



Adult education on **digital**, **health** and **data** literacy for citizen empowerment

**Melhorar as competências no domínio digital,  
da saúde e dos dados – Navegar na Internet |  
Promoção da saúde e prevenção de doenças**



Co-funded by  
the European Union

## INFORMAÇÕES SOBRE O DOCUMENTO

This report summarises the results of the research activities carried out in Portugal, The Netherlands, Spain, Romania and Germany within the Erasmus+ project **TRIO: Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment** (cooperation partnerships in adult education programme under grant agreement no. KA220-ADU-000033817.). More information is available at <https://trioproject.eu/>.

## PARCEIROS/AS



**INESC TEC - INSTITUTO DE ENGENHARIA DE SISTEMAS E COMPUTADORES, TECNOLOGIA E CIÊNCIA**  
PORTUGAL  
European Coordinator

[inesctec.pt](http://inesctec.pt)



**AFEdemy - Academy on age-friendly environments in Europe BV**  
NETHERLANDS

[afedemy.eu](http://afedemy.eu)



**BOKTechnologies & Solutions SRL**  
ROMANIA

[boktech.eu](http://boktech.eu)



**SHINE 2EUROPE, LDA**  
PORTUGAL

[shine2.eu](http://shine2.eu)



**CETEM - Centro Tecnológico del Mueble y la Madera de la Región de Murcia**  
SPAIN

[cetem.eu](http://cetem.eu)



**ISIS - Institut für Soziale Infrastruktur gGmbH**  
GERMANY

[isis-sozialforschung.de](http://isis-sozialforschung.de)

## AUTORES/AS

### AFEDEMY – Academy on age-friendly environments in Europe BV

[www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)

#### Dieuwertje van Boekel

[dieuwertje@afedemy.eu](mailto:dieuwertje@afedemy.eu)

#### Jonas Bernitt

[jonas@afedemy.eu](mailto:jonas@afedemy.eu)

#### Patricia Lucha

[patricia@afedemy.eu](mailto:patricia@afedemy.eu)

#### Willeke van Stalduinen

[willeke@afedemy.eu](mailto:willeke@afedemy.eu)

#### Javier Ganzarain

[javier@afedemy.eu](mailto:javier@afedemy.eu)



## PARCEIROS COLABORADORES

### Carina Dantas

SHINE

✉ carinadantas@shine2.eu

### Natália Machado

SHINE

✉ nataliamachado@shine2.eu

### Camelia Ungureanu

BOKTech

✉ ungureanu@bok.gr

### Otilia Kocsis

BOKTech

✉ okocsis@bok.gr

### Vasileios Kladis

BOKTech

✉ kladis@bok.gr

### Francisco Melero Muñoz

CETEM

✉ fj.melero@cetem.es

### Maria van Zeller

INESCTEC

✉ maria.v.zeller@inesctec.pt

### Marcel Neumann

ISIS

✉ neumann@isis-sozialforschung.de

Versão traduzida.

Outubro de 2023

Copyright © 2023 TRIO



This publication is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 \(CC BY-NC 4.0\) International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## 4. Melhorar as competências no domínio digital, da saúde e dos dados

### 4.1 Navegar na Internet

*Está à procura de informações sobre saúde? Pode utilizar a Internet! Neste capítulo, ficará a conhecer os navegadores e os motores de busca. É importante saber onde encontrar informações fiáveis e como reconhecer a desinformação nos sites da Internet e nas redes sociais.*

Como utilizar os navegadores e os motores de busca para encontrar informações sobre saúde



#### **Porque é que é importante saber navegar na Internet?**

O sistema de saúde está cada vez mais informatizado e as informações gerais sobre doenças, diagnósticos e tratamentos estão agora acessíveis através da Internet. É importante que todos saibam como se movimentar neste novo mundo da saúde on-line. Quer saber como?

#### **O navegador**

Os conhecimentos digitais são importantes quando se pretende encontrar informações sobre saúde na Internet. Começando pela ferramenta principal: o navegador. O navegador é utilizado para aceder à Internet; por conseguinte, necessita de uma ligação à Internet para funcionar. Os navegadores mais comuns são o *Firefox*, o *Google Chrome*, o *Safari* e o *Edge*. Podem ser descarregados gratuitamente, mas o seu computador já deve ter um navegador disponível.



## O motor de busca



A Internet está repleta de *sites* da Internet, incluindo informações sobre saúde, artigos de profissionais ou experiências pessoais partilhadas por outras pessoas. Para encontrar a informação certa, pode utilizar um motor de busca, que **lhe dará uma lista de resultados** em função do que procura. Os motores de busca mais populares são o [Google](#), o [Bing](#) e o [Yahoo](#).



Tenha em atenção que os motores de busca e os *sites* da Internet recolhem informações pessoais, como a sua localização e o seu histórico de pesquisas. Fazem-no colocando **cookies** no seu computador. Os cookies podem ser práticos, porque guardam, por exemplo, o seu nome de utilizador e a sua palavra-passe num determinado *site* da Internet, para que não tenha de iniciar sempre a sessão. Mas os cookies também podem ser utilizados para direcionar publicidade ou seguir o seu comportamento on-line. Atualmente, os *sites* da Internet são obrigados a permitir que o utilizador escolha quais os cookies que são guardados quando o visita pela primeira vez.



Motores de pesquisa como o [DuckDuckGo](#) e o [Qwant](#) são motores de pesquisa **anónimos** que respeitam a privacidade. Isto significa que as suas informações de pesquisa não serão guardadas pelo fornecedor e que os seus dados serão mantidos privados e não serão vendidos para fins de marketing (comercialização). A desvantagem é que estes motores de pesquisa não podem ser personalizados; não receberá sugestões de pesquisa e poderá demorar mais tempo a encontrar o que procura.

### Sabia que?

O "Ecosia" é um **motor de busca ecológico** que investe em projetos de plantação de árvores em todo o mundo para combater as alterações climáticas.

Desde a criação do "Ecosia", foram plantadas mais de 170 milhões de árvores no nosso planeta.

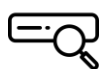


## Escolher os termos de pesquisa corretos

Para obter os resultados mais relevantes do motor de busca, é necessário introduzir os termos de pesquisa adequados. Seguem-se [algumas sugestões sobre como o fazer](#):

- Utilize as sugestões de pesquisa, que aparecem à medida que escreve.
- Experimente termos de pesquisa diferentes.
- Para excluir uma palavra da sua pesquisa, coloque um hífen (-) à frente da palavra.
- Utilize as aspas para procurar frases exatas e limitar a sua pesquisa.
- Utilize as ligações no topo da página para categorizar a sua pesquisa em imagem/vídeo/shopping, etc.
- Utilize o botão "ferramentas de pesquisa" no topo da página para filtrar a sua pesquisa.
- Ligue os seus termos de pesquisa com "E" para obter apenas resultados com ambas as palavras incluídas.
- Verifique se há anúncios; estes resultados são apresentados em primeiro lugar, mas podem não corresponder necessariamente à sua pesquisa.
- Clique aqui para mais informações:

<https://support.google.com/websearch/answer/2466433?hl>



Agora está pronto para iniciar a sua pesquisa - escreva o termo de pesquisa correto no seu motor de busca e clique no enter!

Deseja melhorar as suas competências digitais? Aqui pode encontrar informações e/ou ofertas de formação no seu país:



<https://www.wie-digital-bin-ich.de/angebotsuebersicht?target=7>



<https://www.digisterker.nl/>



<https://portugaldigital.gov.pt/formar-pessoas-para-o-digital/oferta-de-formacao-em-competencias-digitais/cursos-gratuitos-de-formacao-digital/>



<https://digital-skills-romania.eu/>

<https://centrulupgrade.ro/>



<https://alfabetizaciondigital.fundacionesplai.org/>

<https://mejorconectados.com/>



## Informações de saúde fiáveis

**Mais de 50% dos/as cidadãos/ãs da UE utilizam a Internet para obter informações sobre saúde.** Existe um grande número de *sites* médicos na Internet, mas nem todas as informações são fiáveis. Como saber se um *site* é de confiança?

Em primeiro lugar, é importante conhecer os efeitos da desinformação na Internet sobre questões relacionadas com a saúde.

### A desinformação relacionada com a saúde pode causar:

- Problemas de saúde mental
- Angústia durante pandemias e emergências sanitárias
- Desconfiança no sistema de saúde e recomendações
- Aversão aos programas de vacinação
- Promoção de tratamentos não comprovados
- Interpretação incorreta dos conhecimentos científicos



### Como saber se um *site* na Internet é de confiança?

Para saber se um *site* da Internet é fiável, pode seguir estas 8 regras:



#### **Regra 1: Quem está por detrás do *site*?**

Para saber se um *site* é fiável, é importante conhecer o seu objetivo: informar o/a leitor/a ou vender um produto ou serviço? Se houver publicidade no *site* da Internet, o objetivo do *site* é ganhar dinheiro.

Verifique o endereço do *site* (URL) para saber de quem é o site; eis alguns **exemplos**:

| Endereço do <i>site</i> da Internet | Identificação  |
|-------------------------------------|--|
| .pt                                 | Cidadãos/ãs, residentes ou empresas situadas em Portugal |
| .eu                                 | Cidadãos/ãs, residentes ou empresas localizadas na UE    |
| .org                                | Organizações sem fins lucrativos                         |
| .museu                              | Utilizado exclusivamente por museus                      |

Extensões como “.com” ou “.net” são internacionais e podem ser utilizadas por qualquer pessoa. Estes URLs são frequentemente utilizados para fins comerciais. Tenha em atenção que, mesmo quando confia na origem de um *site*, isso não significa necessariamente que as informações nele contidas sejam fiáveis.



### **Regra 2: Quem escreveu o conteúdo do *site* da Internet?**

Os nomes dos/as autores/as são mencionados na maioria dos sites da Internet, para que possa verificar se são especialistas e profissionais ou em que organização trabalham. Procure informações de contacto; estas são frequentemente incluídas em *sites* de confiança.



