

LITERACIA EM SAÚDE FAMILIAR E ESTRATÉGIAS DIGITAIS: O PAPEL DO PODCAST “TUDO EM FAMÍLIA”

Silvana Diogo de Sá¹; Mariana D. Santos²; Filipa Martins³; Elsa Bernardo⁴; Isadora Rusga⁵.

¹ULS Lisboa Ocidental – USF Linha de Algés, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0001-9368-1735>

²SCML – Unidade de Saúde de Telheiras, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0002-2427-6178>

³ULS São José – USF Oriente, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0003-3033-4423>

⁴ULS Estuário do Tejo – USF Gago Coutinho, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0004-6561-5441>

⁵ULS Amadora-Sintra – USF Conde da Lousã, Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0009-0001-9913-277X>

PALAVRAS-CHAVE: Literacia em Saúde. Podcast. Enfermagem de Saúde Familiar.

DOI: 10.47094/ICOLUBRAPECI.2026/RE-34

INTRODUÇÃO

A literacia em saúde compreende as competências que permitem às pessoas aceder, compreender, avaliar e utilizar a informação em saúde no seu quotidiano, de forma a tomarem decisões mais autónomas, informadas e promotoras de bem-estar (DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE [DGS], 2019). Em contexto familiar, a literacia em saúde assume uma dimensão coletiva, refletindo a capacidade das famílias para responder aos desafios de saúde, apoiar os seus membros e utilizar de forma eficaz os recursos disponíveis (WILANDIKA et al., 2023). Estudos europeus revelam que cerca de metade da população adulta apresenta níveis insuficientes de literacia em saúde, com implicações diretas na adesão terapêutica, na utilização adequada dos serviços de saúde e na capacidade de tomada de decisão autónoma e informada, sendo reconhecida como um determinante social da saúde com impacto direto nos resultados clínicos e na qualidade de vida (DGS, 2019; WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO], 2025).

No contexto da Enfermagem de Saúde Familiar, a continuidade de cuidados constitui um pilar central da prática do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Familiar (EEESF). Contudo, o tempo disponível nas consultas presenciais é frequentemente insuficiente para responder à totalidade das necessidades educativas das famílias. A linguagem técnica, associada ao tempo reduzido de consulta, pode dificultar a compreensão, a retenção da informação e a autonomia familiar, perpetuando dúvidas repetidas e insegurança na tomada de decisão, o que contribui para uma utilização desnecessária dos serviços de saúde (WHO, 2025; WILANDIKA et al., 2023). Paralelamente, num contexto

em que a informação em saúde está amplamente disponível nas redes digitais, o desafio central já não é o acesso, mas a sua compreensão, validação e utilização crítica, num cenário em que a desinformação representa uma ameaça crescente à saúde pública (MORA RINGLE; JENSEN-DOSS, 2026). O podcast emerge, assim, como uma ferramenta digital acessível, gratuita e integrável no quotidiano familiar, cuja eficácia é potenciada pelo modelo de linguagem Assertiva, Clara e Positiva (ACP), que otimiza a receção e utilização da informação em saúde (AMADOR et al., 2024; BELIM; VAZ DE ALMEIDA, 2018).

OBJETIVO

Apresentar o podcast “Tudo em Família: conversas de enfermagem” como uma estratégia inovadora de divulgação científica e capacitação familiar, fundamentada no modelo ACP de comunicação em saúde e na evidência científica mais recente sobre podcasts na promoção da literacia em saúde, demonstrando o potencial do EEESF na criação de pontes digitais com as famílias nos cuidados de saúde primários.

