literacia.

**2.Valor**

Sabe-se que a literacia é um factor determinante dos resultados em saúde. Para além disso é apontada por organizações internacionais de Saúde Pública como uma das armas para diminuir as desigualdades em saúde e capacitar as pessoas. No exemplo da saúde mental a prevalência e a discriminação diminui e aumentam a resiliência e a capacidade de reconhecer padrões e agir de forma correcta, nomeadamente na procura de ajuda. Existem várias recomendações de organizações de saúde pública internacionais no sentido de aumentar o número de intervenções em literacia de saúde com programas de avaliação de resultados.

**3.Solução**

Intervir nas escolas na idade adequada (variável segundo o tema) para melhorar a literacia em saúde dos jovens através de sessões estilo aula com o apoio de uma plataforma online interactiva guiada por um docente com vídeos, jogos,discussões, actividades etc; que substituirá uma aula no período regular das aulas. A estrutura da sessão será baseada em estruturas existentes utilizadas e aprovadas por organizações nacionais e internacionais de intervenção em saúde pública realizadas com parecer de especialistas e tendo em conta os conceitos com potencial impacto. Serão escolhidos um ou dois professores com determinados perfis por escola para fazerem as sessões e terão um texto guia com ideias importantes para a interação com os alunos como apoio para além da plataforma online.

**4.Sustentabilidade**

Um custo será o da criação da plataforma num web-site. A plataforma online deverá ser cativante, atrativa, interactiva e completa. Será necessário apoio e motivação das escolas (direcção, conselho pedagógico, professores etc.) A avaliação, interpretação e compilação dos resultados dos inquéritos e de outras estatísticas(numa fase posterior) e a sua divulgação poderão exigir outros apoios numa fase mais avançada.

**5.Piloto**

O modelo será ensaiado em escolas da zona de Lisboa que demonstrem interesse e com as quais tenhamos contactos facilitados. Faremos uma avaliação da implementação. Serão distribuídos e analisados inquéritos aos alunos para avaliar conhecimento, motivação, capacidade de decisão,capacitação, sensibilização dentro dos temas e aos professores para avaliar a opinião em relação á percepção de impacto,ao aproveitamento da turma, ás dificuldades, pontos positivos e negativos, sugestões, etc.

**6.Viabilização**

Contacto com escolas pessoalmente e apresentação do projecto. Pedir apoio do delegado de saúde local/centro de saúde local para enfatizar a importância do envolvimento da escola e dos professores. Apresentação poderá ser exemplificada por organizações que fazem este tipo de intervenção com as quais temos contacto próximo com experiência em como guiar a sessão.

**7.Impacto**

Através de inquéritos (preferencialmente online) grupos controlo/experimental será feita uma avaliação do impacto. Com o crescimento do projecto poderão ser considerados inquéritos mais abrangentes ou dados estatísticos dos centros de saúde locais para verificar mudança de tendências nas escolas/áreas envolvidas. Após implementação nacional e com o passar dos anos veremos uma tendência de mudança da estatística de saúde a nível nacional. Existem métodos aprovados por organizações nacionais e internacionais para avaliação de programas de literacia.

**8.Transformação**

*Que todos os jovens estejam capacitados para tomar decisões sobre a sua saúde e ajudar outros a tomar as deles de uma forma consciente, sensibilizada e com perspetiva de futuro.*

**9.Crescimento**

Aumentar a população de intervenção e a quantidade de temas relevantes. Prevendo-se avaliação de impacto positiva avançar para escala nacional por etapas integrando apoio do Ministério da Saúde e Educação.