### **Regra 3: Experiência pessoal com problemas de saúde**

Os problemas de saúde e os sintomas são diferentes de pessoa para pessoa. Se estiver a olhar para uma plataforma em que as pessoas trocam as suas experiências (por exemplo, um blogue), a leitura poderá ser útil ou reconfortante, mas tenha em conta que a experiência de um problema de saúde pode variar e que os blogues não são, na maior parte das vezes, criados por profissionais de saúde.



### **Regra 4: O *site* da Internet está atualizado?**

O conteúdo do *site* da Internet pode estar desatualizado e já não corresponder às investigações mais recentes. Procure informações recentes sobre temas de saúde.



### **Regra 5: Atenção aos sinais de aviso**

Esteja atento aos sinais do seu navegador quando aceder a um *site* da Internet, tais como sinais de alerta relativos ao *site* em que se encontra.



### **Regra 6: Questionar o conteúdo do *site***

Tenha cuidado se um *site* oferecer informações rápidas, fáceis ou mesmo milagrosas para curar uma doença. E também se alguém estiver a oferecer um tratamento para diferentes doenças. Evite a desinformação, verificando as informações noutros sites.



### **Regra 7: Estilo de escrita**

Se a informação for dada num estilo de escrita dramático, normalmente não tem um objetivo informativo e a informação pode não ser fiável.



### **Regra 8: Pergunte ao/à seu/sua médico/a**

O consultório do/a seu/sua médico/a tem o seu próprio *site*? Se sim, pode haver outros *sites* mencionados onde pode ir obter as informações de saúde que procura.



Sites fiáveis para encontrar informações sobre saúde no seu país:



<https://gesund.bund.de/>



<https://www.thuisarts.nl/>



<https://www.sns.gov.pt/>



<https://www.sfatulmedicului.ro/> | <https://www.doc.ro/comunitati>



<https://medlineplus.gov/spanish/>

### **Como proteger os seus dados pessoais de saúde**

- Não introduza informações sensíveis através de uma rede Wi-Fi pública. As informações sensíveis são dados que podem ser utilizados para o identificar ou localizar pessoalmente, ou informações sobre as suas opiniões, crenças ou saúde.
- Informe-se sobre a forma como os seus dados pessoais estão a ser utilizados pelo site. Os sites que têm um "s" depois de "http" no início dos endereços (https://) encriptam os dados que estão a ser partilhados, o que dificulta a interceção de informações por parte de piratas informáticos.
- Certifique-se de que o *site* da Internet é seguro antes de introduzir o seu número de segurança social. Tem a opção de telefonar ao/à seu/sua médico/a, que lhe fornecerá as informações pessoais, em vez de fornecer o número on-line.
- Tenha cuidado com a partilha de informações nas redes sociais - não partilhe informações pessoais, como o seu endereço ou número de telefone.



## Desinformação sobre saúde nas redes sociais

As plataformas de redes sociais, como os *sites* ou as aplicações, existem para **ligar as pessoas e criar comunidades** onde se podem trocar ideias sobre diferentes temas. Podem ser utilizadas para partilhar informações úteis, melhorar os conhecimentos e aumentar a sensibilização. Por conseguinte, as redes sociais podem apoiar a comunicação e a gestão do sistema de saúde. Tal como vimos nos capítulos anteriores sobre os *sites* na Internet, as redes sociais também correm o risco de ser uma **fonte de informação enganosa**.



### Sabia que?

As ligações e os anexos em mensagens de correio eletrónico ou nas redes sociais podem ser utilizados para transmitir um **vírus para o seu computador**. Ao clicar numa hiperligação incluída numa email, o seu navegador abrirá um site na internet que pode transmitir um vírus que danifica o seu computador. Uma pergunta a fazer a si próprio: Está à espera desta mensagem? Conhece o remetente e o conteúdo? Se não, pode apagar a mensagem.



### O que são notícias falsas?

As notícias falsas são informações que não são verdadeiras. Podem existir sob a forma de texto, imagens ou vídeos. As redes sociais são frequentemente o meio de divulgação destas informações incorretas. Podemos fazer uma distinção entre dois tipos diferentes de informações incorretas:

#### **Tipo 1 → Desinformação**

Informação falsa ou fora de contexto que tem a intenção específica de prejudicar ou induzir alguém em erro. Este tipo é frequentemente utilizado para influenciar a opinião pública.

#### **Tipo 2 → Informação errada**

Informações falsas que não foram divulgadas de propósito, como uma interpretação incorreta do autor ou a adição de uma imagem errada a um artigo.



### **Como saber se estamos a ler notícias falsas?**

- Cuidado com as fontes anónimas e o estilo de escrita sensacionalista, que causam pânico ou desmentem argumentos. É provável que as informações demasiado mediáticas tenham como objetivo atrair a sua atenção.
- Quem escreveu o artigo? Consegue descobrir quem é o autor do artigo?
- As imagens podem ser editadas e, por isso, nem sempre são fiáveis. Pode verificar por si próprio: outras fontes partilharam a mesma imagem e são fiáveis?

A mesma lista de verificação que utilizamos para verificar se um *site* é fiável pode também ser aplicada às plataformas de redes sociais:

#### **Lista de verificação rápida da confiança**

- #1** Quem está por detrás do site?
- #2** Quem escreveu o conteúdo do site?
- #3** Experiência pessoal de problemas de saúde
- #4** O site está atualizado?
- #5** Atenção aos sinais de alerta
- #6** Questionar o conteúdo do site
- #7** Estilo de escrita
- #8** Pergunte ao seu médico

**DICAS:** Procure informações sobre saúde na Internet da mesma forma que procuraria informações num **livro** - verifique quem é o autor, se as informações estão atualizadas e de onde veio o conteúdo.

Utilize as informações de saúde on-line como uma ferramenta para se informar. Certifique-se de que **compara as informações** com outras fontes.

Tenha cuidado com a utilização do **ChatGPT** e de outros chatbots, porque a fonte de informação não é visível e pode não ser fiável.

Tenha cuidado ao **comprar produtos de saúde on-line**. Existem muitos tratamentos no mercado que são ineficazes ou mesmo prejudiciais. Compre apenas produtos certificados em lojas virtuais que conheça e em que confie.

**Se tiver dúvidas, contacte o seu médico!**



## 4.2 Promoção da saúde e prevenção de doenças

*Neste capítulo, encontrará informações sobre como fazer escolhas de vida saudáveis e sobre as ações que pode tomar para diminuir a probabilidade de desenvolver doenças.*

Nutrição, desporto e estilo de vida: boas práticas e a sua importância



**Uma boa alimentação** é um dos elementos mais importantes de um estilo de vida saudável. O corpo humano é muito complexo e precisa do tipo certo de combustível para funcionar corretamente. Isto não se aplica apenas ao seu corpo como um todo, mas também a cada um dos seus órgãos. Por conseguinte, é vital que alimente o seu corpo com os nutrientes certos.

Uma dieta saudável tem benefícios físicos e mentais.

### Benefícios físicos:

- Dá mais energia e força.
- Ajuda a atingir e a manter um peso saudável.
- Reduz o risco de doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e certos tipos de cancro.
- Ajuda a prevenir doenças e melhora a recuperação.
- Aumenta o tempo de vida e o tempo de vida com saúde.
- Favorece uma gravidez e uma amamentação saudáveis.
- Favorece o crescimento e o desenvolvimento do cérebro das crianças.

### Benefícios mentais:

- Melhora a concentração, a capacidade de atenção e o tempo de reação.
- Reduz a depressão e a ansiedade.
- Melhora a função cerebral.
- Previne as mudanças de humor.

### **Sabia que?**

É mais difícil para as mulheres perderem peso do que para os homens. Isto deve-se ao facto de os homens terem naturalmente mais músculos. Para manter esses músculos, o corpo precisa de queimar mais calorias, mesmo enquanto dorme.

Assim, se quiser perder mais peso, tem de levantar mais peso.





Uma alimentação pouco saudável pode causar muitos problemas de saúde, como doenças cardíacas, certos tipos de cancro, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial. A preocupação com a saúde é tão grande que a Europa declarou a obesidade (excesso de peso grave) uma epidemia. **A obesidade causa 86% de todas as mortes e 77% de todas as doenças na Europa**, e estas percentagens aumentam todos os anos. O aumento da taxa de obesidade não tem apenas consequências graves para a saúde dos indivíduos, mas também coloca mais pressão sobre o sistema de saúde. Isto significa que quanto mais pessoas tiverem excesso de peso, menos pessoas terão acesso a cuidados médicos.

Mas **o que é uma dieta saudável?** Fazer as escolhas alimentares corretas pode, por vezes, parecer mais uma questão de química, especialmente com toda a informação disponível na Internet.

Mas apesar de a nutrição ser complexa, há várias regras básicas que pode seguir para ter uma dieta saudável, sem precisar de um doutoramento:



### **Regra 1: Não coma mais calorias do que as que gasta.**



Em média, uma mulher gasta cerca de 2000 calorias por dia e um homem cerca de 2500 (embora a quantidade exata dependa do seu peso, nível de atividade e massa muscular). Se consumir mais calorias do que as que gasta, ganhará peso. Os alimentos ricos em gordura saturada ou açúcares adicionados contêm muitas calorias. Um donut normal, por exemplo, já contém cerca de 200 calorias, enquanto um donut com glacê tem quase 500 calorias! Por isso, leia a embalagem dos seus snacks antes de decidir comer o segundo.

### **Regra 2: Coma fruta, legumes, fibras, gorduras boas e proteínas.**



As frutas e os legumes contêm vitaminas, minerais e fibras, de que o seu corpo necessita para funcionar corretamente. Recomenda-se, por isso, a ingestão de  pelo menos 250 gramas de legumes e 200 gramas de fruta por dia. É também importante variar os frutos e os legumes, uma vez que os tipos de vitaminas e minerais não são os mesmos em todos os produtos.



As fibras são necessárias para uma digestão saudável e reduzem o risco de doenças cardíacas, diabetes e cancro do intestino. Recomenda-se que as mulheres comam 25 gramas e os homens 30 gramas de fibras por dia. As fibras estão presentes em frutas, legumes, leguminosas, batatas, frutos secos e cereais integrais.



