



CelaSaúdeInformativo

n.º 5 | maio 2025

LITERACIA DIGITAL EM SAÚDE

A **literacia digital em saúde** refere-se à capacidade de aceder, compreender, avaliar e utilizar informações de saúde disponíveis em meios digitais (como *websites*, aplicações móveis, redes sociais e portais de saúde) para tomar decisões informadas sobre cuidados de saúde.



O que engloba a literacia digital em saúde?

1. Acesso à informação digital

Saber encontrar informações de saúde fiáveis na internet (ex: sites de hospitais, organismos de saúde, *apps* certificadas).

2. Avaliação crítica da informação

Ser capaz de distinguir conteúdos científicos ou clínicos de fontes não credíveis ou *fake news*.

3. Compreensão da informação digital

Interpretar corretamente dados clínicos, termos médicos e orientações encontradas online.

Redação:
Catarina Maia
Tiago Flório

Colaboração:
Cristina Moreira

Revisão:
Filipa Bernardo
Emília Nina

4. Utilização prática da informação

Aplicar os conhecimentos adquiridos para gerir a saúde pessoal ou de outros (como marcar consultas *online*, seguir recomendações terapêuticas digitais, usar dispositivos de monitorização de saúde).

5. Navegação em plataformas de saúde digital

Saber usar ferramentas como portais do SNS (ex: **SNS 24**), *apps* de telemedicina, plataformas de marcação de exames ou acesso a resultados.



Importância da literacia digital em saúde:

- **Autonomia do paciente:** Promove decisões mais informadas e maior envolvimento nos próprios cuidados.
- **Eficiência dos serviços de saúde:** Reduz deslocações desnecessárias e melhora o seguimento remoto/não presencial.
- **Combate à desinformação:** Ajuda a identificar conteúdos incorretos que circulam *online*, especialmente em temas como vacinas, tratamentos “alternativos” ou pandemias.
- **Inclusão digital:** Essencial para garantir que grupos vulneráveis (idosos, pessoas com baixa escolaridade ou com limitações tecnológicas) não ficam excluídos do sistema de saúde digital.

Desafios comuns:

- Baixos níveis de literacia digital na população idosa ou em contextos socioeconómicos desfavorecidos.
- Excesso de informação contraditória *online*.
- Falta de regulação ou certificação de fontes digitais de saúde.
- Barreiras linguísticas ou de acessibilidade (ex: pessoas com deficiência visual ou auditiva).



Exemplos práticos:



- Utilizar a app **MySNS Carteira** para guardar boletins de vacinas e prescrição eletrónica.
- Pesquisar sintomas num site fidedigno como o da **DGS** ou da **OMS**, em vez de recorrer a fóruns anónimos.
- Usar dispositivos como *smartwatches* (relógios inteligentes) para monitorizar a tensão arterial ou os batimentos cardíacos, e interpretar os dados com ajuda médica.

A cuidar de si

(a sua equipa de enfermagem)

O seu enfermeiro de família pode atuar **em vários níveis** durante a consulta, ao abordar a **literacia digital em saúde**, tanto no cuidado direto a si, aos seus familiares e na capacitação e “empoderamento” quanto ao uso das tecnologias, conteúdo digital, monitorização remota, educação e gestão da sua própria saúde e dos seus.

Desta forma, permitir-lhe-á **avaliar o nível de literacia digital** (saber se sabe/consegue usar apps, entender portais de saúde, procurar informações confiáveis na internet) e assim:

Ensinar o uso de tecnologias em saúde, como aplicativos para controlo de doenças crónicas (diabetes, hipertensão, asma);

Usar plataformas de telessaúde – nacionais, regionais, locais ou até mesmo da sua Unidade Local de Saúde (ULS);

Consultar portais/apps com resultados de exames e agendamento de consultas;

Explicar como identificar fontes confiáveis de informação em saúde (sites institucionais, profissionais registados, etc.);

Promover a sua autonomia digital, especialmente entre idosos ou populações vulneráveis.



