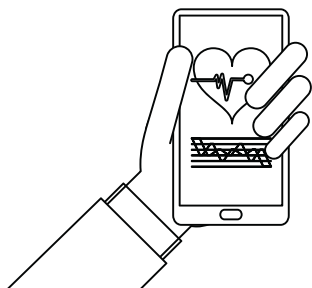




# Saúde Digital sem mistérios

# Apresentação

Fonte: Canva.com ©2025.  
Uso permitido sob licença Pro.



A tecnologia está cada vez mais presente na nossa vida, inclusive na saúde! Você sabia que pode marcar consultas, acessar dados de vacinação e receber informações confiáveis sobre saúde usando o celular ou o computador?

Esta cartilha, dividida em três sessões, vai te ajudar a entender melhor como usar a tecnologia para cuidar da sua saúde com segurança e facilidade.



## OBJETIVO DE APRENDIZAGEM

A partir deste material, você conseguirá desmistificar o uso de tecnologias em saúde para usuários com baixa familiaridade digital, promovendo autonomia e acesso igualitário.

## 1. O que é literacia digital em saúde?

Para iniciarmos a nossa conversa sobre o uso de tecnologias no campo da saúde, é importante trazer um conceito utilizado nesta área: literacia digital em saúde.

1

### Literacia digital em saúde

A literacia digital em saúde envolve as habilidades cognitivas e sociais que permitem buscar, compreender e utilizar informações sobre saúde, encontradas em mídias digitais, de forma adequada<sup>1</sup>.



Fonte: Canva.com ©2025.  
Uso permitido sob licença Pro.



Fonte: Canva.com ©2025.  
Uso permitido sob licença Pro.

Desenvolver essa literacia digital em saúde significa que, ao acessar informações por meio de celulares, computadores e outras tecnologias, você pode tomar decisões mais informadas sobre sua saúde, aumentando sua autonomia e participação ativa no seu próprio cuidado<sup>2</sup>.

### Por que isso é importante?

Quando temos  
boa literacia  
digital em  
saúde, é  
possível<sup>3</sup>:

Encontrar informações confiáveis;

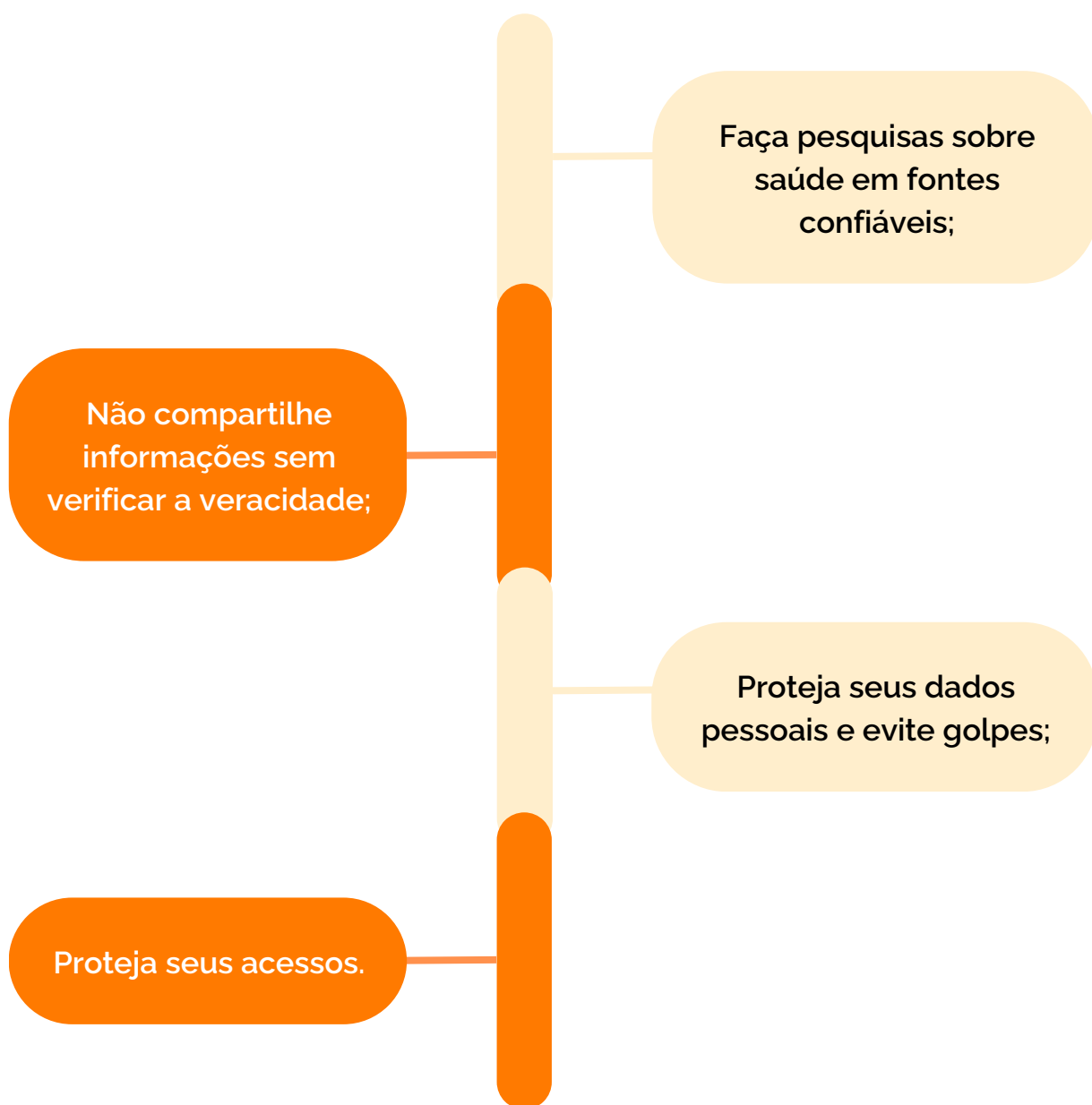
Conhecer orientações e dicas  
para prevenção de doenças;