As gorduras insaturadas melhoram os níveis de colesterol no sangue e reduzem o risco de doenças cardíacas. As gorduras ómega-3 e -6 (um tipo de gordura insaturada) são necessárias para o bom funcionamento do cérebro. Recomenda-se que as mulheres comam entre 6 e 24 gramas de gorduras boas por dia e os homens entre 7,5 e 30 gramas. Pode encontrar gorduras insaturadas em óleos vegetais, nozes e sementes, peixe gordo e abacate.



A pele, os músculos, os ossos e o sangue são feitos de proteínas. Por isso, é importante ingerir uma quantidade suficiente através da alimentação, para que as células se possam renovar. Recomenda-se que os adultos consumam 0,8 gramas de proteínas por quilo de peso corporal ( $\pm$  50-70 gramas de proteínas por dia). Pode encontrar proteínas em carne magra, peixe, laticínios, produtos integrais, vegetais e frutos secos.

### **Regra 3: Evitar alimentos muito processados.**



Os alimentos transformados são alimentos que foram alterados durante a sua preparação. Quanto mais ingredientes impronunciáveis um produto tiver, mais fortemente processado ele é. Os alimentos muito processados não são saudáveis, porque contêm frequentemente mais calorias e menos nutrientes. Isto significa que é mais fácil ganhar peso (ver regra 1), mantendo a fome, porque o seu corpo não recebe o que precisa.

### **Regra 4: Uma dieta saudável deve ser sustentável.**



Existe uma grande quantidade de dietas disponíveis. Estas dietas podem dar resultados rápidos, mas são muito difíceis de manter durante um longo período de tempo. Como resultado, as pessoas que seguem uma dieta tão rigorosa recuperam frequentemente o peso que perderam. Um progresso lento e constante é a melhor forma de o fazer. Se quiser seguir uma dieta, aconselhe-se com um **nutricionista**.

Para mais informações sobre nutrição saudável no seu país, pode visitar estes sites na internet:



<https://www.bzfe.de/>



<https://voedingscentrum.nl>



<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/>



<https://mets.ro/> | <https://smartliving.ro/> | <https://www.csid.ro/dieta-sport/>



<https://nutricion.org/>





Para além de uma dieta saudável, também é importante **ser fisicamente ativo**. Isto inclui atividades de intensidade baixa e moderada, como caminhar, andar de bicicleta, nadar ou limpar a casa. E atividades de alta intensidade, como correr, praticar desporto e subir escadas.

**Os adultos** devem fazer pelo menos 2.5 horas de exercício moderadamente intenso por dia e atividades de fortalecimento muscular e ósseo duas vezes por semana.

**As crianças** devem fazer pelo menos uma hora de exercício moderadamente intenso por dia e atividades de fortalecimento muscular e ósseo três vezes por semana.

Ser ativo tem benefícios físicos e mentais.

#### Benefícios físicos:

- Melhora a condição física e a força muscular e óssea.
- Reduz o risco de doenças cardíacas, diabetes tipo 2, certos cânceros e acidentes vasculares cerebrais.
- Ajuda a prevenir doenças e melhora a recuperação.
- Aumenta o tempo de vida e o tempo de vida com saúde.
- Melhora o equilíbrio e reduz o risco de quedas.

#### Benefícios mentais:

- Melhora a concentração e a confiança.
- Reduz o stress, a depressão e a ansiedade.
- Retarda o desenvolvimento de demência e a perda de memória.
- Melhora o humor e a sensação de felicidade.
- Ajuda a dormir melhor.

#### Sabia que?

Ao praticar regularmente atividades de alta intensidade, baixa a sua pressão arterial, mesmo em repouso. Isto reduz o risco de um ataque cardíaco de 20 a 30%!



Devido ao trabalho ou aos estudos, passamos muitas vezes muito tempo sentados, mas o corpo foi feito para se movimentar, pelo que **estar parado (sentado ou de pé) não é bom para si**.

Não se mexer durante longos períodos de tempo não é saudável por várias razões:



Os músculos das pernas e a coluna vertebral têm de se mover para que o sangue circule e os nutrientes sejam absorvidos pelas células. A falta de movimento pode causar dores nas costas, inflamação das articulações, pernas ou tornozelos inchados e varizes.



Quando se está sentado durante muito tempo, a frequência cardíaca diminui e chega menos oxigénio ao cérebro. Isso causa fadiga e problemas de concentração.



Se não mexer o corpo, as fibras musculares encolherão e os ligamentos à volta das articulações ficarão rígidos. Isto reduz a mobilidade e a flexibilidade e provoca desequilíbrios musculares e dores. Pode mesmo reduzir a resistência dos ossos.

**Para contrariar os efeitos nocivos da posição sentada, não se esqueça de se movimentar pelo menos 3 minutos por hora!**

Para mais informações sobre a atividade física no seu país, pode visitar estes sites na internet:



<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html>



<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/sport-en-bewegen/sport-bewegen-en-gezondheid>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/>



<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/materiais-de-divulgacao/guias-para-avaliacao-e-aconselhamento-breve.aspx>



<https://mets.ro/>

<https://smartliving.ro/>

<https://qlife.ro/>

<https://www.csid.ro/dieta-sport/>



<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>

<https://www.aeped.es/comite-actividad-fisica/>



A terceira escolha relacionada com um estilo de vida saudável que pode fazer é **dormir o suficiente**. O sono é muitas vezes o primeiro hábito saudável que é sacrificado nas nossas vidas ocupadas, mas a importância do sono não deve ser negligenciada.

Em média, um adulto precisa de 7 a 9 horas de sono por noite, mas as suas necessidades podem variar em função da sua idade e do seu nível de atividade.

Dormir o suficiente tem benefícios físicos e mentais.

#### Benefícios físicos:

- Melhora o metabolismo e restaura os músculos e células.
- Diminui a probabilidade de ter doenças crónicas.
- Ajuda a prevenir doenças e melhora a recuperação.
- Aumenta o tempo de vida.

#### Benefícios mentais:

- Melhora a concentração e o foco.
- Reduz o stress, a depressão e a ansiedade.
- Melhora a memória e a capacidade de aprendizagem.
- Melhora o humor e a sensação de felicidade.

#### Sabia que?

Se não dormir o suficiente, o seu corpo começará a desejar açúcar para compensar a falta de energia. Isto pode levar a um aumento de peso.



Na sociedade, as pessoas são pressionadas a fazer o máximo possível no seu dia. Consequentemente, muitos consideram a privação de sono como uma medalha de honra. No entanto, os riscos de não dormir o suficiente podem ser grandes. Dormir mal pode aumentar o risco de:

- Esgotamento
- Depressão
- Demência
- Danos cerebrais
- Excesso de peso
- Problemas cardíacos



As seguintes notas podem ajudar a **melhorar os seus hábitos de sono**:

**Nota 1: Faça exercício durante o dia ou ao início da noite**



A prática de atividades de intensidade moderada a elevada reduzirá o tempo que demora a adormecer e diminuirá o tempo que passa acordado durante a noite. No entanto, não faça exercício a altas horas da noite, pois o seu corpo precisa de tempo para relaxar antes de se deitar.

**Nota 2: Não faça uma grande refeição nas 3 horas anteriores ao deitar**



Comer antes de se deitar vai iniciar a digestão, o que dificultará o sono. Quando conseguir dormir, a sua digestão abrandará. Os alimentos não digeridos ainda no corpo podem causar problemas de estômago e intestinos.

**Nota 3: Evite a cafeína, a nicotina e o álcool à noite**



A cafeína, a nicotina e o álcool aumentam a frequência cardíaca e a pressão arterial, o que afeta negativamente o sono. Embora seja mais fácil adormecer depois de beber álcool, o sono será menos profundo e não terá o descanso de que necessita.

**Nota 4: Evitar o tempo de ecrã pelo menos 1 hora antes de dormir**



A luz azul dos ecrãs da televisão, do computador e do telemóvel leva o cérebro a pensar que é dia. Isto perturba o seu relógio biológico e torna mais difícil adormecer e/ou permanecer a dormir.



Para mais informações sobre o sono, pode visitar estes sites na internet:



<https://www.dgsm.de/gesellschaft/patienteninformationen/aktuelle-informationen>



<https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/slaap/>

<https://npokennis.nl/longread/7741/waarom-is-slapen-belangrijk>

<https://www.thuisarts.nl/slaaproblemen/ik-wil-beter-slapen>



[https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene\\_do\\_Sono.pdf](https://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/document/file/802/Higiene_do_Sono.pdf)



<https://getvig.health/psihologie/somnul/>

<https://www.doc.ro/lifestyle/importanta-somnului-pentru-o-viata-sanatoasa>



<https://ses.org.es/>

<https://asenarco.es/>

A última parte deste capítulo é sobre os riscos do consumo de tabaco e de álcool. Como deve saber, **fumar e beber álcool são muito prejudiciais para a saúde**. No caso do tabaco, estes riscos para a saúde também se aplicam às pessoas que o rodeiam, como a sua família!

Os riscos do tabagismo e do tabagismo passivo:

- Danifica os pulmões e pode causar problemas respiratórios e asma.
- Aumenta o risco de cancro da boca, da garganta e do pescoço.
- Aumenta o risco de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral e tensão arterial elevada.
- Pode causar problemas oculares e cegueira.
- Danifica os dentes.
- Diminui a fertilidade.



### Riscos do consumo de álcool:

- Aumenta o risco de cancro da mama, do pulmão e do fígado.
- Aumenta o risco de tumores na boca, garganta, laringe e intestinos.
- Pode provocar acidentes vasculares cerebrais, problemas cardíacos e diabetes tipo 2.
- Pode agravar ou aumentar o risco de demência.
- Diminui a fertilidade.
- Pode provocar excesso de peso.



Para mais informações sobre o tabaco e o álcool, pode visitar estes sites na internet:



<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/alkohol/>

<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/themen/suchtstoffe-und-suchtformen/tabak-und-nikotin/>



<https://www.rokeninfo.nl/>

<https://www.alcoholinfo.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/tema/dependencias/alcoolismo/>

<https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/quer-deixar-de-fumar.aspx>



[https://www.sfatulmedicului.ro/arhiva\\_medicala/alcoolul-si-fumatul](https://www.sfatulmedicului.ro/arhiva_medicala/alcoolul-si-fumatul)

<https://sanatatea.com/pub/deprinderi-daunatoare.html>



<https://cnpt.es/>

**Quer deixar de fumar ou de beber, mas está a ter dificuldades?**

Consulte os **Programas de intervenção e prevenção** no capítulo seguinte.



