



# TRIO

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

## O sistema de saúde



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

✉ unguoreanu@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.

### 3. O sistema de saúde

*Este capítulo apresenta uma breve panorâmica do funcionamento do sistema de saúde na Alemanha, nos Países Baixos, em Portugal, na Roménia e em Espanha, com links úteis e um guia passo a passo sobre o que fazer quando precisar de cuidados médicos.*

**Nota:** Se viajar para outro país da União Europeia, não se esqueça de levar o seu cartão europeu de seguro de doença. Deste modo, ser-lhe-á mais fácil declarar eventuais despesas médicas. Para mais informações, visite:

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=559&langId=en>.



#### Cuidados de saúde na Alemanha

*Como estão organizados o sistema de saúde e os seguros?*

Existem **4 princípios** de cuidados de saúde:



O seguro de saúde público é **obrigatório** para os cidadãos/ãs alemães; um seguro privado é facultativo.



**As contribuições para** o seguro público **são repartidas** entre o segurado e a entidade patronal.

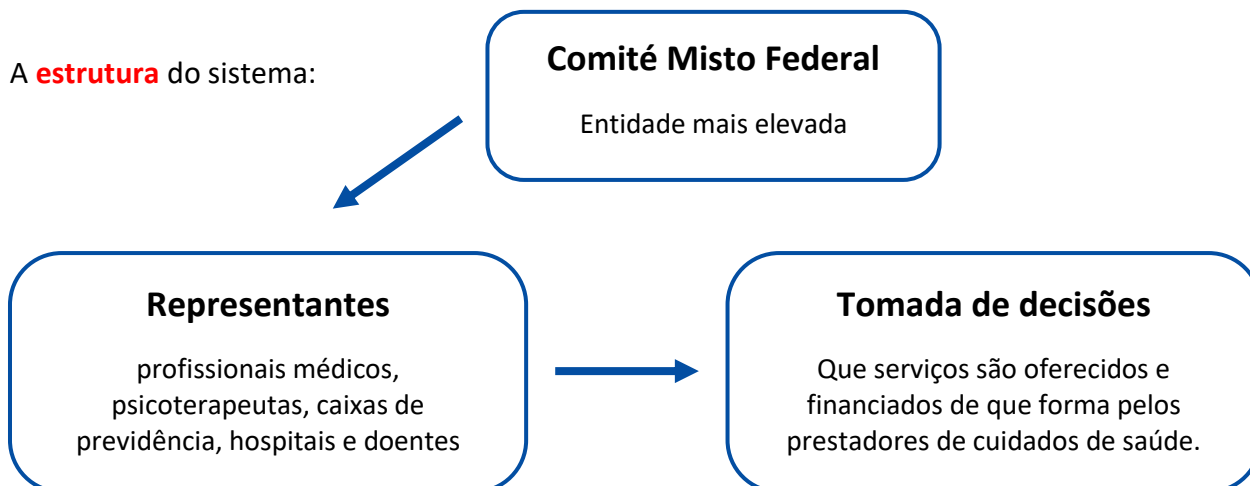


O princípio **da solidariedade**: suportar o mesmo "risco" de custos de saúde significa ter o mesmo direito a cuidados médicos para todos.



Princípio da **autoadministração**: o Estado estabelece as condições de enquadramento dos cuidados médicos e o indivíduo é responsável pela parte financeira e organizativa.

A **estrutura** do sistema:



### O que é que está coberto pelo seguro público na Alemanha?

A cobertura dos serviços pelas respetivas caixas de seguro de doença não está regulamentada a nível central para todos os serviços. Assim, os/as segurados/as devem consultar os catálogos de prestações das respetivas companhias de seguros e informar-se sobre a cobertura de determinadas prestações em caso de doença.

No entanto, existem sites que tentam enumerar/resumir de forma clara as prestações básicas dos seguros de saúde obrigatórios e distingui-las das prestações privadas. Pode encontrar mais informações aqui:

<https://www.gesetzlichekrankenkassen.de/leistungen/leistungen.html>

<https://www.krankenkasseninfo.de/leistungen/gesetzliche-leistungen/>

### *Acesso ao sistema de saúde alemão*

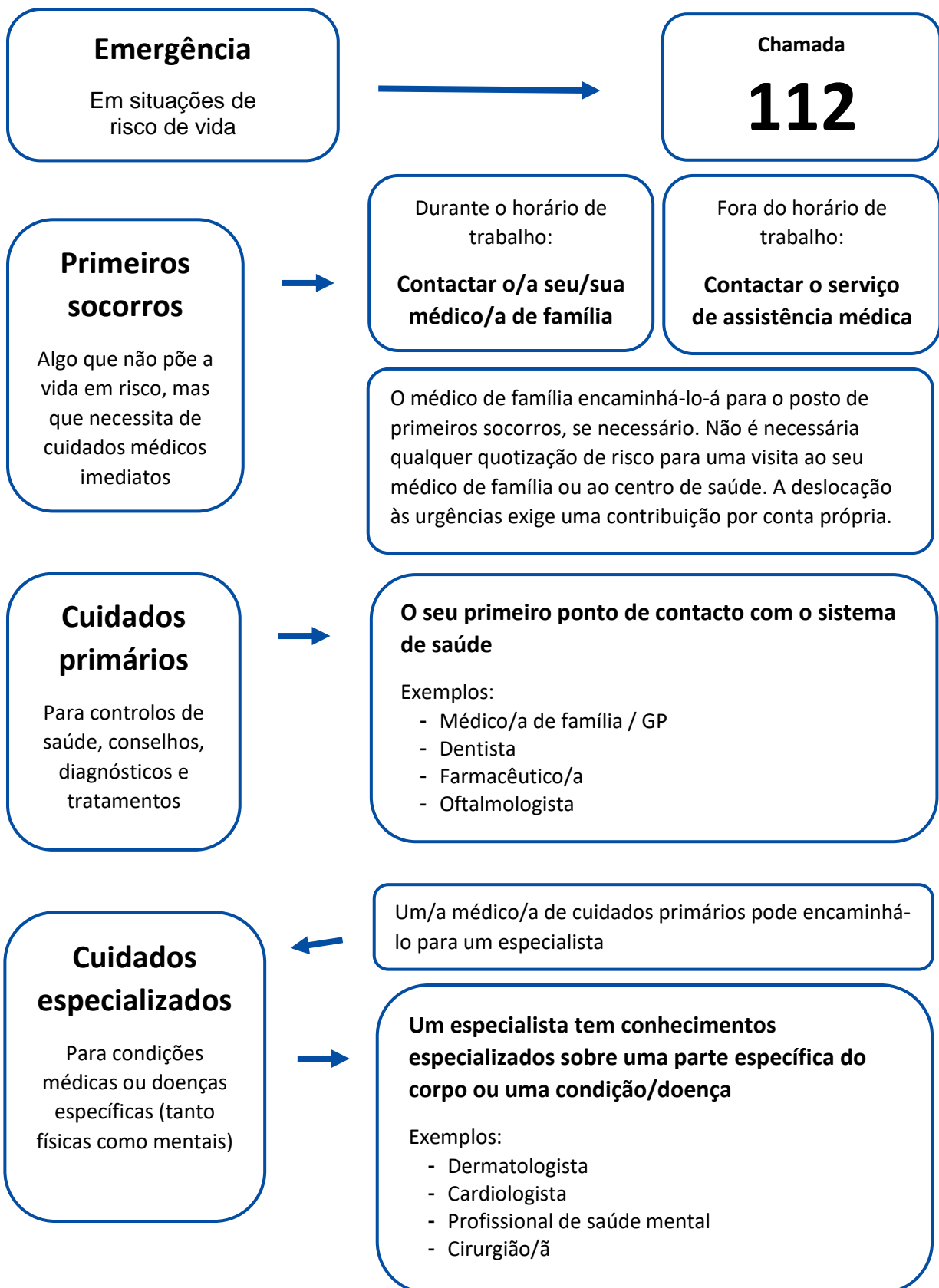
O sistema de saúde na Alemanha pode ser utilizado por todas as pessoas, independentemente do seu estatuto social ou económico. Todas as pessoas na Alemanha são obrigadas a estar seguradas através de uma das caixas públicas de seguro de doença. Os custos são suportados pelos trabalhadores e pela entidade patronal e deduzidos diretamente do salário bruto. A única diferença é para as pessoas com seguro privado. Só é possível aceder a este seguro a partir de um determinado nível de rendimento ou, por exemplo, se for funcionário público numa instituição. Este seguro inclui os serviços que não estão cobertos pelas prestações do seguro público. As pessoas que beneficiam de um seguro público teriam de pagar elas próprias esses tratamentos.



Na Alemanha, a maioria das pessoas está registada junto de um/a médico/a de família, que constitui o primeiro ponto de acesso ao sistema de saúde. Este/a médico/a pode também encaminhar os doentes para especialistas ou hospitais. As visitas e estadias hospitalares após acidentes ou doenças graves estão igualmente cobertas pelo seguro obrigatório para todas as pessoas. No entanto, como já foi referido, certas terapêuticas podem eventualmente implicar custos adicionais. Para mais informações sobre o sistema de saúde alemão, consultar aqui:

- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/schaubild-unser-gesundheitssystem--1666134>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/gesetzlich-versicherte.html>

*O que fazer em caso de necessidade de cuidados médicos?*





## Cuidados de saúde nos Países Baixos

*Como estão organizados o sistema de saúde e os seguros?*



**Cuidados básicos** - todas as pessoas que vivem ou trabalham nos Países Baixos têm o mesmo direito a cuidados básicos de saúde.



Embora os cidadãos/ãs sejam obrigados a **subscrever um seguro de saúde**, têm a liberdade de escolher a seguradora de cuidados de saúde e qualquer cobertura adicional; não podem ser recusados.



Para as pessoas com **rendimentos abaixo do nível nominal**, o Estado concede um subsídio de saúde que cobre uma parte dos custos do prémio do seguro de doença. Os menores de 18 anos não têm de pagar qualquer montante.

### Como requerer o subsídio de doença

Os/As cidadãos/ãs neerlandeses com baixos rendimentos podem receber uma prestação de cuidados de saúde para os ajudar a pagar o seu seguro de saúde. O limite deste requisito de rendimento varia todos os anos. Em 2023, o limite é fixado num rendimento bruto de 38 520 euros por ano ou num rendimento bruto conjunto de 48 224 euros por ano. O montante máximo da prestação que pode receber em 2023 é de 154 euros por mês.