Em 2022, já muito próximo dos 8 milhões de downloads, a app SNS 24 era já um caso de sucesso. Através da chave móvel digital ou do número de utente de saúde permitia o acesso seguro, fácil e rápido a um vasto conjunto de informações e de serviços digitais do Serviço Nacional de Saúde. Como se pode ver na imagem ilustrativa:

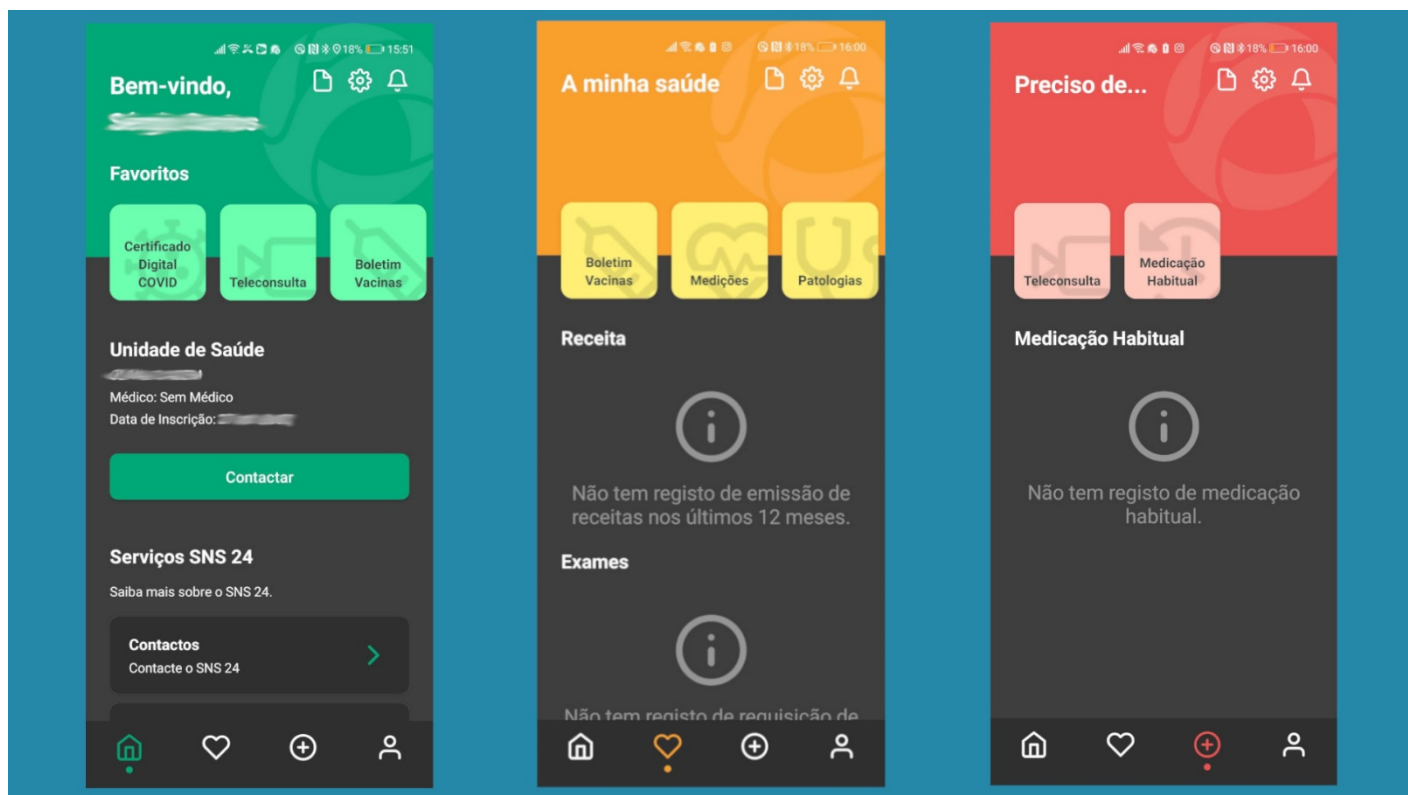


Imagem com diferentes áreas de interação da aplicação do SNS 24

Como é possível perceber, nesta app criada pelos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde (SPMS), é possível consultar resultados de exames, o boletim de vacinas, ver a agenda de saúde com os próximos eventos, por exemplo, consultas, cirurgias, exames, ou registar e consultar medições de saúde, adicionar utilizadores (como os filhos ou os idosos a cargo), ou ainda realizar uma teleconsulta previamente marcada, verificar medicação prescrita/crónica ou aguda, requisições para meios complementares de diagnóstico e terapêutica (MCDT's), entre outras funcionalidades facilitadoras e de "simplex burocrático digital" em saúde.