## Programas de intervenção e prevenção

Toda a gente sabe que **um estilo de vida saudável é importante, mas isso não significa que ter um estilo de vida saudável seja fácil**. Há muitos fatores que influenciam as escolhas de uma pessoa em matéria de saúde, incluindo as circunstâncias sociais, as restrições financeiras, a pressão do tempo e a localização da sua casa. É importante recordar que nem toda a gente tem o mesmo acesso a opções saudáveis e que, para alguns, não é de todo uma opção.













Para ajudar as pessoas a terem um estilo de vida mais saudável, existem programas de intervenção e prevenção.

**Os programas de intervenção** prestam ajuda e apoio às pessoas que têm um hábito pouco saudável e desejam mudar.

**Os programas de prevenção** prestam ajuda e apoio às pessoas para evitar que desenvolvam hábitos pouco saudáveis.



Existem muitos tipos diferentes de programas de intervenção e de prevenção. Eis alguns exemplos:

|   |                      |   |                       |
|---|----------------------|---|-----------------------|
|  | Abuso de álcool      |  | Prevenção de quedas   |
|  | Consumo de drogas    |  | Lesões auditivas      |
|  | Fumar                |  | Proteção da pele      |
|  | Excesso de peso      |  | Gravidez saudável     |
|  | Desporto e movimento |  | Saúde sexual          |
|  | Saúde mental         |  | Escolhas sustentáveis |

Deseja encontrar um programa de intervenção ou de prevenção no seu país?

Consulte os links abaixo:



<https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-16-mit-tipps-der-bzga-2020-endlich-rauchfrei-werden/>

<https://www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>

<https://www.dhs.de/suchthilfe/praevention/-/fruehintervention>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>



<https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview>

<https://www.thuisarts.nl/overgewicht-bij-volwassenen/ik-wil-misschien-meedoen-aan-leefstijl-programma>

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/>



<https://www.sicad.pt/>



<https://cnas.ro/programe-nationale-de-sanatate-curative/>

<https://www.ms.ro/ro/informatii-de-interes-public/campanii-informare-educare-comunicare/>

<https://www.insmc.ro/programe-de-sanatate/programe-de-sanatate-finantate-de-ms/programele-nationale-de-sanatate-privind-bolile-netransmisibile/>



[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.htm/](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm/)

[https://pnsd.sanidad.gob.es/enlaces/ordentematica/recursosWeb/ordentema\\_campaigna-programa.htm/](https://pnsd.sanidad.gob.es/enlaces/ordentematica/recursosWeb/ordentema_campaigna-programa.htm/)

<https://www.injuve.es/node/38013>

Aplicações disponíveis para telemóvel que ajudam a melhorar ou acompanhar a sua saúde



Existem muitas aplicações disponíveis que podem ajudá-lo a melhorar a sua saúde. **Com estas, pode monitorizar problemas relacionados com a saúde, compreender condições médicas ou atingir objetivos de fitness.** As aplicações de monitorização da saúde facilitam o acompanhamento do seu progresso e mantêm-no motivado para continuar. E há muitos tipos diferentes de aplicações de saúde disponíveis.

Eis alguns exemplos:



**Fitness** → aplicações para o ajudar a melhorar os hábitos alimentares, os padrões de sono ou os níveis de atividade.



**Saúde mental** → aplicações que ajudam a reduzir o stress ou a ansiedade, melhoram o trabalho e as relações sociais ou ajudam a lidar com a perda. 1



**Qualidade de vida** → aplicações que fornecem informações e opções de acompanhamento de doenças, programas para meditação e foco ou exercícios de fisioterapia.



**Participação na sociedade** → aplicações que oferecem apoio a prestadores de cuidados informais ou familiares de pessoas com uma doença, ajudam na comunicação ou na procura de contactos sociais.



**Atividades diárias** → aplicações como localizadores de medicamentos, planeadores de tarefas, localizadores de casas de banho públicas e previsões de radiação UV.

#### Sabia disso?

Num estudo sobre a perda de peso, os participantes que utilizaram uma aplicação para controlo da saúde perderam quase mais 4 kg do que os outros participantes.



As aplicações de monitorização da saúde podem ajudá-lo a ter uma vida mais saudável. No entanto, há alguns aspetos a ter em conta quando se utilizam estes serviços:

### **Nem todas as medições são 100% exatas**



Equipamentos como relógios inteligentes e rastreadores de fitness afirmam ser capazes de medir uma grande variedade de funções como o ritmo cardíaco, a temperatura da pele, a tensão arterial e muito mais. Tenha em atenção que estas leituras nem sempre são exatas. As aplicações de monitorização da saúde não podem substituir os dispositivos médicos. Se tiver uma razão médica para monitorizar a sua saúde, consulte um médico para obter aconselhamento.

### **Nem todas as aplicações de monitorização da saúde são eficazes**



Muitas das aplicações controlo da saúde disponíveis não foram criadas por profissionais de saúde. Apesar de estas aplicações poderem ser úteis, é importante ter em conta que não se baseiam em investigação científica. É sempre melhor utilizar aplicações de saúde que sejam oferecidas ou apoiadas por profissionais de saúde.

### **As aplicações de saúde podem seguir os seus dados pessoais**



Tal como muitas aplicações móveis, as aplicações de saúde podem utilizar os seus dados pessoais para melhorar os seus serviços. Embora as intenções sejam normalmente boas, é aconselhável verificar que tipo de dados são recolhidos e para que são utilizados. Não se esqueça de ler os termos e condições e de desativar as definições indesejadas.



Está à procura de uma aplicação de saúde fiável? Consulte os links abaixo:



<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheits-apps/>



<https://www.ggdappstore.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/guia/app-sns-24/>



<https://www.medlife.ro/articole-medicale/5-aplicatii-pentru-un-stil-de-viata-sanatos/>

<https://www.catena.ro/cele-mai-bune-aplicatii-mobile-pentru-persoanele-cu-diabet>

<https://ehealthromania.com/aplicatii-medicale-mobile/>



<https://www.yeeply.com/blog/las-10-mejores-apps-de-salud-para-android/>

## A importância dos programas de vacinação



Durante a pandemia da COVID-19, houve um grande debate sobre a vacinação. As pessoas receavam que a vacina tivesse sido desenvolvida demasiado depressa e causasse efeitos secundários. Outras não compreendiam por que razão era necessário vacinarem-se quando não estavam em risco. **Estes mal-entendidos podem ser muito prejudiciais para a saúde da sociedade.**

### ❖ Porque é que a vacinação é necessária?

#### Para evitar que adoieça



A vacinação protege-o de contrair uma doença que pode levar a uma doença grave ou mesmo à morte. O sarampo, a meningite, a pneumonia, o tétano, a poliomielite e a COVID-19 são alguns exemplos. Se toda a gente for vacinada, estas doenças não se podem propagar, podendo acabar por desaparecer.

#### Para evitar que **outros** fiquem doentes



Mesmo quando uma doença não é perigosa para si, pode ser muito perigosa para os outros. Quando está infetado, pode transmitir a doença a outra pessoa, mesmo que não esteja doente. Algumas pessoas não podem ser vacinadas, como os bebés e as pessoas com uma doença ou alergia. Mas se todas as outras pessoas forem vacinadas, a doença não se pode propagar e todos ficam protegidos. A isto chama-se imunidade de grupo.



### ❖ Como é que as vacinas funcionam?



**As vacinas ajudam o seu próprio sistema imunitário a combater uma bactéria, um vírus, um parasita ou um fungo que o pode deixar doente (um agente patogénico).**

O nosso sistema imunitário cria naturalmente anticorpos contra estes agentes patogénicos. Os anticorpos são os soldados do seu corpo; eles destroem qualquer ameaça que surja. Mas a primeira vez que é infetado com um determinado agente patogénico, o seu sistema imunitário ainda não sabe quais os anticorpos que deve produzir. No tempo que o seu sistema imunitário demora a aprender isto, os agentes patogénicos podem deixá-lo doente. No entanto, o seu sistema imunitário lembra-se dos agentes patogénicos que já viu antes. Por isso, se voltar a ser infetado, saberá quais os anticorpos que tem de produzir.

**As vacinas contêm partes enfraquecidas ou inativas de um agente patogénico ou parte do seu código genético.** Estas não o podem fazer ficar doente, mas são suficientes para ensinar ao seu sistema imunitário quais os anticorpos a produzir.

Em alguns casos, pode ser necessário tomar várias doses de uma determinada vacina. Isto é para garantir que o seu sistema imunitário produz anticorpos suficientes e que se lembra de como os produzir durante um longo período de tempo. Também pode acontecer que um determinado agente patogénico, como a COVID-19, sofra mutações ao longo do tempo. O seu sistema imunitário terá, então, de aprender a produzir anticorpos ligeiramente diferentes para combater esta nova mutação.



### ❖ Quais são as probabilidades de ter efeitos secundários?

É verdade que existe um pequeno risco de a vacina provocar efeitos secundários graves, mas essa probabilidade é extremamente pequena; muito menor do que a probabilidade de adoecer devido à doença. Os efeitos secundários mais comuns, como um braço dorido ou febre, são sempre temporários e muito mais ligeiros do que os efeitos da doença. Por isso, a menos que tenha uma condição médica subjacente, vacinar-se é sempre a melhor escolha.



**Sabia que:**

Estima-se que a vacina contra a COVID-19 tenha evitado 19,8 milhões de mortes em todo o mundo em 2020?



**É possível encontrar muita desinformação sobre vacinas na Internet.** Isto deve-se à forma como a investigação é difundida nos meios de comunicação social e nas plataformas sociais. A produção e o teste de vacinas são muito complicados e este processo é frequentemente simplificado para o explicar às pessoas. Mas esta simplificação também pode levar a mal-entendidos sobre os testes e os resultados de uma vacina. Confie apenas nas informações partilhadas em sites governamentais ou instituições oficiais.

**Quer saber mais sobre a eficácia, a eficiência e a proteção das vacinas?** Consulte este artigo da Organização Mundial de Saúde (apenas em inglês):

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/vaccine-efficacy-effectiveness-and-protection>

Tem perguntas sobre a vacinação no seu país?