**Saiba se tem direito** ao subsídio de saúde aqui:

<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/zorgtoeslag/content/kan-ik-zorgtoeslag-krijgen>

**Candidatar-se** ao subsídio de saúde aqui:

<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/zorgtoeslag/content/hoemoet-ik-zorgtoeslag-aanvragen>

### Lei neerlandesa relativa ao seguro de doença (Zvw)

A lei neerlandesa relativa ao seguro de doença descreve os tratamentos, serviços e produtos de saúde que devem ser postos à disposição das pessoas pelas companhias privadas de seguros de doença e pelos prestadores de cuidados de saúde.

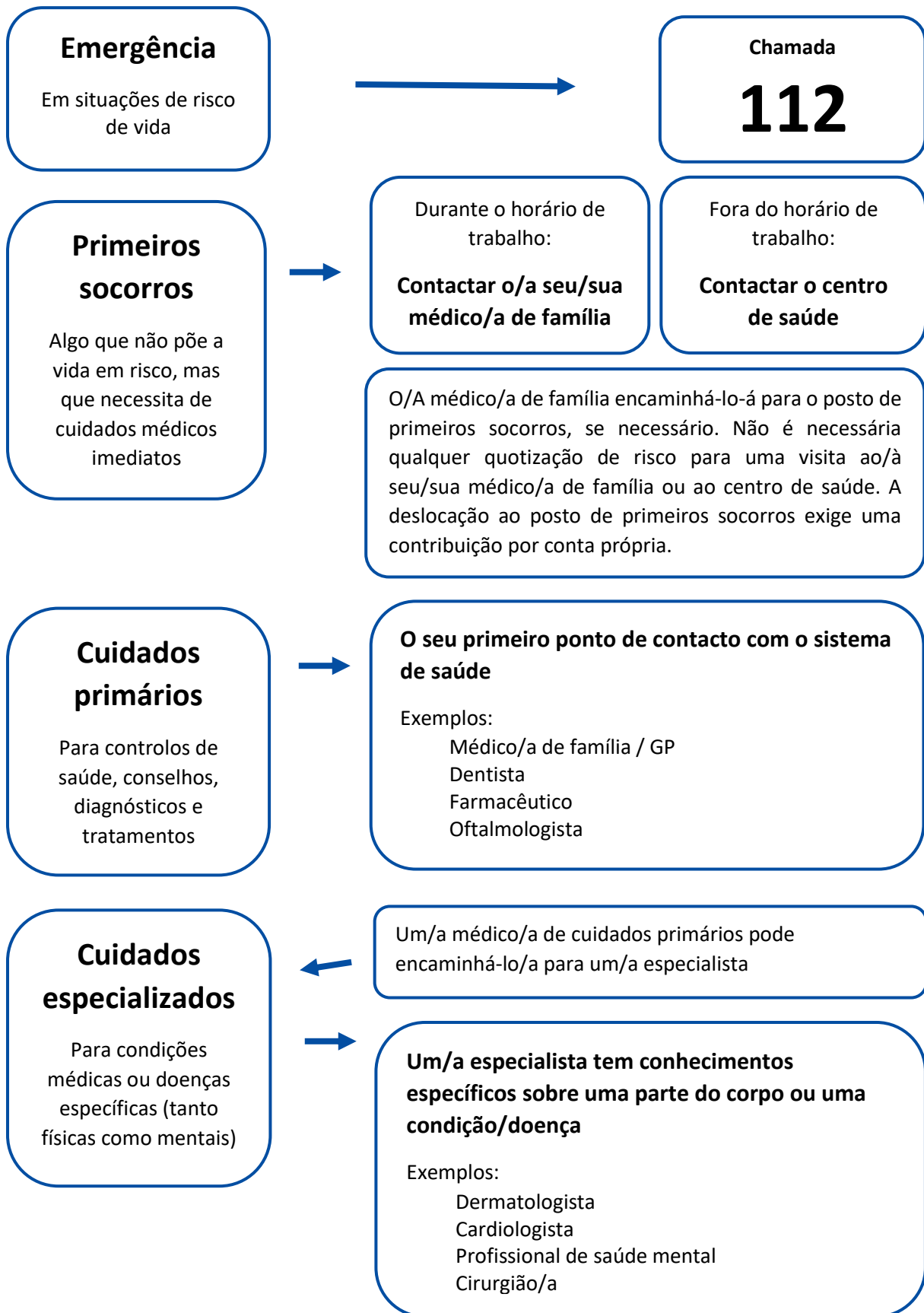
#### Acesso ao sistema de saúde neerlandês

- **O acesso** aos cuidados hospitalares e mentais, tanto agudos como ambulatoriais, só é possível através de um primeiro contacto com o/a médico/a de clínica geral (GP), que funciona como vigilante. Quando são necessários cuidados mais especializados ou um tratamento suplementar, o/a médico/a de clínica geral providencia uma consulta com um especialista. Para os cuidados de urgência, não é necessária uma visita ao médico de clínica geral, pois todos os hospitais dispõem de um posto de atendimento de urgência.
- **Não há obrigação** de se registar num/a médico/a de clínica geral, mas o registo é altamente recomendado, uma vez que garantirá o acesso rápido a um médico, mesmo durante a noite e os fins-de-semana. Os/As cidadãos/ãs são livres de escolher um (novo/a) médico/a de clínica geral em qualquer altura, mas o/a mesmo/a pode recusar novos pacientes, por exemplo, se estes residirem demasiado longe ou se o consultório do/a médico/a de clínica geral estiver completamente cheio.
- **Prescrição e disponibilidade de medicamentos** - Alguns medicamentos podem ser adquiridos sem receita médica. O Conselho de Avaliação dos Medicamentos (CBG) decide quais os medicamentos que devem ser disponibilizados e onde. Por exemplo, apenas em parafarmácias e farmácias, ou também em supermercados e estações de serviço. Os medicamentos de uso prolongado, que podem ter efeitos secundários graves, que necessitam de uma injeção ou que são relativamente recentes no mercado, requerem uma receita de um médico de clínica geral ou de um especialista e só podem ser levantados numa farmácia.
- Foi criado, por profissionais de saúde, um **site na Internet** que contém informações fiáveis e claras sobre os sintomas médicos e as medidas a tomar: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)





