

Position Paper GRACE

Promoção e prevenção em saúde nas empresas e comunidade

Contexto

É hoje reconhecido que a Literacia em Saúde¹ contribui não só para promoção da saúde e prevenção da doença, como para a sustentabilidade, eficácia e eficiência dos sistemas de saúde, para a dinâmica económica e produtividade do tecido empresarial.

Baixos níveis de Literacia em Saúde estão relacionados com um maior número de internamentos e com uma utilização mais frequente dos serviços de urgência. Estão ainda relacionados com uma menor prevalência de atitudes individuais e familiares preventivas no campo da saúde, levando a uma diminuição da qualidade de vida. Todos estes fatores têm forte impacto sobre o ambiente corporativo, ao promoverem o absentismo e a baixa produtividade.

Em Portugal, existe um elevado número de pessoas com baixos níveis de literacia (DGS, 2018). Segundo o *Health Literacy Population Survey Project 2019-2021 (HLS19)* – pesquisa que mediu a literacia em saúde em 17 países da região europeia da OMS, incluindo Portugal – cerca de 30% da população portuguesa apresenta baixo conhecimento ao nível de literacia em saúde.

A prevenção primária da saúde por melhoria da literacia tem vindo a ser defendida pelos especialistas como o primeiro passo que deve ser dado para se viver mais tempo e com mais qualidade de vida, combatendo os fatores de risco na origem das principais causas de morte em Portugal: má alimentação, sedentarismo, excesso de peso, consumo de tabaco e álcool. Adicionalmente, deve ser promovida uma abordagem multidisciplinar ao tema, permitindo a mudança de hábitos e a criação de uma cultura de prevenção eficaz.

Riscos identificados

Para além dos impactos observados na qualidade de vida e longevidade da população em geral, uma deficiente literacia em saúde tem um impacto nefasto no funcionamento e rentabilidade de uma empresa. A reduzida consciência dos fatores de risco por parte das gestões de topo de muitas empresas acarreta uma multitude de consequências negativas.

- Pior estado de Saúde;
- Maior absentismo;
- Menor produtividade;
- Menos foco nas atividades e projetos a desenvolver;
- Fraca adesão à terapêutica e erros na toma de medicação;
- Taxas mais elevadas de hospitalização e re-hospitalização;
- Maior utilização dos serviços de urgência;
- Taxas mais elevadas de morbilidade e morte prematura;
- Adoção de comportamentos de risco para a Saúde;
- Má gestão de doenças crónicas;
- Menor participação em ações de prevenção e promoção da Saúde;

¹ A Organização Mundial de Saúde define Literacia em Saúde como “o grau em que os indivíduos têm a capacidade de obter, processar e entender as informações básicas de saúde para utilizarem os serviços e tomarem decisões adequadas de saúde” (em DGS, 2019).

- Resistência à mudança de comportamentos;

Oportunidades

Conscientes do impacto da literacia em saúde no bem-estar dos seus colaboradores, as empresas podem ser agentes de mudança e intervir ativamente num triângulo de ação concreto, promovendo uma maior abertura para o tema, assegurando comunicação efetiva e incorporando questões e tópicos de literacia em saúde nas suas iniciativas e cultura corporativas.

A promoção da Literacia em Saúde em ambiente corporativo pode ser concretizada, nomeadamente, através do desenvolvimento e disseminação da informação sobre Saúde de forma precisa, acessível e que conduza à ação; da capacitação e promoção de informação nas empresas que melhore a tomada de decisão informada, do conhecimento sobre a importância da prevenção e promoção de um estilo de vida saudável e sobre o acesso aos Serviços de Saúde.