METODOLOGIA

O presente trabalho enquadra-se numa abordagem mista, de natureza aplicada, com carácter descritivo, tendo como procedimento metodológico o estudo de caso (FORTIN; GAGNON, 2022). Trata-se da descrição e análise reflexiva de um projeto de intervenção em educação para a saúde em curso, iniciado no final de 2025 e desenvolvido em contexto de cuidados de saúde primários em Portugal. Por se tratar de um projeto de acesso público, sem recolha de dados pessoais identificáveis, não foi submetido à comissão de ética. Foi concebido sem recurso a convidados externos, privilegiando a partilha direta de conhecimento especializado e reforçando a identidade profissional do EEESF junto das famílias, funcionando como uma “ponte digital” que estende a continuidade dos cuidados para além dos contextos presenciais (AMADOR et al., 2024).

A metodologia comunicacional adotada baseou-se no modelo ACP, que otimiza a receção da mensagem pela combinação entre assertividade científica, clareza da linguagem e positividade na transmissão (BELIM; VAZ DE ALMEIDA, 2018). Foram produzidos sete episódios temáticos com duração aproximada de 15 minutos, disponibilizados quinzenalmente na plataforma Spotify®, centrados nas transições do ciclo de vida familiar (parentalidade, stress parental, higiene do sono, adaptação à reforma, entre outros) e num episódio especial alusivo ao Dia Internacional da Família. A avaliação, de carácter misto, integrou métricas quantitativas da plataforma Spotify®, número de reproduções, alcance geográfico e perfil demográfico dos ouvintes e análise qualitativa do feedback espontâneo nas redes sociais. (Link de acesso ao Podcast: <https://open.spotify.com/show/094xKfV0WEIK8mgQVxGI1?si=46ee8a083e4646cd>)

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro episódio atingiu 125 reproduções nas primeiras 48 horas. Atualmente o podcast ultrapassou as 1000 visualizações com mais de 90 horas consumidas, sem qualquer investimento em publicidade paga. A disseminação registou ouvintes em Portugal, vários países europeus, Brasil e Índia, sugerindo uma necessidade crescente de conteúdos de saúde familiar em língua portuguesa. A análise demográfica revelou que 80% dos ouvintes são mulheres e 78% têm idades entre os 35 e os 59 anos, perfil compatível com cuidadores familiares em diferentes fases do ciclo vital familiar, reforçando a pertinência dos temas abordados.

A sustentabilidade científica desta estratégia digital assenta na evidência de que os *podcasts* informativos promovem mudanças comportamentais positivas, aumentam a satisfação com a informação e medeiam o envolvimento ativo na tomada de decisão partilhada, com impacto major em utentes com baixa literacia em saúde (BARTON et al., 2025; FRØLUND et al., 2026). Adicionalmente, o formato assíncrono e gratuito viabiliza o acesso aos conteúdos durante as atividades quotidianas (AMADOR et al., 2024), respondendo eficazmente à escassez de tempo familiar e à desinformação digital. Sob esta premissa, o recurso a episódios de 15 minutos, estruturados numa linguagem baseada no modelo ACP, converge com as competências do EEESF na mitigação da ansiedade parental e na promoção de uma parceria colaborativa, cumprindo as diretrizes regulamentares para a conceção de cuidados especializados (ORDEM DOS ENFERMEIROS, 2018).

A dinâmica a múltiplas vozes promove uma comunicação mais humanizada e dialógica, com feedback qualitativo a evidenciar elevada satisfação e reconhecimento da aplicabilidade prática dos conteúdos. Mora Ringle e Jensen-Doss (2026) demonstraram, num ensaio controlado aleatorizado que podcasts baseados em narrativas melhoraram significativamente a literacia crítica em saúde e a predisposição para decisões baseadas em evidência, reforçando o potencial do formato como instrumento de capacitação familiar e combate à desinformação. O podcast surge, não apenas como um recurso educativo digital, mas como uma extensão da intervenção do EEESF para além dos contextos formais de cuidados, reforçando a visibilidade da Enfermagem de Saúde Familiar no espaço digital e aproximando a evidência científica das necessidades reais das famílias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O podcast “Tudo em Família” constitui uma estratégia inovadora de promoção da literacia em saúde familiar, concretizando as competências do EEESF na educação para a saúde, capacitação familiar e continuidade de cuidados através de um formato digital contemporâneo, acessível e assente em evidência científica. Os resultados preliminares demonstraram elevada adesão, satisfação dos ouvintes e alcance internacional, reforçando o potencial do podcast como ferramenta complementar às intervenções presenciais nos