*O que fazer em caso de necessidade de cuidados médicos?*

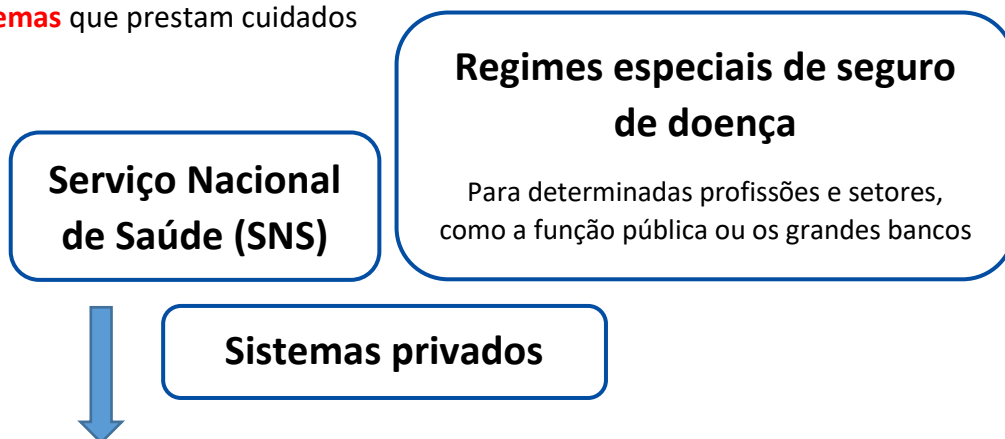




## Cuidados de saúde em Portugal

*Como estão organizados o sistema de saúde e os seguros?*

**Existem 3 sistemas** que prestam cuidados de saúde:



### O Serviço Nacional de Saúde

O Serviço Nacional de Saúde (SNS) em Portugal é constituído por um conjunto de instituições e serviços dependentes do Ministério da Saúde.



**Objetivo das instituições:** Garantir a igualdade de acesso aos cuidados de saúde a todos os cidadãos/ãs.



**Financiamento do sistema:** O sistema de saúde é financiado através do pagamento de impostos.



**Cobertura de seguros:** O SNS cobre um vasto pacote de benefícios para os cidadãos/ãs portugueses, com exceção dos cuidados dentários, que são predominantemente oferecidos por instituições privadas. No entanto, há determinados grupos que podem receber um "cheque-dentista", como as grávidas que recebem cuidados do SNS, os beneficiários do Complemento Solidário, os jovens até aos 18 anos de idade, independentemente da escola ou instituição em que se encontrem, os indivíduos com infeção por VIH/SIDA e os utentes com lesões suspeitas de cancro oral.



### Como aceder ao Serviço Nacional de Saúde

A cobertura universal de saúde garante que todas as pessoas tenham acesso aos serviços de saúde necessários, independentemente do momento e do local em que os necessitem, sem terem de enfrentar dificuldades financeiras.

Para aceder ao Serviço Nacional de Saúde (SNS), é necessário ter um número de utente. Este número é atribuído a cada pessoa e serve de identificação no acesso aos serviços públicos de saúde. A obtenção de um número de utente é gratuita.

- Os/As cidadãos/ãs portugueses recebem automaticamente um número de utilizador quando pedem o Cartão de Cidadão, que se encontra no verso do documento.
- As pessoas estrangeiras que residam ou permaneçam em Portugal com uma autorização de residência válida devem solicitar um número de utilizador para o SNS.

Para saber **como se registar** no seu centro de saúde:

<https://eportugal.gov.pt/servicos/inscrever-se-no-centro-de-saude>

Para saber **como marcar uma consulta** no centro de saúde:

<https://eportugal.gov.pt/pt/servicos/marcar-uma-consulta-no-centro-de-saude>

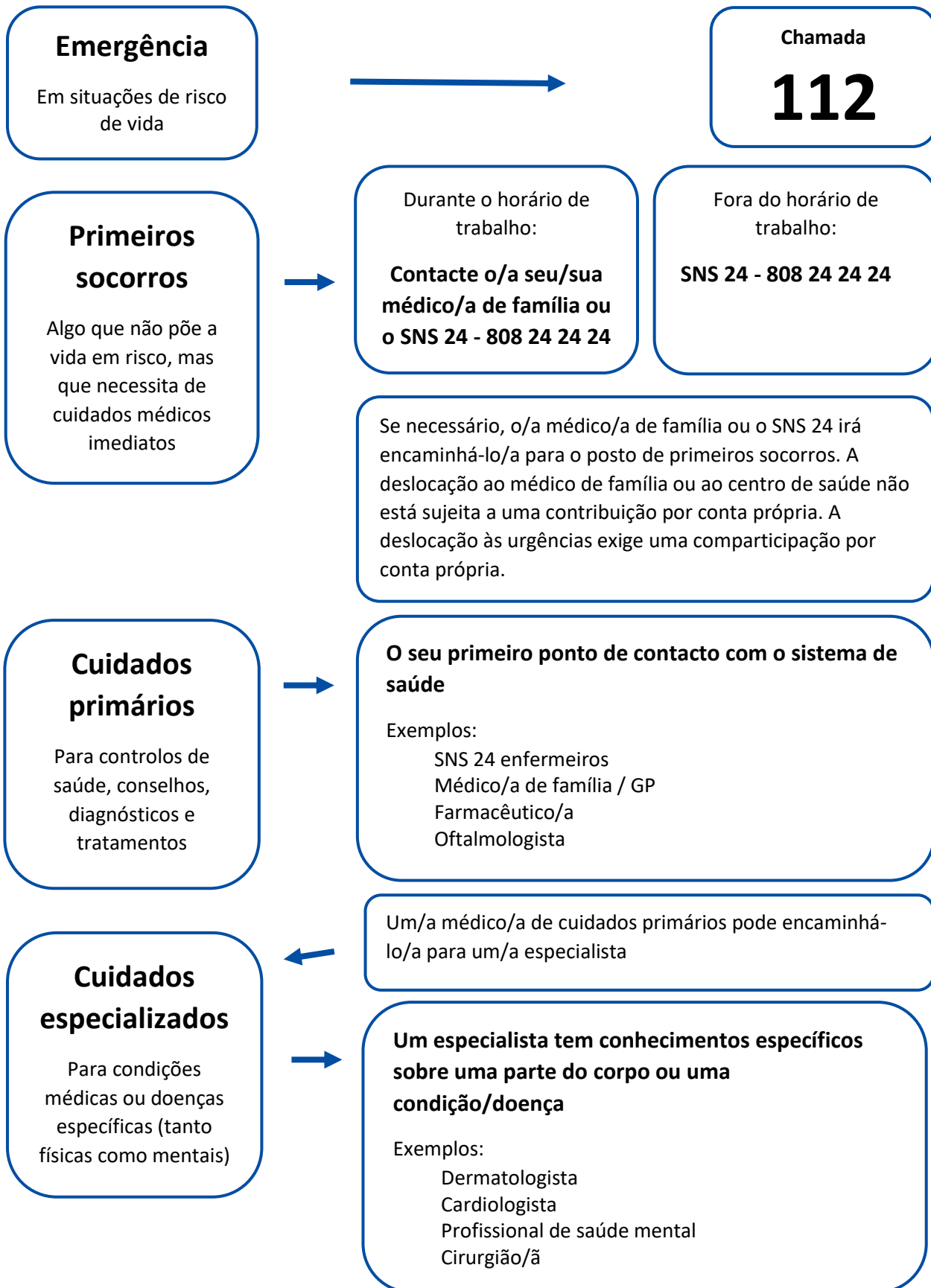
### *Acesso ao sistema de saúde português*

**App SNS 24** – É uma aplicação móvel que permite aos/às cidadãos/ãs aceder a informações e serviços de saúde digitais, como:

- Boletim de vacinas
- Receitas médicas e exames
- Consulta de medicamentos.
- Certificado digital COVID-19 da UE.



O que fazer em caso de necessidade de cuidados médicos?





## Cuidados de saúde na Roménia

### *Como estão organizados o sistema de saúde e os seguros?*

O seguro de **saúde público é obrigatório** para todos os cidadãos/ãs; o seguro de saúde privado é facultativo.



A Roménia tem um **sistema público de saúde**, regulado pela Lei n.º 95/2006. De acordo com esta lei, o sistema de saúde pública inclui todas as estruturas médicas, organizações públicas e privadas, instituições e recursos destinados a prevenir doenças e a manter, melhorar e restabelecer a saúde da população.



**Instâncias:** O Ministério da Saúde é a autoridade principal no domínio dos cuidados de saúde públicos.



**Financiamento do sistema:** Os prémios do seguro de doença são pagos por todos os cidadãos que trabalham ou têm um rendimento superior a 50% do salário mínimo anual. O Estado paga os prémios dos desempregados, dos reformados e dos beneficiários de prestações sociais.

Os **princípios fundamentais** do sistema médico romeno são os seguintes

- **Responsabilidade social** pela saúde pública
- Foco nos **grupos populacionais** e na **prevenção primária**
- Foco nos **determinantes da saúde**: sociais, ambientais, comportamentais e serviços de saúde
- **Comunicação** estreita com a população e as autoridades locais
- **As decisões** são baseadas na investigação científica atual e no princípio da precaução
- **Descentralização** do sistema de saúde pública
- Existência de um **sistema informático e informativo** integrado de gestão da saúde pública



### Como requerer o subsídio de doença

Os/As trabalhadores/as assalariados/as são automaticamente registados como beneficiários do sistema público de saúde romeno (CNAS). Os/As desempregados/as e as pessoas com rendimentos inferiores ao limite (fixado em ½ do salário mínimo anual) podem requerer anualmente as prestações de saúde, preenchendo a declaração D212 e pagando a quotização (10%) correspondente a 6 salários mínimos mensais. Em 2023, esta quotização é calculada como  $6 \times 3000 \text{RON} \times 10\% = 1800 \text{RON}$ . As crianças até aos 18 anos e os estudantes até aos 26 anos beneficiam de serviços de saúde gratuitos do sistema público de saúde.