ULS Coimbra e a saúde digital – o que faz já, neste âmbito?

Existem diversas formas de promoção de telessaúde, em que são prestados vários serviços neste âmbito, promovidos pelas unidades de prestação de cuidados, onde algumas ULS integraram para a sua rede digital de cuidados, apoiadas pela SPMS (telemonit[®]) e/ou empresas particulares contratadas por estas (exemplos como HopeCare[®], Uphill[®], entre outras):








O **Centro Nacional de Telesaúde** tem vindo a promover a criação de novos pontos onde estes serviços são prestados remotamente aos cidadãos e a apoiar na melhoria contínua dos mesmos serviços.


SNS 24, PEM e Exames sem Papel, S3 – sistema de informação hospitalar e Telemonit SNS 24 são destaques com significado e impacto a este nível. Os SPMS destacam estes serviços como emblemáticos, traduzindo-se em produtos inovadores, quer para profissionais de saúde, quer para utentes.



PERANTE UM PROBLEMA DE SAÚDE NÃO EMERGENTE

SNS 24 – Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde
O SNS 24, através do Serviço de Triagem, Aconselhamento e Encaminhamento é responsável por avaliar e orientar os cidadãos em situação de doença aguda.

 DOR LIGEIRA OU MODERADA	 FEBRE	 ALTERAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL	 COMIÇÃO
 TOSSE PERSISTENTE	 CHORO PERSISTENTE DA CRIANÇA	 DIARREIA	 NÁUSEAS







 **LIGUE 808 24 24 24**

Se for cuidador, esteja junto do utente no momento da chamada. Tenha consigo o documento de identificação.




PERANTE UMA SITUAÇÃO GRAVE OU RISCO DE VIDA

INEM – Instituto Nacional de Emergência Médica
O INEM é responsável por garantir a prestação de cuidados de emergência médica a vítimas de acidente ou de doença súbita, desde o local da ocorrência até à Unidade de Saúde.

 ACIDENTE COM FERIDO(S)	 SUSPEITAS DE AVC	 ENGASGAMENTO	 DIFFICULDADE EM RESPIRAR
 ALTERAÇÃO DO ESTADO DE CONSCIÊNCIA	 QUEIMADURAS GRAVES OU EM ZONAS SENSÍVEIS	 HEMORRAGIAS ABUNDANTES OU INCONTROLÁVEIS	 DOR NO PEITO

 **LIGUE 112**

Quando ligar, descreva a situação e a localização onde se encontra. Responda a todas as questões e desligue apenas quando receber indicação.

