

LIVRO
**PRÁTICAS DE INVESTIGAÇÃO
MULTIDISCIPLINAR**

CIAFE24 | CIES25 | CIPINE25 | CIALVE26

COORDENAÇÃO

RICARDO POCINHO
SILVIA SILVA
SARA GORDO
LEONARDO SANTANA
ANA SOFIA FERREIRA

MARÇO 2026

Livro Práticas De Investigação Multidisciplinar

CIAFE2024 | Congresso Internacional de Atividade Física e Envelhecimento

CIES2025 | O Congresso Internacional de Envelhecimento, Educação, Saúde e Sociedade

CIPINE2025 | Congresso Internacional Sobre Projetos De Intervenção No Envelhecimento

CIALVE2026 | Congresso Internacional de Alimentação ao Longo da Vida: Evidências Científicas e Práticas Inovadoras

Editores

Ricardo Pocinho

Sílvia Silva

Sara Gordo

Leonardo Santana

Ana Sofia Ferreira

Edição

Associação Nacional de Gerontologia Social – ANGES

Comissão Científica Comité Editorial

RIAGE – Revista Ibero-Americana de Gerontologia

ISBN: 978-989-36795-0-0

Propriedade

ANGES | Associação Nacional de Gerontologia Social

Rua Manuel da Mota

IPL Núcleo de Formação de Pombal 3100 – 516

Pombal | Portugal

Março 2026

ÍNDICE

A Atividade Física no Projeto Sênior+Ativo	6
A Utilização de Nudging em Tecnologias de Assistência: Da Teoria à Prática no Contexto do Envelhecimento e da Dependência	7
Age and Physical Activity: Dual Influencers of Muscle Mass and Strength in Obesity	9
Alimentação e Saúde Mental ao Longo da Vida: Uma Revisão Integrativa	11
Alimentação Tradicional Indígena do Povo Akwê-Xerente na Amazônia Legal Brasileira e a sua relação com a longevidade	13
Are Physical Activity Levels predictors of Aerobic Capacity in Active Senior Adults?.....	15
As Famílias com Pessoas Idosas – Avaliação e Intervenção Familiar	17
Audiologia e Envelhecimento Saudável.....	19
Benefícios das Práticas de Higiene Oral na Saúde e Preservação da Funcionalidade na Pessoa Hospitalizada	20
Biopsychosocial Aspects Associated with Spirituality in Healthy and Active Aging: A Scoping Review	22
Boas práticas da nutrição numa entidade de economia social: “Serviço Móvel de Saúde-Modelo Integrado de Saúde Social no Envelhecimento”	25
Body composition as a predictor of cognitive decline in the elderly: what is known so far.....	27
Competências humanistas na alimentação e nutrição de idosos institucionalizados	28
Construção e estudo de um programa de psicoeducação na prevenção da demência: Programa DemenPrevAWARE	30
Contributos de Enfermagem para a Construção de um Legado em Cuidados Paliativos: uma Revisão Integrativa	32
Cuidados na Transição dos Idosos, após Fratura do Colo do Fémur: Scoping Review “	34
Danças e Dançaterapia no envelhecimento: uma investigação qualitativa.....	35
Diagnóstico de necessidades de formação de um Serviço de Cuidados Paliativos	37
Educação ao Longo da Vida: Inclusão Social e Reconhecimento na Velhice	39
Educação como Estratégia de Inclusão Social e Prevenção do Isolamento entre Pessoas Idosas: Revisão de Escopo	40
Efeitos da Prática de Dança Sênior® na Cognição, na Aptidão Física Funcional e na Satisfação com a Vida	42
Effects of multicomponent training in the body composition and physical fitness of breast cancer survivors: an experimental and controlled study with clustering analysis	44