Utilizar a tecnologia para agendar  
consultas, cadastrar alertas, entre outros.

Quanto mais as pessoas souberem usar essas tecnologias, mais elas poderão cuidar da própria saúde, prevenindo doenças e garantindo um atendimento melhor no SUS.

## 2. Como fazer bom uso das tecnologias para cuidar da saúde?

Junto dos inúmeros benefícios da incorporação das tecnologias na saúde, vêm também os riscos. A internet é muito útil, mas também exige cuidados. Veja como se proteger<sup>3</sup>:



Vamos entender melhor sobre cada uma dessas medidas<sup>3</sup>?

### **Faça pesquisas sobre saúde em fontes confiáveis**

Utilize, sempre, sites oficiais do governo ou de instituições de saúde reconhecidas. A facilidade de divulgar informações on-line permite que qualquer pessoa possa publicar conteúdos, mesmo que estejam errados ou desatualizados. Por isso, é essencial desenvolver o senso crítico e aprender a identificar fontes confiáveis, evitando acreditar e compartilhar qualquer informação que apareça na tela do celular ou do computador.

### **Não compartilhe informações sem verificar a veracidade**

Evite a disseminação de notícias falsas (*fake news*). Muitas informações de saúde circulam na internet sem verificação. Antes de compartilhar qualquer conteúdo, confirme se ele vem de fontes confiáveis, como o Ministério da Saúde, hospitais ou universidades reconhecidas. Se tiver dúvidas, consulte um profissional de saúde.

### **Proteja seus dados pessoais e evite golpes**

Nunca compartilhe senhas, CPF, número do cartão do SUS ou qualquer outra informação pessoal com desconhecidos.

Desconfie de mensagens, e-mails ou ligações pedindo informações bancárias ou de saúde. Muitas fraudes vêm por WhatsApp, SMS ou e-mails. Prefira acessar serviços de saúde digitando o endereço oficial diretamente no navegador.

### Proteja seus acessos

Crie senhas fortes com combinações de letras, números e símbolos. Ative a verificação em duas etapas sempre que possível. Além disso, baixe aplicativos apenas de fontes confiáveis: prefira baixar apps do SUS ou de órgãos de saúde nas lojas oficiais (Google Play ou App Store).