Veja os links abaixo:



[https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html/](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html/)

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/impfungen.html/>



<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/>

<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/vragen/>



<https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/programa-nacional-de-vacinacao/normas-e-orientacoes.aspx/>



<https://vaccination-info.eu/ro>

<https://www.anm.ro/medicamente-de-uz-uman/farmacovigilenta/informatii-vaccinuri-covid-19/>

<https://www.cnscbt.ro/index.php/informatii-pentru-populatie/>



<https://www.aemps.gob.es/la-aemps/ultima-informacion-de-la-aemps-acerca-del-covid%E2%80%9119/vacunas-contr-la-covid%E2%80%9119/como-funcionan-las-vacunas/>

### 4.3 Cuidados de saúde on-line

O que é a telessaúde?

Nos últimos anos, os serviços de telessaúde têm vindo a ser mais utilizados pelos prestadores de cuidados de saúde. **A telessaúde**, também conhecida como telemedicina, consiste na prestação de serviços de saúde com recurso à tecnologia, como a videoconferência, as aplicações móveis e a monitorização remota. Neste capítulo, terá uma visão geral dos diferentes tipos de telessaúde e da forma como pode utilizar estes serviços.



#### Vantagens e obstáculos da telessaúde

Com a telessaúde, pode ter consultas virtuais com os prestadores de cuidados de saúde a partir do conforto da sua própria casa, o que traz vantagens e desvantagens, tais como:

**+ Poupança de tempo e dinheiro**, sem necessidade de viajar e esperar em salas de espera lotadas.

**+ Fazer uma ponte** com os doentes em zonas rurais ou mal servidas, onde muitas comunidades não têm acesso a serviços de saúde.

**+ Estar disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana**, permitindo-lhe aceder aos serviços de saúde sempre que deles precisar.

**- Nem todos os exames médicos podem ser efetuados on-line.** Para alguns problemas de saúde, é necessário efetuar um exame físico completo.

**- São necessárias competências digitais.** É necessária uma ligação fiável à Internet e experiência na utilização de dispositivos como computadores ou smartphones.

**- Potenciais problemas de privacidade e segurança.** É importante garantir que todos os serviços de telessaúde cumpram as normas de privacidade e de segurança necessárias para proteger os dados dos pacientes.

é importante notar que nem todos os exames médicos podem ser efetuados on-line. É aconselhável falar com o seu prestador de cuidados de saúde para verificar se as ofertas de telessaúde se adequam às suas necessidades médicas específicas. Não se esqueça de que é sempre uma boa ideia ter um plano de reserva para cuidados presenciais.

## Que tipos de telessaúde existem e onde são aplicados

Devido à pandemia da Covid-19 e à crescente escassez de profissionais e pessoal de saúde, muitos sistemas de saúde estão a ser rapidamente informatizados e oferecem cada vez mais soluções de telessaúde. Atualmente, existem vários tipos de serviços de telessaúde disponíveis, que podem ser utilizados para diferentes necessidades. Para uma visão geral, consulte a lista abaixo:



**A teleconsulta** é uma consulta médica à distância em que os doentes e os médicos comunicam entre si através de uma ferramenta de videoconferência. Os doentes podem discutir os seus sintomas e historial médico e os médicos podem fazer diagnósticos, prescrever tratamentos e dar conselhos. Na página seguinte, encontrará instruções para utilizar a teleconsulta.



**A telemonitorização** é a utilização de dispositivos médicos para monitorizar os doentes à distância. Por exemplo, os doentes com doenças crónicas como a diabetes ou a hipertensão arterial podem medir os seus níveis de açúcar no sangue ou de pressão arterial em casa. Os médicos podem ver os resultados e ajustar o tratamento.



**A telepsiquiatria** é a prestação de cuidados psiquiátricos através das tecnologias de telessaúde. Os doentes psiquiátricos podem receber avaliações, aconselhamento e terapia por vídeo ou telefone, o que é especialmente útil para as pessoas que vivem em zonas rurais ou remotas e que podem não ter acesso fácil a cuidados psiquiátricos. Existem também aplicações de telepsiquiatria disponíveis (ver capítulo §4.2).



**A telereabilitação** envolve a telemonitorização e a orientação de doentes que recuperam de uma lesão ou cirurgia. Os fisioterapeutas ou terapeutas ocupacionais podem fornecer exercícios e instruções terapêuticas através de vídeo, telefone ou texto e acompanhar os progressos dos doentes com dispositivos como os smartwatches (relógios inteligentes).



**Os cuidados de emergência de telemedicina** envolvem o tratamento à distância de doentes em situações de emergência, em que médicos ou profissionais de saúde podem dar instruções de primeiros socorros ou de tratamento de emergência através de vídeo ou telefone, antes ou enquanto o doente é levado para o hospital.

## Como utilizar a teleconsulta

A teleconsulta é uma forma de obter aconselhamento médico através da Internet. Pode ser através de correio eletrónico, chat ou videochamadas. A teleconsulta oferece uma forma prática de aceder aos serviços de saúde a partir de casa.

Três passos simples para consultar o seu médico on-line:



**PASSO 1 - Encontrar um/a prestador/a de teleconsulta.** Como é que se entra em contacto com um/a médico/a através da teleconsulta?

Muitos/as médicos/as de clínica geral utilizam um portal médico. Trata-se de um site seguro na Internet onde pode encontrar informações sobre a sua saúde, consultar o seu historial clínico e pedir novas receitas médicas. Também pode utilizar um portal médico para marcar consultas on-line ou presenciais. E, em alguns portais, pode enviar mensagens de texto ao seu médico. Por isso, pergunte ao/à seu/sua médico/a de família se ele/a utiliza um portal médico e como aceder ao mesmo. Muitas vezes, isto também está indicado no *site* do/a seu/sua médico/a de família.

Quer experimentar a teleconsulta no seu país? Veja os links abaixo:



<https://doktor.de/>



<https://home.mijngezondheid.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/servico/teleconsulta/>



<https://www.reginamaria.ro/clinica-virtuala/>

<https://www.medlife.ro/medlive/>

<https://clinica.medicentrum.ro/medicii-nostri/>



<https://www.europapress.es/murcia/noticia-sistema-teledermatologia-sms-evita-desplazarse-especialista-55-ciento-pacientes-20220404135542.html/>



**PASSO 2 - Verificar os requisitos técnicos.** Antes de marcar a sua consulta através do seu médico de família ou de uma plataforma de teleconsulta, verifique primeiro se tem os requisitos necessários. Para uma teleconsulta, são necessários os seguintes elementos:



Uma **boa ligação à Internet** para poder efetuar uma videochamada.



Um dispositivo informático, como **um computador, um tablet ou um telemóvel**.



Um método para entrar em contacto com o/a seu/sua médico/a. Normalmente, uma **videochamada** é a melhor opção, uma vez que a interação visual é muito útil para explicar os sintomas e fazer diagnósticos.

No quadro seguinte, encontrará uma seleção de aplicações para videochamadas que pode utilizar. Verifique sempre quais as tecnologias digitais disponíveis para si e para o seu médico antes de marcar uma consulta.

#### Aplicações na Internet para a realização de videochamadas:

- [Videochamada Zoom - https://www.zoom.us/](https://www.zoom.us/)
- [Reunião no Go To - https://www.goto.com/](https://www.goto.com/)
- [Skype - https://www.skype.com/](https://www.skype.com/)
- [Microsoft Teams - https://teams.microsoft.com/](https://teams.microsoft.com/)



**PASSO 3 - Preparar a consulta.** Depois de encontrar a tecnologia certa e marcar uma consulta com um médico, a preparação é a chave para uma consulta bem-sucedida. Abaixo encontrará dois pontos a considerar quando se prepara para uma consulta on-line:

- (1) Em primeiro lugar, considere as suas necessidades pessoais antes da reunião e escreva todas as perguntas que quer fazer ao/à médico/a. Desta forma, não se esquecerá de nenhum ponto importante durante a conversa e o/a médico/a poderá encontrar o melhor tratamento. Não se esqueça de enviar ao/à médico/a todos os documentos ou dados de saúde necessários antes da consulta (se necessário). Isto irá ajudá-lo/a a compreender melhor os seus problemas.
- (2) Antes da marcação, procure um local adequado, com uma boa ligação à Internet e sem ruídos ou perturbações.



Com estas orientações simples, poderá fazer a teleconsulta com o/a seu/sua médico/a para obter conselhos de saúde. O/A seu/sua médico/a pode então fazer um diagnóstico e preparar um plano de tratamento para si. Este pode incluir a prescrição de medicamentos, a realização de mais exames ou o encaminhamento para um especialista. Se forem necessários mais exames, é importante poder compreender os resultados. Saiba mais sobre este tópico nas páginas seguintes.

Deseja melhorar as suas competências em matéria de saúde on-line? Aqui pode encontrar informações e/ou ofertas de formação no seu país:



<https://gesund.bund.de/gesundheitskompetenz-digital-staerken#angebote>

<https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/#gesundheitsportale>



<https://digivitaler.nl/>

<https://helpdeskdigitalezorg.nl/>



<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-boas-praticas-literacia-em-saude-capacitacao-dos-profissionais-de-saude-pdf.aspx>

<https://www.splsportugal.pt>



<https://ehealthromania.com/>

<https://spatiulmedical.ro/categorie/e-health/>

<https://www.groupama.ro/ghiduri/telemedicina/>



<https://pydesalud.com/recursos-sobre-la-alfabetizacion-digital-sanitaria/>

## Como compreender os testes de saúde e os resultados

Há uma variedade de testes que visam diferentes aspetos da saúde. Os tipos mais comuns incluem testes de glicemia, hemogramas, controlo da tensão arterial, testes de gravidez, testes de drogas, testes de COVID-19 e autotestes de VIH. No entanto, os resultados destes testes podem fazer lembrar um exame de matemática.

Aqui encontrará uma explicação dos métodos de teste mais comuns, bem como ligações e diretrizes úteis que explicam como ler os resultados dos testes médicos para diferentes condições médicas.