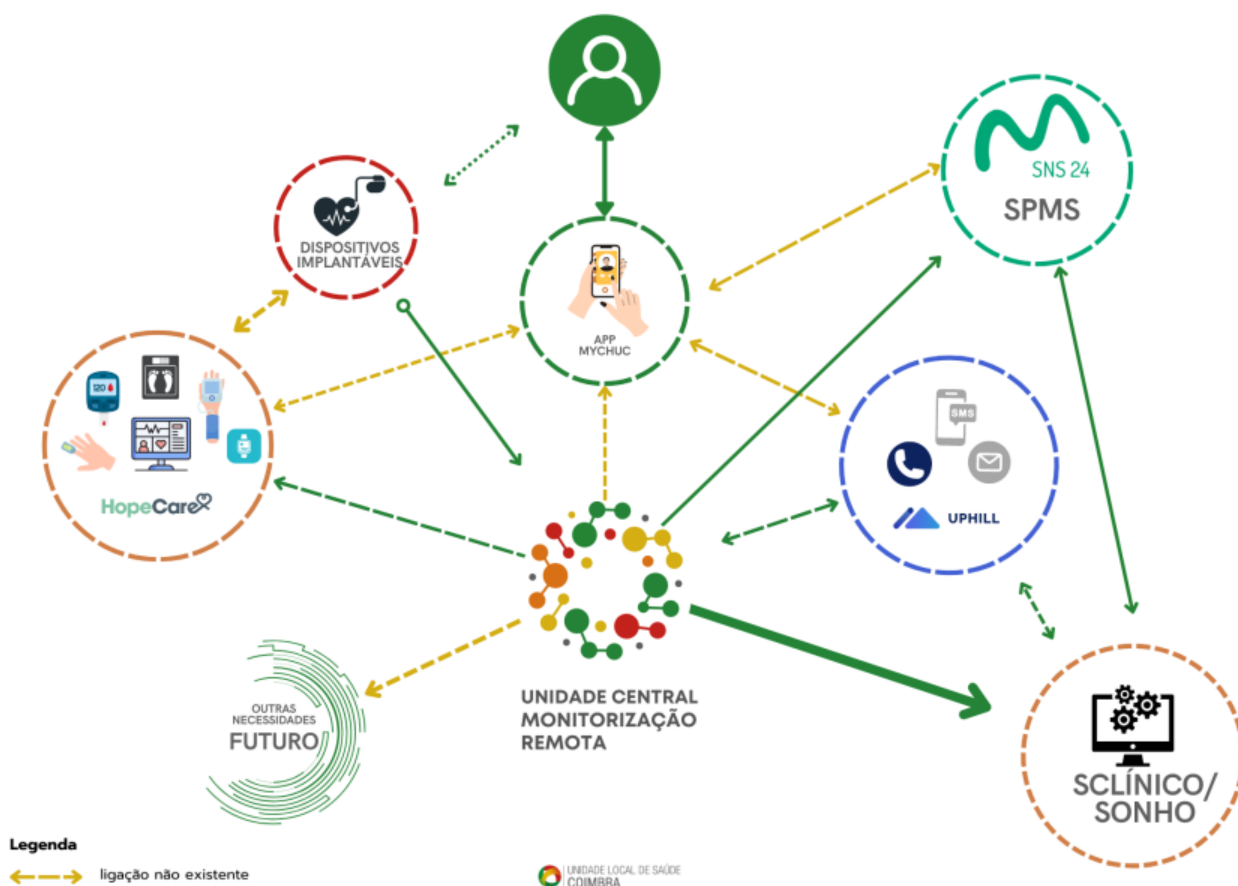


A triagem digital é também uma ferramenta que pode ajudar neste processo para situações mais simples e que não exijam cuidados emergentes, perceptível na imagem que ilustra os objetivos de

proximidade remota através do digital, mas que aproxima em situações de perigo de vida iminente ou gravidade na doença.

UMR – UNIDADE DE MONITORIZAÇÃO REMOTA (ULS COIMBRA)

A criação da Unidade de Monitorização Remota pela ULS Coimbra tem como objetivo essa proximidade, vigilância, monitorização e acompanhamento, recorrendo ao digital, à autonomia do utilizador (profissionais e utentes), à auto monitorização, ao telesseguimento e telemonitorização por meios digitais, tecnológicos, aplicações com recurso a wearables. O investimento em telemedicina como a interação entre Cuidados de Saúde Primários e consultas de especialidade através de teleconsultadoria são já uma mais valia para os utentes da ULS Coimbra, na sua abrangência, e que começam a estender-se numa rede que, apesar de se encontrar numa fase inicial de implementação, começa já a estender-se para várias Unidades de Saúde Familiares (USF's) de toda a ULS Coimbra, numa expansão pelas diversas comunidades intermunicipais. O exemplo desse projeto é retratado no seguinte esquema, ainda em fase de construção e averiguação, e tem como objetivos:



- Melhorar a qualidade de vida e aumentar o grau de satisfação da pessoa com doença crónica;
- Promover e garantir uma resposta assistencial personalizada e de proximidade, facilitando a interação com os CSP e todos os outros prestadores cuja intervenção seja necessária;
- Minimizar a necessidade de recurso à urgência hospitalar;
- Minimizar a necessidade de acesso a consultas hospitalares ou assistência em hospital de dia;
- Diminuir o número de episódios de internamento;
- Diminuir o número de episódios de agudização e descompensação de doença crónica;
- Reduzir os custos associados à gestão da pessoa com doença crónica.