## 3. Como superar barreiras para o acesso digital?

No passado, o acesso à internet era restrito a quem possuía conhecimentos avançados sobre tecnologia. Com o tempo, mais pessoas passaram a utilizá-la, mas muitos sites e aplicativos ainda não são fáceis de usar para todos<sup>4</sup>. Nem todo mundo tem facilidade com tecnologia, mas não se preocupe! Separamos algumas dicas que podem te ajudar<sup>2</sup>:

| Desafios  | Dicas para superação   |
|---|--|
| Você tem dificuldade em usar o celular?                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Peça ajuda a familiares ou amigos;</li><li>• Busque vídeos tutoriais no YouTube sobre o uso de aplicativos de saúde.</li></ul>   |
| Você tem problemas com o tamanho das letras no celular? | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ajuste o tamanho da fonte e o brilho da tela nas configurações do seu celular;</li><li>• Use assistentes de voz (como Google Assistente ou Siri) para facilitar a navegação.</li></ul> |
| Você tem acesso limitado à internet?                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Procure locais com Wi-Fi gratuito, como UBS ou outras instituições públicas da sua cidade.</li></ul>   |

A tecnologia pode ser uma grande aliada para sua saúde. Comece aos poucos, busque informações em locais confiáveis e pratique o que aprendeu aqui.



**Lembre-se:**

Você não está sozinho! Profissionais de saúde do SUS podem ajudar caso tenha dúvidas. Juntos, podemos tornar a saúde digital mais acessível para todos!



# Referências

1. OLIVEIRA, L. P. de. *et al.* Evidência de validade da Escala de Literacia em Saúde e eHEALS para idosos. **Saúde em Debate**, v. 46, n.º spe6, p. 135–147, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022e612>. Acesso em: 10 abr. 2025.
2. VAN DER VAART, R.; DROSSAERT, C. Development of the digital health literacy instrument: measuring a broad spectrum of health 1.0 and health 2.0 skills. **Journal of medical Internet research**, v. 19, n.º 1, p. e27, 2017.
3. SOUZA, N. F. M. L. De. *et al.* Literacia digital em saúde: convergências, divergências e possíveis caminhos para um campo em evolução. **RECIIS**, [S. l.], v. 18, n.º 3, p. 695–715, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.29397/reciis.v18i3.3746>. Acesso em: 10 abr. 2025.
4. TAVARES, M. M. K.; DE SOUZA, S. T. C. Os idosos e as barreiras de acesso às novas tecnologias da informação e comunicação. **Revista Novas Tecnologias na Educação**, v. 10, n.º 1, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1679-1916.30915>. Acesso em: 10 abr. 2025.

# Créditos

## Secretaria de Informação e Saúde Digital - SEIDIGI

Ana Estela Haddad

## Coordenação do Projeto

Paola Trindade Garcia

## Coordenação-Geral da UNA-SUS/UFMA

Elza Bernardes Ferreira

## Vice-Coordenação da UNA-SUS/UFMA

Ana Emilia Figueiredo de Oliveira

## Elaboração dos conteúdos

Isabelle Aguiar Prado

## Recursos Educacionais

Helen Maysa Belfort Sousa

Letícia lane de Holanda Ribeiro

*Designers Instrucionais*

Jackeline Mendes Pereira

Priscila Penha Coelho

*Designers Gráficas*

Mizraim Mesquita Nunes

Talita Guimarães Santos Sousa

*Revisoras Textuais*

## Interface Gráfica

Geovana Soares Silveira

Jackeline Mendes Pereira

## Tecnologia da Informação

Osvaldo Silva de Sousa Junior

*Coordenador*

Heber de Padua Sousa

*Desenvolvedor Mobile*

Arthur Marinho dos Passos

*Desenvolvedor Mobile*

Antonio Marcos Vieira Sales

*Desenvolvedor full stack*

## COMO CITAR ESTE MATERIAL

PRADO, Isabelle Aguiar. **Saúde Digital sem mistérios**. São Luís, MA: UFMA; SEIDIGI/MS, 2025. 10 p. Material digital elaborado para compor o acervo da Biblioteca Digital da SEIDIGI/MS.

©2025 Secretaria de Informação e Saúde Digital (SEIDIGI) do Ministério da Saúde & Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