Eficácia da terapia por pressão expiratória positiva oscilante, na função respiratória e qualidade de vida de pessoas com DPOC.....	46
Eficácia do Programa SQuI2 na funcionalidade de Idosos Institucionalizados	48
Entre Gerações: O Valor da Convivência Intergeracional para o Envelhecer Saudável.....	50
Envelhecer com Sentido: Capacitação e Autonomia na Terceira Idade	51
Envelhecimento e Abandono existencial: que intervenções?	52
Esperança ou Desesperança dos Idosos Residentes em ERPI: Uma Scoping Review	53
Evaluating Resistance Training and Detraining Effects in Older Adults	54
An Approach on Resistance Training with Blood Flow Restriction in Older Adults	56
Impacto da presença de ferida crónica na saúde mental da pessoa hospitalizada.....	58
Heal2Care - Protocol for a community intervention programme aimed at informal caregivers with a focus on self-care.....	60
Hipnoterapia na Gestão do Comportamento Alimentar no Adulto: Abordagem Inovadora na Promoção da Saúde, Prevenção da Obesidade, Pré/ Pós Barátrica	62
Impacto do Programa de Exercícios Otago na funcionalidade e medo de cair em idosos institucionalizados no Alto Minho	64
Impacto da psiconutrição na promoção da saúde e qualidade de vida em idosos: Revisão de literatura	66
Impacto e Relevância do Projeto Sénior+Ativo no ISFA	68
Importância da Nutrição na Prevenção da Hipertensão Arterial em Pessoas com mais de 50 Anos: Revisão Integrativa	69
Influência do Método Pilates no Equilíbrio e Impacto sobre o Risco de Quedas e Qualidade de Vida de Idosas: Ensaio Clínico Controlado e Randomizado	71
Intervenção da Psicologia no Sénior+Ativo	73
Intervenções Alimentares Centradas na Pessoa em Estruturas Residenciais: Revisão Sistemática sobre Dignidade e Resultados Nutricionais	74
Lençóis técnicos Shellyty®: eficácia antimicrobiana e ganhos operacionais em cuidados geriátricos	76
Literacia Alimentar e Prevenção da Síndrome de Fragilidade no Idoso: Uma Revisão Narrativa	78
Longevidade e Saúde Oral Comunitária: Intervenção em Odontogeriatría no Grande Porto	80
Melhoria da prática clínica na avaliação do risco nutricional aos utentes idosos	83
O papel do ensino superior na inovação em humanização dos cuidados	84
Padrão alimentar, composição corporal e marcadores bioquímicos: efeitos de uma intervenção nutricional com idosos.....	85

Perceção da Satisfação de Adultos Mais Velhos com Artroplastia do Joelho após um Programa de Exercício em Grupo, em meio Aquático e Terrestre.....	87
Perceção dos níveis de atividade física e tempo em comportamento sedentário na Doença de Parkinson: Estudo observacional.....	89
Perda de peso não intencional como preditor de declínio funcional em pessoas idosas na atenção primária: Análise de regressão logística ordinal	91
Prevalência da deglutição comprometida nas pessoas idosas residentes em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas	94
Prevalência da deglutição comprometida num serviço de Medicina Interna	96
Prevalência e Caracterização de Lesões de Tecidos Moles em Idosos Institucionalizados	98
Programas de intervenção motora em idosos institucionalizados.....	100
Programas de Rastreio da Disfagia para Prevenir a Pneumonia Por Aspiração na População Idosa a Residir na Comunidade: Protocolo de Scoping Review	101
Programas de Reabilitação Promotores da Capacitação do Cuidador: Uma Scoping Review..	103
Programas de Reabilitação Respiratória na Comunidade para doentes com DPOC: Protocolo de Scoping Review	105
Programas de Telereabilitação para a Pessoa Adulta com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica: Protocolo de Scoping Review	107
Projeto Sénior+Ativo e o Envelhecimento Saudável no Município do Porto.....	109
Recorrência como Chave para Entender a Degeneração Motora no Parkinson	110
Qualidade de Vida em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas: Manual de Boas Práticas para um Cuidado Humanizado	112
Resiliência na Meia-Idade: Tendências e Desafios para a Investigação	114
Sênior Cohousing Trabensol: A experiência da habitação colaborativa para o envelhecimento na Espanha	116
The Perception of the Effects of Climate Change on Water Resources.....	117
Tópico especial: gerontologia crítica e trabalho social.....	118
Úlceras por pressão - categorias que comprometem o envelhecimento: scoping review.....	119
Um projeto educativo inovador em Saúde Global: o VITABalance-Med inclusivo, a estratégia UNESCO 2024!	121
Validação Do Inventário de Tolerância ao Assédio Sexual para a População Portuguesa.....	123
Violência Simbólica na Tomada de Decisão em Cuidados Intensivos: A Voz Silenciada da Pessoa Idosa.	124