## Como funcionam os testes de saúde

Existem duas formas diferentes de analisar os testes de saúde. Saber isto pode ajudá-lo/a a compreender um pouco melhor os resultados do teste.



**Análise da gama normal** - Os valores laboratoriais podem variar muito em função do género, peso, idade e estilo de vida, mesmo em pessoas saudáveis. Para ter em conta estas variações, os especialistas definiram os chamados intervalos normais ou intervalos de referência. Dentro destes intervalos encontra-se a grande maioria dos valores medidos em pessoas saudáveis. Se o resultado do seu teste se situar dentro destes intervalos, é considerado inexpressivo ou normal. Por outro lado, os valores podem ser considerados expressivos ou anormais, se se situarem fora do intervalo normal. Esta técnica é utilizada, por exemplo, em testes de contagem sanguínea.



**Análise dicotómica** - Um método muito mais simples de avaliar os testes de saúde é a distinção entre positivo (a pessoa está doente ou tem os agentes patogénicos) e negativo (a pessoa não está infetada e não tem agentes patogénicos). Os resultados destes testes são muito mais fáceis de compreender. Este método é utilizado, por exemplo, para os autotestes da COVID-19 e do VIH.

## Orientações para compreender os diferentes testes de saúde

Em seguida, encontrará uma panorâmica dos testes de saúde mais comuns, com uma breve descrição de como funcionam e o que medem.

### Hemograma



O hemograma analisa a composição do sangue e é um dos testes mais comuns. Dá uma visão geral das células presentes no sangue: glóbulos vermelhos, glóbulos brancos, plaquetas e pigmento vermelho do sangue. Entre outras coisas, os valores podem indicar inflamação, anemia, deficiência de nutrientes ou uma doença infecciosa.

### Teste de glucose no sangue



Este teste mede o nível de glucose no sangue. A glucose é um tipo de açúcar que é a principal fonte de energia do corpo. O teste ajuda a medir o nível da hormona chamada insulina, que é responsável pelo transporte da glucose do sangue para as células. O teste é utilizado principalmente para detetar diabetes ou pré-diabetes.

### Medição da tensão arterial



A tensão arterial corresponde à intensidade com que o sangue é pressionado contra as paredes das artérias. As artérias transportam o sangue do coração para outras partes do corpo. A tensão arterial sobe e desce ao longo do dia e, quanto mais elevada for, maior é o risco de problemas de saúde, como doenças cardíacas, ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais.

### Eletrocardiograma



Um eletrocardiograma (ECG) é um exame simples, indolor e rápido que regista a atividade elétrica do coração. Sempre que o coração bate, é transmitido um sinal elétrico que faz com que as quatro cavidades do coração se contraíam no ritmo certo. Isto ajuda o coração a bombear o sangue pelo corpo. Um exame de ECG ajuda a diagnosticar e a monitorizar vários tipos de doenças cardíacas e o seu tratamento.

### Teste de VIH



Um teste de VIH é geralmente um teste que identifica os anticorpos contra o VIH no sangue. Os anticorpos podem ser detetados com um teste laboratorial o mais tardar seis semanas após a infeção, com um teste rápido o mais tardar após doze semanas.

Recomenda-se a realização de um teste ao VIH se tiver tido relações sexuais desprotegidas com alguém.

### Teste à COVID-19



Os testes à COVID-19 são um método simples para verificar se tem coronavírus. Pode fazer um autoteste rápido em casa (um teste de antigénio) ou ir a um centro médico para obter um teste PCR mais preciso. Um teste positivo indica que tem coronavirus. Consulte a regulamentação do seu país para obter as recomendações atuais sobre o que fazer quando está infetado.

### Imagem 3D



Em alguns casos, os resultados dos exames podem incluir imagens em 3D, como ressonâncias magnéticas especiais em 3D, tomografias computadorizadas ou ecografias. Por vezes, estas novas tecnologias podem ser difíceis de compreender, mas é importante perceber que dão uma melhor representação do aspeto real do nosso corpo e, por conseguinte, ajudam o especialista a compreender melhor o problema em causa.

Para mais informações sobre testes de saúde e resultados no seu país, consulte os links abaixo:



<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerperwissen/laborwerte-richtig-verstehen/>

<https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/>



<https://www.rivm.nl/gezondheidstesten/uitslag>

<https://labuitslag.nl/>



<https://www.sns24.gov.pt/servico/resultados-dos-exames-eletronicos/>



<http://www.mymed.ro/analize-medicale-explicite-pentru-pacient-ghid-de-interpretare-a-analizelor-uzuale1.html/>

<https://www.csid.ro/analize-medicale/>



<https://muysaludable.sanitas.es/salud/interpretar-analisis-sangre/>

#### 4.4 Registos de saúde: Utilização e segurança dos dados

O que são registos de saúde e que tipos existem?

A utilização de registos de saúde está a aumentar na Europa, com muitos países a procurarem modernizar os seus sistemas de saúde e a melhorar os cuidados prestados aos doentes utilizando tecnologias de saúde digitais. Os registos de saúde constituem um local central para os/as doentes e os/as prestadores/as de cuidados de saúde armazenarem e acederem digitalmente aos dados de saúde. Aqui encontrará uma descrição das duas formas mais comuns de registos de saúde:



**Os registos de saúde eletrónicos (RSE)** são registos digitais do historial médico dos pacientes, planos de tratamento, resultados de testes, receitas e outras informações relacionadas com a saúde. Os RSE são normalmente criados e geridos por prestadores de cuidados de saúde e organizações como hospitais ou clínicas e são utilizados para armazenar e partilhar informações sobre os doentes entre diferentes profissionais de saúde.



**Os registos pessoais de saúde (RPS)** contêm as mesmas informações que os RSE, mas são geridos e controlados pelos próprios doentes. Os RPS são atualizados pelos próprios doentes ou com a ajuda dos seus prestadores de cuidados de saúde. Os RPS foram concebidos para capacitar os doentes, dando-lhes mais controlo sobre as suas informações de saúde e permitindo-lhes gerir melhor os seus próprios cuidados e partilhar informações com os seus prestadores de cuidados de saúde.

#### Registos de saúde no seu país

A forma como a informação pessoal de saúde é acedida e partilhada difere de país para país. Abaixo encontrará uma visão geral sobre registos de saúde e segurança de dados em cada país parceiro do TRIO (Alemanha, Holanda, Portugal, Roménia e Espanha). Aqui pode encontrar a solução de registos de saúde utilizada, através de que portal pode aceder aos mesmos e como é garantida a segurança dos dados.





## ALEMANHA

**Registo de saúde:** Desde o início de 2021, a Alemanha tem o chamado *Elektronische Patientenakte (ePA)*, que pode ser visto como o primeiro grande avanço para um sistema de saúde digital. Desde então, os/as doentes têm o direito a que a sua seguradora de saúde crie um ficheiro eletrónico, embora não seja obrigatório manter esse ficheiro. Os/As doentes também devem preencher os seus registos com dados. Isto inclui resultados de exames, diagnósticos ou cartas do/a médico/a. Os dados que não estão disponíveis em formato digital devem ser convertidos em formato digital pelos próprios doentes, digitalizando-os ou fotografando-os. Além disso, são os próprios doentes que determinam quais os dados que pretendem divulgar, a que interveniente e quais os que serão apagados.

**Portal de acesso ao registo de saúde:** O ePA é criado pelas companhias de seguros de saúde a pedido dos doentes. Por conseguinte, o portal exato que pode utilizar para gerir o seu registo de saúde depende da sua companhia de seguros. No link abaixo, pode saber quais os portais disponíveis para cada seguro.

- <https://www.gematik.de/anwendungen/e-patientenakte/epa-app/>

**Segurança de dados:** Se um/a médico/a assistente quiser receber informações sobre um doente, não tem acesso automático ao respetivo ePA. O acesso tem de ser sempre autorizado pelo próprio doente. Isto é feito através da atribuição de um PIN, que pode ser utilizado pela pessoa responsável pelo tratamento para ativar a ePA. Por exemplo, a companhia de seguros de saúde do doente não pode simplesmente aceder aos dados e o doente pode também definir apenas um acesso parcial aos dados. O objetivo é evitar a utilização indevida dos dados de saúde, apesar de ser um processo moroso para os doentes. Este é, ao mesmo tempo, objeto de algumas críticas. Apesar do sistema existir há quase dois anos, ainda é desconhecido da maioria das pessoas. Apenas uma pequena parte da população sabe da existência deste serviço, razão pela qual muito poucos estão já familiarizados com a informação sobre como tratar ou proteger os dados nos registos de saúde.



## OS PAÍSES BAIXOS

**Registo de saúde:** Nos Países Baixos, as informações médicas são armazenadas num registo de saúde eletrónico pessoal no consultório do/a médico/a de clínica geral e na farmácia. Todas as pessoas têm o direito de consultar o seu próprio registo de saúde, corrigir erros e solicitar a eliminação de informações. Os dados médicos só podem ser acedidos por outros profissionais de saúde e apenas se tal for necessário para um tratamento.

**Portal para aceder ao registo de saúde:** Desde 1 de julho de 2020, todos os/as cidadãos/ãs neerlandeses podem consultar os seus dados médicos on-line. Isto pode ser feito de duas formas: através de um portal do doente ou através de um ambiente de saúde pessoal (PGO). Um portal do doente é um *site* ou uma aplicação segura de um prestador de cuidados de saúde específico, por exemplo, um/a médico/a de clínica geral. Aqui, as pessoas podem ver, por exemplo, o seu próprio ficheiro médico, marcar consultas, encomendar medicamentos, receber resultados médicos e fazer perguntas a um profissional de saúde. O portal do doente utilizado, depende do prestador de cuidados de saúde. Este facto é frequentemente indicado no *site*.