**Saiba se tem direito** ao subsídio de cuidados de saúde:

Verificare calitate asigurat - Casa Națională de Asigurări de Sănătate

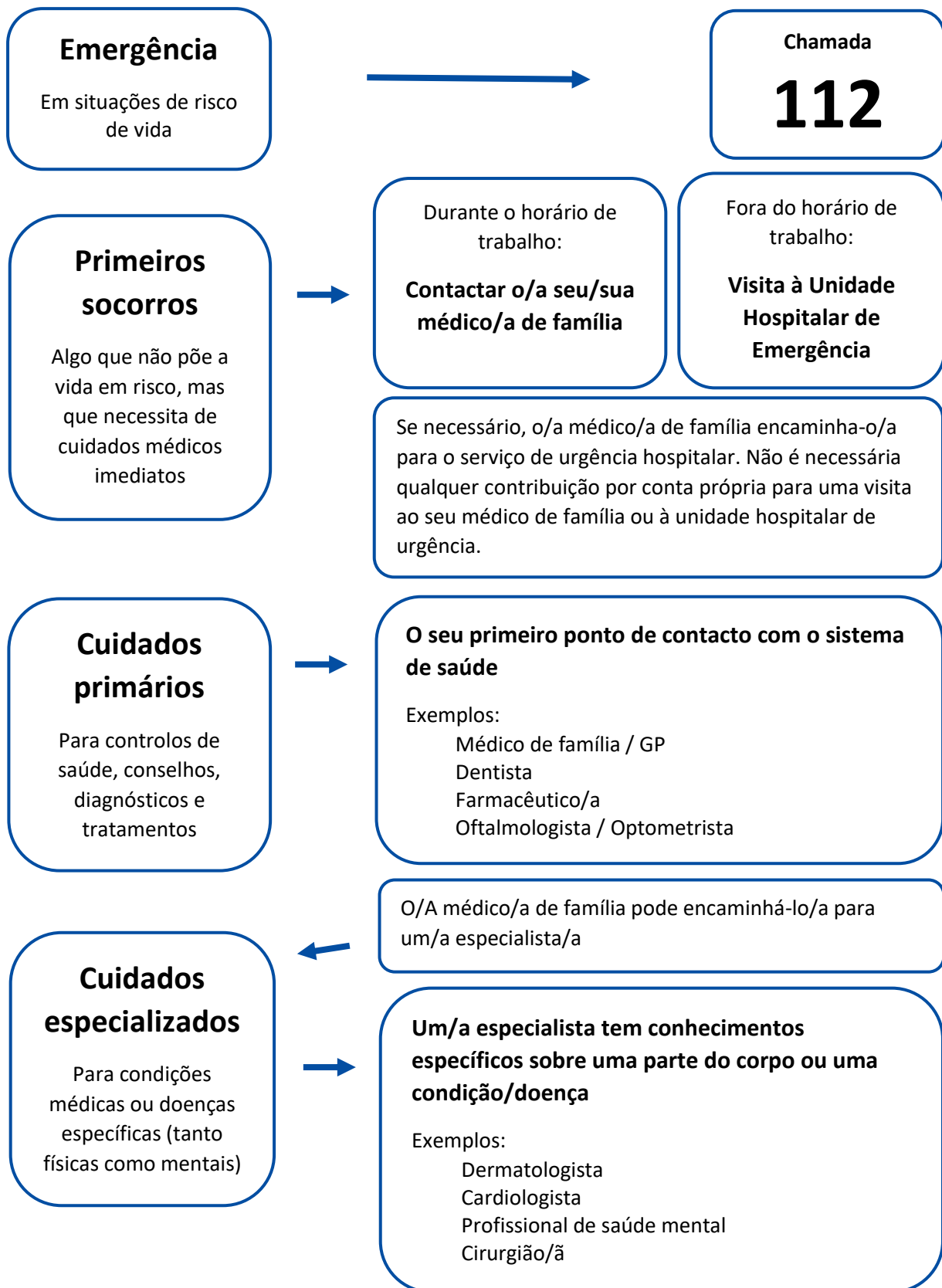
<http://cnas.ro/verificare-asigurati/>

**Como requerer** a prestação de cuidados de saúde: A declaração D212 pode ser apresentada através do espaço virtual da Autoridade Tributária Romena (ANAF) em [www.anaf.ro/](http://www.anaf.ro/)

### Acesso ao sistema de saúde romeno

- **O acesso** aos cuidados hospitalares e psiquiátricos, agudos e ambulatorios, na Roménia, só é possível através de uma consulta prévia com o/a médico/a de família.  
**Exceção:** cuidados de urgência.
- É obrigatória a **inscrição** junto de um/a médico/a de família.
- **Prescrição e disponibilidade de medicamentos:** a decisão sobre a percentagem de indemnização é efetuada periodicamente pelo Instituto Nacional de Seguro de Doença (CNAS). Pode consultar a lista atualizada: <https://cnas.ro/medicamente/>. É necessária uma receita médica para receber a indemnização.
- Para informações pormenorizadas sobre os **serviços e a forma de aceder** ao sistema de saúde público romeno, consultar o guia específico: [https://cnas.ro/wp-content/uploads/2023/03/cnas\\_ghidul\\_asiguratului\\_final\\_v2-1.pdf](https://cnas.ro/wp-content/uploads/2023/03/cnas_ghidul_asiguratului_final_v2-1.pdf).