Fontes: DGS, SNS – SPMS, app SNS24, ULS Coimbra (2025)

Informações úteis da sua USF

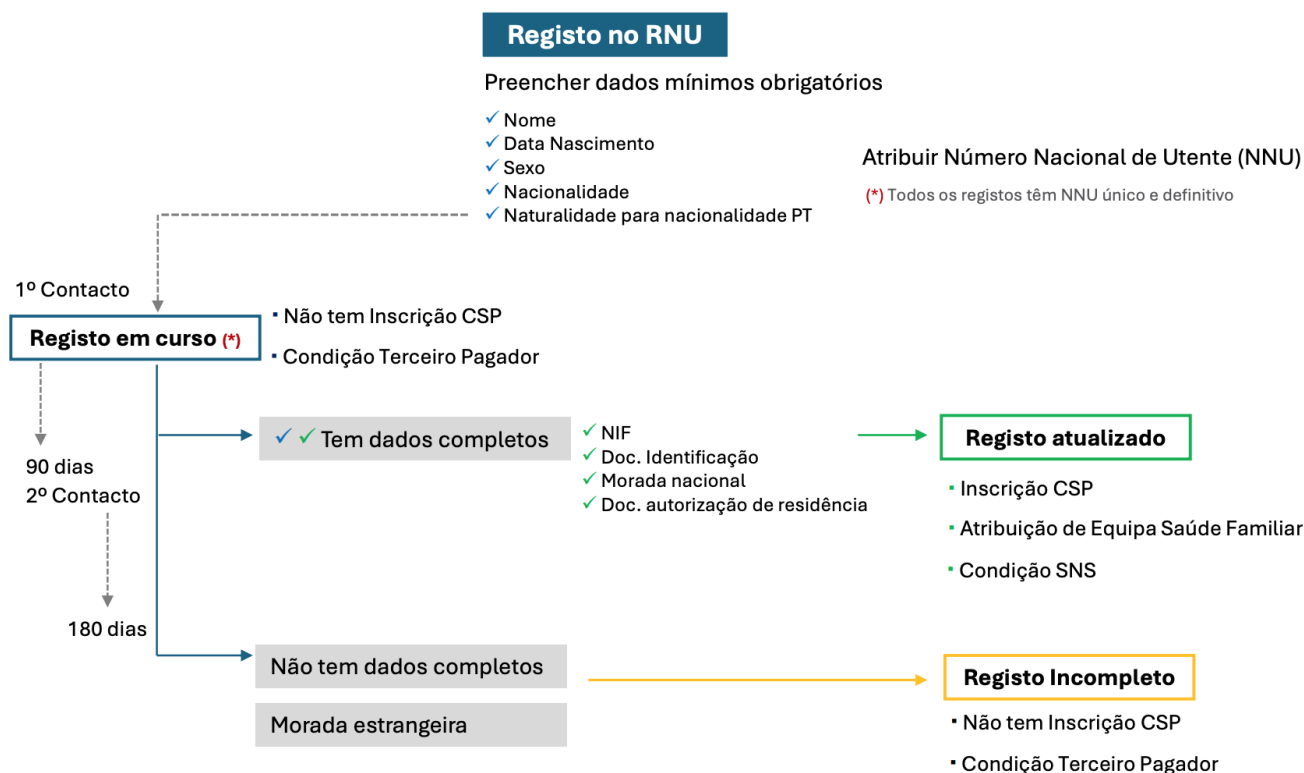
(a sua equipa de secretariado clínico)

Damos conhecimento de que a nossa Unidade recebeu uma lista de utentes sem completude de dados de identificação, o que compromete a sua inscrição na USF.

Decorreu reunião com a ULS a 8 de abril, onde foram apresentadas as implicações dos despachos nº40-2025 de 2 de janeiro de 2025 e o Despacho nº14830-2024 de 16 de dezembro de 2024.

Os utentes com contacto telefónico serão contactados por SMS para atualizarem dados (via SPMS)

As unidades devem atualizar os dados, de acordo com as orientações:



Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](https://tinyurl.com/opinioaoCSI).

<https://tinyurl.com/opinioaoCSI>



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt

<https://www.usfcelasaude.com/>