Um ambiente pessoal de saúde (PGO) é um *site* net ou uma aplicação segura em que são recolhidos dados médicos de vários prestadores de cuidados, por exemplo, um médico de clínica geral, o hospital e o fisioterapeuta. Isto permite obter uma melhor panorâmica. Os pacientes também podem adicionar dados, como valores de tensão arterial ou medicamentos não sujeitos a receita médica. Os próprios doentes podem escolher um PGO, mas nem todas as organizações de cuidados de saúde estão atualmente ligadas a um PGO. No entanto, o número de prestadores de cuidados de saúde que apoiam esta opção está a aumentar. Para mais informações e para saber se o seu prestador de cuidados tem acesso a um PGO, consulte o link abaixo:

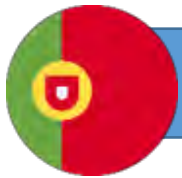
- <https://www.pgo.nl/>

Os Países Baixos dispõem igualmente de uma infraestrutura de cuidados de saúde denominada "*het landelijke schakelpunt*" (LSP). O LSP é uma rede segura à qual os prestadores de cuidados de saúde se podem ligar para partilhar informações médicas. No entanto, a LSP não é uma base de dados; os dados médicos não são aí armazenados. O/A médico/a de família pode registar o número de serviço do/a cidadão/ã (BSN) de um/a doente no LSP, que será então armazenado num índice de referência. Ao pesquisar o BSN de um/a doente, um profissional de saúde pode aceder à informação médica que lhe foi disponibilizada.

**Segurança de dados:** Os dados médicos dos registos dos/as doentes só podem ser acedidos por outros profissionais de saúde e apenas se tal for necessário para um tratamento. Qualquer



outra informação médica só pode ser partilhada após autorização expressa do/a doente. As companhias de seguros não podem aceder aos dados médicos pessoais.



## PORTUGAL

**Registo de saúde:** Em Portugal, a informação médica de cada cidadão é armazenada no seu Registo de Saúde Eletrónico (RSE), de forma a melhorar a prestação de cuidados de saúde. No RSE, os profissionais de saúde podem registar e partilhar informações de saúde entre o doente, outros profissionais de saúde e entidades prestadoras de serviços de saúde.

**Portal para aceder ao Registo de Saúde:** Os/as cidadãos/ãs podem aceder ao seu registo de saúde através da plataforma SNS 24. Na Área Pessoal da plataforma, cada cidadão tem acesso aos seus dados médicos, incluindo consultas, receitas, cirurgias, exames, certificado digital COVID-19 e historial clínico. É ainda possível conceder ou alterar a permissão de quem pode aceder à informação.

- <https://www.sns24.gov.pt/>

**Segurança de dados:** A plataforma portuguesa de RSE é segura de acordo com os requisitos da Comissão Nacional de Proteção de Dados.

A informação sobre saúde engloba uma série de dados associados à saúde de uma pessoa, incluindo registos clínicos, historial médico, resultados de exames, tratamentos e diagnósticos. A informação sobre saúde pertence à pessoa a quem diz respeito. Geralmente, as pessoas têm o direito de aceder a todas as suas informações de saúde, com raras exceções em que o acesso possa prejudicar gravemente o seu bem-estar. No caso de um indivíduo falecido, um membro da família pode aceder às suas informações de saúde se puder demonstrar um interesse direto, pessoal, legítimo e relevante, por exemplo, para ações legais ou para proteger os seus direitos.



## ROMÉLIA

**Registo de saúde:** Apesar de existir uma lei de agosto de 2018 que estabelece o quadro jurídico para a implementação do registo de saúde eletrónico do/a doente, a primeira versão existente do registo de saúde eletrónico a nível nacional foi lançada apenas em novembro de 2021 como uma ferramenta de teste. Esta versão apenas implementa uma seção relacionada com "dados médicos de emergência". Na ausência de um sistema nacional de informações de saúde, as informações médicas dos doentes na Roménia são armazenadas digitalmente de forma fragmentada, nos registos de saúde locais dos prestadores de cuidados de saúde. Os próprios doentes são responsáveis por manter o registo das suas informações e por trazer cópias (por exemplo, cópias em papel dos resultados das análises ao sangue, CD/DVD de tomografias, etc.) dos seus dados médicos.

**Portal para aceder ao registo de saúde:** Os/As cidadãos/ãs podem aceder ao seu registo de saúde através do portal do Registo Nacional de Saúde Eletrónico. No entanto, o portal foi implementado recentemente e a sua utilização e disponibilidade de dados depende do grau de utilização efetiva pelo seu/sua médico/a de família, uma vez que ainda não é obrigatório que os prestadores de cuidados de saúde públicos o utilizem. O acesso ao registo de saúde pessoal on-line só é possível depois do/a médico/a de família ter iniciado o registo.

<https://ehr.des-cnas.ro/cnasportalext/index.html#/aces/>

**Segurança de dados:** Os dados pessoais dos/as pacientes estão seguros e protegidos de acordo com a Autoridade Nacional de Controlo para o Tratamento de Dados Pessoais.

<https://www.dataprotection.ro/>



## ESPAÑA

**Registo de saúde:** Em Espanha, o sistema de saúde é descentralizado para as 17 regiões autónomas. Cada região tem autoridade para criar o seu próprio sistema de saúde, enquanto o Estado mantém o controlo sobre a criação das bases e a coordenação geral das questões de saúde. Em 2007, foi decidido que era necessário um sistema comum de registo de dados eletrónicos para permitir o intercâmbio de dados entre regiões. Este sistema é designado por *Historia Clínica Digital del Sistema Nacional de Salud (HCDS)*.

**Portal de acesso ao registo de saúde:** Os utilizadores podem aceder aos seus dados médicos através do *site* do serviço de saúde em que o seu cartão de saúde está registado. Estes portais médicos variam consoante a região, mas podem incluir funções como consultar o seu médico de família, marcar e gerir consultas médicas e aceder ao seu historial médico, incluindo resultados de exames, tratamentos, informações sobre alergias, episódios ativos e anteriores, instruções anteriores, vacinas, alertas, diagnósticos, tipo de sangue e receitas.

**Segurança de dados:** A identidade dos utilizadores e dos profissionais deve ser verificada antes de poderem utilizar o sistema HCDS. A responsabilidade por este controlo cabe às autoridades regionais. Os/As cidadãos/ãs podem controlar as instâncias que têm acesso aos seus dados, para poderem verificar a sua legitimidade. O/A cidadão/ã tem o direito de limitar o acesso a uma parte dos seus dados a profissionais que normalmente não o tratam. No entanto, os dados não podem ser apagados do seu registo e os profissionais que acederem ao ficheiro serão informados de que algumas informações estão ocultas.

## ● Bibliografia

### Imagens

As seguintes imagens foram obtidas em <https://www.flaticon.com> (download gratuito):



[https://www.flaticon.com/free-icon/germany\\_323332?term=flag+germany&page=1&position=7&origin=search&related\\_id=323332](https://www.flaticon.com/free-icon/germany_323332?term=flag+germany&page=1&position=7&origin=search&related_id=323332)



[https://www.flaticon.com/free-icon/netherlands\\_323275?term=flag+netherlands&page=1&position=2&origin=search&related\\_id=323275](https://www.flaticon.com/free-icon/netherlands_323275?term=flag+netherlands&page=1&position=2&origin=search&related_id=323275)



[https://www.flaticon.com/free-icon/portugal\\_197463?term=flag+portugal&page=1&position=5&origin=search&related\\_id=197463](https://www.flaticon.com/free-icon/portugal_197463?term=flag+portugal&page=1&position=5&origin=search&related_id=197463)



[https://www.flaticon.com/free-icon/romania\\_323296?term=flag+romania&page=1&position=5&origin=search&related\\_id=323296](https://www.flaticon.com/free-icon/romania_323296?term=flag+romania&page=1&position=5&origin=search&related_id=323296)



[https://www.flaticon.com/free-icon/spain\\_323365?term=flag+spain&page=1&position=7&origin=search&related\\_id=323365](https://www.flaticon.com/free-icon/spain_323365?term=flag+spain&page=1&position=7&origin=search&related_id=323365)



[https://www.freepik.com/free-icon/european-union\\_14269560.htm#query=flagbubble%20europe&position=10&from\\_view=search&track=ais](https://www.freepik.com/free-icon/european-union_14269560.htm#query=flagbubble%20europe&position=10&from_view=search&track=ais)



[https://www.flaticon.com/free-icon/blood-donation\\_530420](https://www.flaticon.com/free-icon/blood-donation_530420)



[https://www.flaticon.com/free-icon/sugar-blood-level\\_343104](https://www.flaticon.com/free-icon/sugar-blood-level_343104)



[https://www.flaticon.com/free-icon/blood-pressure\\_811932](https://www.flaticon.com/free-icon/blood-pressure_811932)



[https://www.flaticon.com/free-icon/cardiogram\\_94818](https://www.flaticon.com/free-icon/cardiogram_94818)



[https://www.flaticon.com/free-icon/ribbon\\_101934](https://www.flaticon.com/free-icon/ribbon_101934)



[https://www.flaticon.com/free-icon/dentist-mask\\_91151](https://www.flaticon.com/free-icon/dentist-mask_91151)

Todas as outras imagens foram obtidas em <https://www.freepik.com/> (licenciado).

- Neumann, Marcel, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Germany. December 21, 2022 [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report\\_final\\_new\\_template.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report_final_new_template.pdf).
- van Boekel, Dieuwertje, Willeke van Staalduinen, Bart Borsje, Javier Ganzarain, e Sandra De Clonie, eds. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report for the Netherlands.". 19 de dezembro de 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands\\_final-version-1.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands_final-version-1.pdf).
- Moreira, Alice, Carina Dantas, Miriam Cabrita, e Maria van Zeller, eds. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report on digital health and data literacy | Portugal" 20 de dezembro de 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal\\_SHINE\\_Final.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal_SHINE_Final.pdf).
- Kocsis, Otilia, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Romania." 16 de março de 2023. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania\\_v1.3\\_Final.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania_v1.3_Final.pdf).
- Melero, Francisco, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Spain". 20 de outubro de 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL\\_vf.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-for-SPAIN-FINAL_vf.pdf).