cuidados de saúde primários. A utilização de podcasts em Enfermagem de Saúde Familiar representa uma oportunidade emergente para reconfigurar as estratégias de educação para a saúde, aproximando os cuidados das famílias através de formatos mais flexíveis, humanizados e adaptados às dinâmicas da vida contemporânea. O desenvolvimento de uma segunda série de episódios permitirá aprofundar o impacto a médio e longo prazo desta intervenção. Recomenda-se o desenvolvimento de estudos futuros que avaliem o impacto desta intervenção nos níveis de literacia em saúde, comportamentos de saúde e ganhos em saúde das famílias.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

AMADOR, Fabiola Leticia Damascena; ALVES, Gabriele Cardoso Gonçalves; SANTOS, Vagner Rogério dos; MOREIRA, Rita Simone Lopes. **Use of podcasts for health education: a scoping review**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 77, n. 1, e20230096, 2024. DOI: 10.1590/0034-7167-2023-0096. Acesso em: 18 maio 2026.

BARTON, Matthew J.; OKADA, Mari; TODOROVIC, Michael. **Podcasts in health education: insights from a scoping review and survey**. Anatomical Sciences Education, v. 18, p. 1388-1405, 2025. DOI: 10.1002/ase.70037. Acesso em: 18 maio 2026.

BELIM, Célia; VAZ DE ALMEIDA, Cristina. **Communication competences are the key! A model of communication for the health professional to optimize health literacy: assertiveness, clear language and positivity**. Journal of Healthcare Communications, v. 3, n. 3, art. 31, 2018. DOI: 10.4172/2472-1654.100141. Acesso em: 18 maio 2026.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE. **Manual de boas práticas literacia em saúde: capacitação dos profissionais de saúde**. Lisboa: DGS, 2019. Disponível em: https://www.literaciadesaude.pt/wp-content/uploads/2022/06/Manual_BoasPraticas_LiteraciaSaude_2019.pdf. Acesso em: 18 maio 2026.

FORTIN, Marie-Fabienne; GAGNON, Johanne. **Fondements et étapes du processus de recherche**. 4e edition. Montréal (Québec): Cheneliere Education, 2022.

FRØLUND, Jannie Christina; LØKKE, Anders; JENSEN, Hanne Irene; SKJØTH, Flemming; FARVER-VESTERGAARD, Ingeborg. **The effect of informational podcasts on shared decision-making, anxiety, and patient satisfaction in hospital visits: intervention study**. Journal of Medical Internet Research, v. 28, e81485, 2026. DOI: 10.2196/81485. Acesso em: 18 maio 2026.

MORA RINGLE, Vanesa; JENSEN-DOSS, Amanda. **A critical health literacy podcast to counter health misinformation at scale: randomized controlled trial**. JMIR Public Health and Surveillance, v. 12, e78003, 2026. DOI: 10.2196/78003. Acesso em: 18 maio 2026.

ORDEM DOS ENFERMEIROS (Portugal). Regulamento n.º 428/2018: Regulamento das

Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Familiar. **Diário da República**: série II, n.º 135, p. 19280-19283, 16 jul. 2018.

WILANDIKA, Angga; PANDIN, Moses Glorino Rumambo; YUSUF, Ah. **The roles of nurses in supporting health literacy: a scoping review**. *Frontiers in Public Health*, v. 11, 1022803, 2023. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1022803. Acesso em: 18 maio 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Improving health literacy**. Geneva: WHO, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/activities/improving-health-literacy>. Acesso em: 18 maio 2026.