Existem também práticas de trabalho saudáveis que permitem aumentar o bem-estar e a saúde dos colaboradores, tais como:

- a adoção de medidas de conciliação vida pessoal/familiar/profissional;
- a disponibilização de boas condições ambientais (por exemplo: qualidade de luz e do ar, mobiliário ergonómico, criação de espaços de convívio nas instalações);
- a promoção do trabalho flexível e híbrido sempre que possível (disponibilizando ao colaborador o equipamento necessário para que este consiga trabalhar remotamente);
- a implementação de medidas e ações que promovam a prática desportiva e a alimentação saudável e equilibrada;
- a disponibilização de apoio personalizado e acompanhamento (apoio à saúde física, mental, emocional e financeira, bem como ao envelhecimento ativo do colaborador);
- a criação de serviços de apoio aos colaboradores cuidadores dos filhos menores ou de dependentes idosos ou com problemas de saúde, que tenham a cargo.
- a promoção do trabalho sénior, fundamental para o envelhecimento ativo, e que é pouco valorizado em Portugal

Desta forma, recomenda-se que as empresas promovam internamente ações de melhoria da literacia em saúde dos colaboradores, aumentem a disseminação do conhecimento gerado internamente à comunidade externa, reconheçam a importância da saúde física e mental das suas equipas e aumentem a eficácia no desenvolvimento e implementação de estratégias para a promoção e prevenção em saúde mental no âmbito das suas atividades. É por isso imperativo que as empresas incluam na sua missão e estratégia programas de literacia em saúde.

Sublinha-se, ainda, a importância do alargamento da intervenção das empresas, junto das comunidades onde se inserem, através da disseminação do conhecimento gerado internamente.

Posicionamento Institucional

O GRACE - Empresas Responsáveis considera que a Literacia em Saúde é um tema com especial relevância, principalmente após a pandemia da COVID-19.

Nesse sentido, temo-nos posicionado como um facilitador para que as empresas possam aumentar o nível de literacia em saúde dos seus colaboradores, com destaque para o tema do

bem-estar e da saúde mental em contexto laboral, para o qual criámos o Toolkit para empresas “Saúde Mental em Contexto Laboral”. Acreditamos que esta ferramenta contribui para a implementação, ou o aprofundamento, de procedimentos que geram um ambiente corporativo mais saudável, colaboradores mais felizes e mais produtivos.

As empresas podem desempenhar um papel fundamental para a contribuição do aumento da literacia em saúde na sociedade portuguesa, nomeadamente, promovendo sessões temáticas, programas de sensibilização junto dos colaboradores e famílias, criando acções de consciencialização sobre alimentação, hábitos saudáveis, saúde mental, promovendo maior responsabilização em torno dos resultados e sequência da medicina no trabalho e tantas outras acções a que o GRACE-Empresas Responsáveis se encontra disponível para as poder ajudar a concretizar.

Outras referências:

Larsen, A. K., Holtermann, A., Mortensen, O. S. e Punnett, L. (2015). Organizing workplace health literacy to reduce musculoskeletal pain and consequences. BMC Nursing 14, 46. [\(PDF\) Organizing workplace health literacy to reduce musculoskeletal pain and consequences \(researchgate.net\)](#)

Rito, A. e Tarita, S. (2022, 18 agosto). Longevidade no trabalho: há um “preconceito” em relação às pessoas mais velhas”. Expresso, Longevidade. [Expresso | Lonvegidade no trabalho: há um “preconceito” em relação às pessoas mais velhas](#)

Robroek, S., Coenen, P. e Oude Hengel, K. (2021). Decades of workplace health promotion research: marginal gains or a bright future ahead. Scand J Work Environ Health 47 (8), 561-564. doi:10.5271/sjweh.3995

Slovenski, S. (2021, 28 junho). How to increase your employees` health literacy. Forbes Business Council. [How To Increase Your Employees' Health Literacy \(forbes.com\)](#)

Sorensen, K. e Brand, H. (2011). Health Literacy - A strategic Asset for Corporate Social Responsibility in Europe. Journal of Health Communication, 16, 322-327. <https://doi.org/10.1080/10810730.2011.606072>

Wong, B. K. (2012). Building a health literate workplace. Workplace Health & Safety, 60(8), 363-369. [Building a Health Literate Workplace \(sagepub.com\)](#)

Workplace Literacy. ABC Life Literacy Canada. [What is Workplace Literacy? | abclifeliteracy.ca](#)