#### 4.1 Navegar na Internet

- O Consumentenbond. "Wat zijn cookies?" Última atualização: 9 de novembro de 2022. <https://www.consumentenbond.nl/internet-privacy/wat-zijn-cookies>.
- Bentzen, Naja, e Thomas Smith. "Countering the health 'infodemic'". EPRS | Serviço de Investigação do Parlamento Europeu, PE 649.369, abril de 2020. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS\\_ATA\(2020\)649369\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2020/649369/EPRS_ATA(2020)649369_EN.pdf).
- Organização Mundial de Saúde. "Infodemics and misinformation negatively affect people's health behaviours, new WHO review finds." Publicado em 1 de setembro de 2022. <https://www.who.int/europe/news/item/01-09-2022-infodemics-and-misinformation-negatively-affect-people-s-health-behaviours--new-who-review-finds>.
- Instituto Nacional do Envelhecimento. "How To Find Reliable Health Information Online." Conteúdo revisto a 12 de janeiro de 2023. <https://www.nia.nih.gov/health/how-find-reliable-health-information-online>.

#### 4.2 Promoção da saúde e prevenção de doenças

##### ***Nutrição, desporto e estilo de vida: boas práticas e sua importância***

- Centro de Documentação. "Waarom is gezond eten belangrijk?" Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/waarom-is-gezond-eten-belangrijk.aspx>.
- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças. "Benefits of Healthy Eating" [Benefícios de uma alimentação saudável]. Última revisão em 16 de maio de 2021. <https://www.cdc.gov/nutrition/resources-publications/benefits-of-healthy-eating.html>.
- NHS Inform. "Health benefits of eating well". Última atualização em 4 de janeiro de 2023. <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/food-and-nutrition/eating-well/health-benefits-of-eating-well>.



- Sutter Health. "Eating Well for Mental Health." Acedido a 16 de maio de 2023. <https://www.sutterhealth.org/health/nutrition/eating-well-for-mental-health>.
- Voedingscentrum. "Schijf van Vijf-vak: groente en fruit". Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-in-de-schijf-van-vijf-en-wat-niet/groente-en-fruit.aspx>.
- Voedingscentrum. "Vezels". Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx>.
- Voedingscentrum. "Onverzadigd vet". Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx>
- Voedingscentrum. "Eiwitten". Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/eiwitten.aspx>
- Sport England. "How physical activity helps mental health". Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.sportengland.org/funds-and-campaigns/mental-health#how-physical-activity-helps-mental-health-5423>.
- Norfolk Ativo. "The Mental Benefits Of Sport". Publicado em 7 de maio de 2021. <https://www.activenorfolk.org/2021/05/mental-benefits-of-sport/>.
- Zilveren Kruis. "Lang achter elkaar zitten is ongezonder dan u denkt". Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.zilverenkruis.nl/consumenten/zorg-regelen/lang-achter-elkaar-zitten-is-ongezonder-dan-u-denkt>.
- Szczygieł, Elżbieta, Katarzyna Zielonka, Sylwia Mętel e Joanna Golec. "Musculo-skeletal and pulmonary effects of sitting position-a systematic review." *Anais de Medicina Agrícola e Ambiental* 24.1 (2017). <https://doi.org/10.5604/12321966.1227647>.
- Hirshkowitz, Max, et al. "National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary." *Saúde do sono* 1.1 (2015): 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- Hart Long centrum Leiden. "Een goede nachtrust". Acedido em 16 de maio de 2023. <https://hartlongcentrum.nl/leefstijl/slaper/>.
- Freeman, Daniel, et al. "The effects of improving sleep on mental health (OASIS): a randomised controlled trial with mediation analysis." *The Lancet Psychiatry* 4.10 (2017): 749-758. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30328-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30328-0).
- Hosker, Daniel K., R. Meredith Elkins e Mona P. Potter. "Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep." *Clínicas Psiquiátricas da Criança e do Adolescente* 28.2 (2019): 171-193. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>.
- Bevers, Inge (Hersenstichting). "Slaaptekort is het nieuwe roken". Publicado em 26 de maio de 2020. <https://www.hersenstichting.nl/blogs/slaaptekort-is-het-nieuwe-roken> .
- UMC Utrecht. "Slapen minstens zo belangrijk als eten". Publicado em 19 de agosto de 2019. <https://www.umcutrecht.nl/nieuws/slaper-minstens-zo-belangrijk-als-eten>.
- NPO kennis. "Waarom is slapen belangrijk?" Acedido em 16 de maio de 2023. <https://npokennis.nl/longread/7741/waarom-is-slaper-belangrijk>.
- Harvard Health Publishing. "Does exercising at night affect sleep?" Publicado em 1 de abril de 2019. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/does-exercising-at-night-affect-sleep>.
- Gezondheidsplein. "Hoe beïnvloeden alcohol en cafeïne het inslapen en je nachtrust?" Última edição em 7 de maio de 2019. <https://www.gezondheidsplein.nl/dossiers/goed-slaper-zo-krijg-je-eeen-goede-nachtrust/hoe-beinvloeden-alcohol-en-cafeine-het-inslapen-en-je-nachtrust/item43857>.

- Mulla, Raminder. "Nicotine: how does it affect your sleep?" Última atualização em 6 de novembro de 2020. <https://www.sleepstation.org.uk/articles/health/nicotine-and-sleep/>.
- Thuisarts.nl. "Ik wil beter slapen". Última edição em 11 de maio de 2023. <https://www.thuisarts.nl/slaaproblemen/ik-wil-beter-slapen>
- Rijksoverheid. "Welke risico's loop ik als ik rook of meerook?" Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/roken/vraag-en-antwoord/welke-risicos-loop-ik-als-ik-rook-of-meerook>.
- Voedingscentrum. "Wat zijn de gevolgen van alcohol drinken?" Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-de-gevolgen-van-alcohol-.aspx>.

#### **Programas de intervenção e prevenção**

- Dowler E. "Inequalities in diet and physical activity in Europe". *Public health nutrition*, 4, no. 2b (2001): 701-709. <https://doi.org/10.1079/phn2001160>.
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport: Loket Gezond Leven. "Interventies zoeken". Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview>.

#### **Aplicações móveis disponíveis para melhorar ou acompanhar a sua saúde**

- Husain, Iltifat, e Des Spence. "Can healthy people benefit from health apps?". *Bmj* 350 (2015). <https://doi.org/10.1136/bmj.h1887>.
- Scott, Karen, Deborah Richards e Rajindra Adhikari. "A review and comparative analysis of security risks and safety measures of mobile health apps." *Australasian Journal of Information Systems* 19 (2015). <https://doi.org/10.3127/ajis.v19i0.1210>.
- Giota, Kyriaki G., e George Kleftharas. "Mental health apps: innovations, risks and ethical considerations." *E-Health Telecommunication Systems and Networks* 2014 (2014). <https://doi.org/10.4236/etsn.2014.33003>.

#### **A importância dos programas de vacinação**

- Organização Mundial de Saúde. "Vaccines and immunization: What is vaccination?" Última atualização em 30 de agosto de 2021. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.
- Centros de Controlo e Prevenção de Doenças. "Understanding How Vaccines Work". Última revisão em 23 de maio de 2022. <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/understanding-vacc-work.html>.
- Organização Mundial de Saúde. "How do vaccines work?" Publicado em 8 de dezembro de 2020. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work>.
- [https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(22\)00320-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(22)00320-6/fulltext)

#### **4.3 Telessaúde**

- Telemedizin AOK. "Telemedizin: Definition, Grundlagen, Projekte". Acedido em 26 de abril de 2023. <https://www.aok.de/gp/aerzte-psychotherapeuten/telemedizin>.
- Gesund.bund. "Telemedicine: remote healthcare services". Publicado em 29 de dezembro de 2022. <https://gesund.bund.de/en/telemedicine#benefits>.

- Gajarawala, Shilpa N., e Jessica N. Pelkowski. "Telehealth benefits and barriers". *The Journal for Nurse Practitioners* 17, no. 2 (2021): 218-221. <https://doi.org/10.1016%2Fj.nurpra.2020.09.013>.
- Backenstrass, Matthias, e Markus Wolf. "Internetbasierte Therapie in der Versorgung von Patienten mit depressiven Störungen: ein Überblick." *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* 66, no. 1 (2017): 48-60. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000339>.
- Gesund.bund. "Emergency care from the tele-emergency service or tele-stroke unit". Publicado em 12 de abril de 2022. <https://gesund.bund.de/en/tele-stroke-unit-and-tele-emergency-doctor>.
- Clínica Mayo. "Tele-health: Technology meets care." Publicado em 18 de junho de 2022. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/tele-health/art-20044878>.
- Mandell, Brain F. "Understanding Medical Tests and Test Results" (Compreender os testes médicos e os resultados dos testes). Última atualização em setembro de 2022. <https://www.msmanuals.com/professional/special-subjects/clinical-decision-making/understanding-medical-tests-and-test-results>.
- Stiftung Gesundheitswissen . "Laborwerte richtig verstehen". Publicado em 1 de abril de 2021. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/laborwerte-richtig-verstehen>.

#### 4.4 Registos de saúde: Utilização e segurança de dados

- Gesund.bund. "The electronic patient record (ePA)." Publicado em 7 de dezembro de 2021. <https://gesund.bund.de/en/the-electronic-patient-record>.
- HealthIT.gov. "Electronic Medical Records". Acedido em 25 de abril de 2023. <https://www.healthit.gov/faq/what-are-differences-between-electronic-medical-records-electronic-health-records-and-personal>.
- Bincoletto, Giorgia. "Data protection issues in cross-border interoperability of Electronic Health Record systems within the European Union." *Data & Policy* 2 (2020): e3. <https://doi.org/10.1017/dap.2020.2>.
- Neumann, Marcel, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Germany." 21 de dezembro de 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report\\_final\\_new\\_template.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report_final_new_template.pdf).
- van Boekel, Dieuwertje, Willeke van Staaldin, Bart Borsje, Javier Ganzarain, e Sandra De Clonie, eds. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report for the Netherlands". 19 de dezembro de 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands\\_final-version-1.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-the-Netherlands_final-version-1.pdf).
- Moreira, Alice, Carina Dantas, Miriam Cabrita, e Maria van Zeller, eds. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report on digital health and data literacy | Portugal" 20 de dezembro de 2022. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal\\_SHINE\\_Final.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Portugal_SHINE_Final.pdf).
- Kocsis, Otilia, ed. "TRIO, Adult education on digital, health and data literacy for citizen empowerment: National report Romania". 16 de março de 2023. [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania\\_v1.3\\_Final.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-national-report-Romania_v1.3_Final.pdf).



 [trioproject.eu](http://trioproject.eu)



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.