*O que fazer em caso de necessidade de cuidados médicos?*





## Cuidados de saúde em Espanha

*Como estão organizados o sistema de saúde e os seguros?*

**Princípios fundamentais** do Sistema Nacional de Saúde:



A Constituição espanhola estabelece que as autoridades públicas devem manter um **sistema público de segurança social** para todos os cidadãos. O "Sistema Nacional de Salud" (SNS) regula os cuidados de saúde públicos em Espanha.



**Financiamento do sistema:** o sistema de saúde é financiado por pagamentos de impostos.



O sistema de saúde está **descentralizado** em 17 comunidades autónomas, que possuem os seus próprios sistemas de saúde. O Estado mantém a coordenação geral das questões de saúde.



O **sistema público de saúde cobre 85%** dos serviços de saúde em Espanha. Também estão disponíveis serviços de saúde privados.

### **Cartão de saúde**

Em Espanha, é necessário obter um cartão de saúde para ter acesso aos cuidados de saúde. Este cartão inclui dados específicos do titular do cartão.

Espanha está dividida em **comunidades autónomas** → cada comunidade tem o seu próprio formato de cartão de saúde digital que pode ser usado em todo o país.





### Como requerer o subsídio de doença

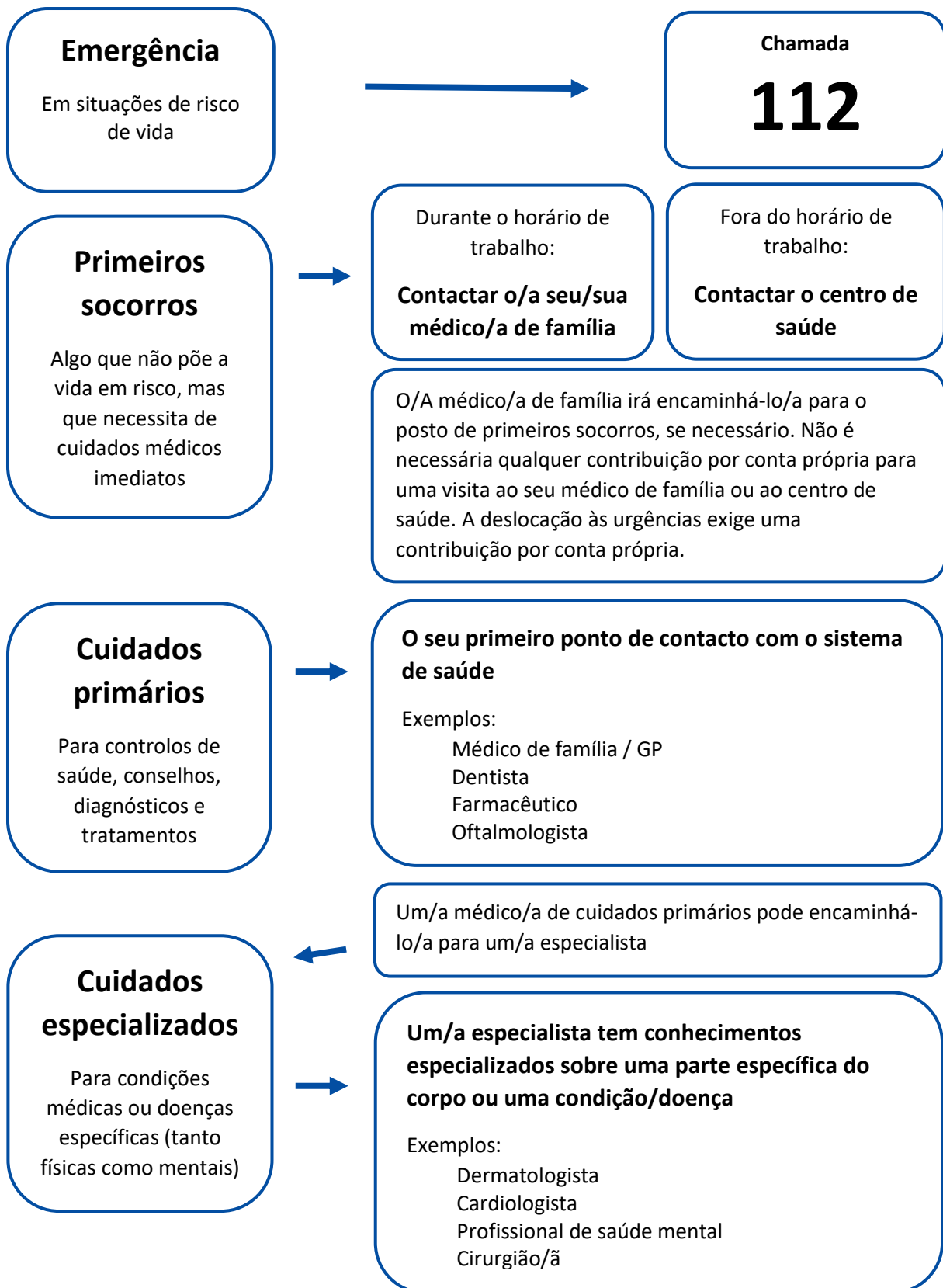
O sistema de saúde espanhol é descentralizado, pelo que os procedimentos e processos podem variar ligeiramente entre as comunidades autónomas. No entanto, os passos gerais para requerer o subsídio de saúde são aplicáveis na maioria dos casos:

1. O primeiro passo é estar **inscrito no município** onde vive. É necessário um registo oficial de residência para aceder aos serviços de saúde em Espanha que pode ser apresentado nas câmaras municipais.
2. Uma vez inscrito, deve **obter a Tarjeta Sanitaria Individual (TSI)**, o documento que o identifica como beneficiário do sistema de saúde em Espanha e que lhe dá direito a receber cuidados médicos. São entregues nos centros de saúde municipais.
3. Com a TSI, poderá **escolher um/a médico/a de clínica geral ou um centro de saúde**. Isto significa seleccionar um/a médico/a de referência que coordenará os seus cuidados médicos, que o/a irá acompanhar e o/a encaminhará para especialistas, se necessário. Para escolher o/a seu/sua médico/a de família, deve dirigir-se ao centro de saúde que lhe foi atribuído e solicitar uma mudança ou a atribuição de um médico à sua escolha.
4. Se precisar de cuidados médicos, pode **contactar o/a seu/sua médico/a de família para marcar uma consulta**. Este/a avaliará a sua situação e dar-lhe-á o tratamento adequado. Se necessário, encaminhará o/a doente para especialistas ou para outros estabelecimentos de saúde, como hospitais ou clínicas.

### Acesso ao sistema de saúde espanhol

1. **Cuidados não urgentes**
  - Os/as cidadãos/ãs podem marcar uma consulta com o/a médico/a de família.
  - *Como?* - telefonando para o centro de saúde primário. Em algumas regiões, existem também *sites* da Internet ou aplicações disponíveis.
2. **Cuidados primários**
  - Por exemplo:
    - Cuidados de saúde a pedido, programados e urgentes
    - Cuidados familiares e reabilitação básica
    - Crianças, adolescentes, adultos mais velhos
    - Doentes crónicos e outros grupos de risco
  - O/A médico/a de clínica geral encaminha os doentes para um especialista

*O que fazer em caso de necessidade de cuidados médicos?*



## ● 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).

## 2.1 O que são competências digitais, de saúde e de dados?

- Panetta, Kasey. "A Data and Analytics Leader's Guide to Data Literacy". Publicado em 26 de agosto de 2021. <https://www.gartner.com/smarterwithgartner/a-data-and-analytics-leaders-guide-to-data-literacy>.
- Comissão Europeia. "Digital Literacy: European Commission Working Paper". 2008. <https://www.ifap.ru/library/book386.pdf>.
- Organização Mundial de Saúde. "Improving health literacy". Acedido em 16 de maio de 2023. <https://www.who.int/activities/improving-health-literacy>.

## 2.2 Níveis de competências TRIO na Europa

- "Relatório Europeu". [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-European-report\\_final-version-1.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO-European-report_final-version-1.pdf).
- "Resumo do relatório nacional alemão". [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO\\_National-Report-Summary\\_Germany\\_final.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary_Germany_final.pdf).
- "Resumo do relatório nacional neerlandês". [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO\\_National-Report-Summary-the-Netherlands.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary-the-Netherlands.pdf).
- "Resumo do Relatório Nacional Português". [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO\\_National-Report-Summary\\_Portugal.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary_Portugal.pdf).
- "Resumo do Relatório Nacional Romeno". [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO\\_National-Report-Summary-Romania-vs1.1.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary-Romania-vs1.1.pdf).
- "Resumo do relatório nacional espanhol". [https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO\\_National-Report-Summary-Spain-vs4.0.pdf](https://trioproject.eu/wp-content/uploads/2023/03/TRIO_National-Report-Summary-Spain-vs4.0.pdf).

## 2.3 Teste as suas próprias competências em matéria de saúde on-line

- Norman, Cameron D., e Harvey A. Skinner. "eHEALS: the eHealth literacy scale." *Journal of medical Internet research* 8.4 (2006): e507. <https://doi.org/10.2196/jmir.8.4.e27>.
- Van der Vaart, Rosalie, Alexander van Deursen, Constance Drossaert, Erik Taal, Jan van Dijk e Mart van de Laar. "Does the eHealth Literacy Scale (eHEALS) measure what it intends to measure? Validação de uma versão neerlandesa da eHEALS em duas populações adultas." *Journal of medical Internet research* 13.4 (2011): e86. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3222202/>

## 3.1 Cuidados de saúde na Europa

- Valentinova Misheva, Galina. "Digital decade". Publicado em 29 de abril de 2021 na Plataforma de Competências e Empregos Digitais. <https://digital-skills-jobs.europa.eu/en/actions/european-initiatives/digital-decade>.
- Eurostat. "Individuals level of digital skills (from 2021 onwards)." Acedido em 14 de novembro de 2022. [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC\\_SK\\_DSKL\\_I21\\_custom\\_2982372/default/bar?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC_SK_DSKL_I21_custom_2982372/default/bar?lang=en).
- Comissão Europeia. "Digital Education Action Plan (2021-2027)." Acedido em 14 de novembro de 2022. <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.
- Vicente, M.R. & G. Madden. "Avaliação das competências em saúde eletrónica nos europeus". *Health Policy and Technology* 6, no. 2 (2017): 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2017.04.001>.

- 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>.



 [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.