A Atividade Física no Projeto Sênior+Ativo

Inês Marques-Aleixo

Universidade Lusófona/CIDEFES | <https://orcid.org/0000-0003-3438-0868>

Susana Carrapatoso

Universidade Lusófona/CIDEFES | <https://orcid.org/0000-0002-1654-8033>

Resumo

A componente da Atividade Física no Projeto Sênior+Ativo visa promover a autonomia e melhorar o bem-estar da população sénior. As atividades nesta área do projeto incluíram uma avaliação inicial centrada na força muscular dos membros superiores e dos membros inferiores. Foram avaliados 208 utentes, com idade média de 82 anos, sendo a maioria do sexo feminino (n = 155). Observou-se que 52,40% dos participantes apresentavam baixa força muscular nos membros superiores, 67,31% demonstravam baixa força muscular nos membros inferiores e 52% da amostra evidenciava risco de quedas, o que salienta a pertinência do projeto. Imediatamente antes da intervenção será feita uma avaliação da composição corporal e o desempenho físico, o permitirá classificar os níveis de sarcopenia dos participantes de 11 entidades ligadas ao envelhecimento no município do Porto. A intervenção decorrerá ao longo de 8 semanas com sessões bi-semanais, com o objetivo geral de trabalhar a força, equilíbrio e agilidade. Paralelamente as sessões acompanham os tópicos funcionais trabalhados na área cognitiva, contribuindo para uma ação integrada entre as áreas do projeto. Esta abordagem multidimensional, que envolve diferentes áreas de ação e que contextualiza a intervenção em tarefas da vida diária, visa potenciar ganhos na autonomia e na qualidade de vida. O projeto aposta igualmente na capacitação dos técnicos, com o objetivo de promover competências nestes profissionais para garantir a continuidade destas atividades após o fim do projeto.

Palavras-chave: Atividade física; População sénior; Força muscular; Risco de quedas; Sarcopenia.

A Utilização de Nudging em Tecnologias de Assistência: Da Teoria à Prática no Contexto do Envelhecimento e da Dependência¹

Hermínia Gonçalves

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro | Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento | <https://orcid.org/0000-0002-1051-9311>

Bárbara Pinto

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro | <https://orcid.org/0009-0007-4997-9319>

Carlos Serôdio

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro | Centro ALGORITMI | <https://orcid.org/0000-0003-4632-9664>

Patrícia Martins

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro | Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento | <https://orcid.org/0000-0002-4493-963X>

Resumo

As tecnologias de assistência ao envelhecimento e dependência permitem monitorizar dimensões de saúde, segurança e bem-estar. Porém, comportamentos de resistência inibem a utilização alargada dessas soluções, apontando a importância de alterar o significado atribuído à tecnologia neste grupo social. A procura de maior adesão a sistemas tecnológicos com impacto na qualidade de vida esteve subjacente à investigação. Estabelecemos como objetivo discutir a resposta conceptual da metodologia *nudge* para o uso de tecnologias de assistência em contextos de envelhecimento e dependência na comunidade. A revisão de literatura permitiu criar, implementar e avaliar a metodologia *nudge*. O estudo de caso, o método qualitativo e o método quantitativo foram essenciais para recolher dados específicos da eficácia do *nudge*. Elaboramos uma arquitetura de escolhas que enquadra duas fases de experimentação, laboratório itinerante e dois meses no respetivo domicílio. Com um

¹ Financiado por Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) através do Programa de Cooperação Interreg VI-A Espanha-Portugal (POCTEP) 2021-2027.

funcionamento maioritariamente intencional, o *nudge* explicitou os benefícios das tecnologias, mobilizou apoio técnico especializado, garantiu a possibilidade de comparação entre pares e a gamificação de seleção dos utilizadores do domicílio. As tecnologias de apoio à vida diária registaram maior adesão, comparativamente às tecnologias de saúde e comunicação. A resistência do grupo *nudge* e os custos das tecnologias podem ser obstáculos à utilização generalizada de tecnologias, em sistemas de apoio ao envelhecimento na comunidade. Nestas situações de maior resistência o *nudge* deve ser aplicado em complementaridade com outras formas de informação, em plataformas digitais ou espaços físicos de proximidade. A monitorização e avaliação do *nudge* foi fundamental para introduzir *on-going* as mudanças operativas necessárias.

Palavras-chave: *Nudging*; Envelhecimento; Dependência; Tecnologias de Assistência.

Age and Physical Activity: Dual Influencers of Muscle Mass and Strength in Obesity

Ana Luísa De Sousa-Coelho

Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve (ESSUAlg), Faro, Portugal | Algarve Biomedical Center Research Institute (ABC-Ri), Faro, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-8451-4302> | alcoelho@ualg.pt

Carolina Lopes

Faculdade de Medicina e Ciências Biomédicas, Universidade do Algarve (FMCB-UAlg), Faro, Portugal

Beatriz Sequeira

Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve (ESSUAlg), Faro, Portugal

Victor Yassuda

Faculdade de Medicina e Ciências Biomédicas, Universidade do Algarve (FMCB-UAlg), Faro, Portugal

Carina Dias

Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve (ESSUAlg), Faro, Portugal

Joana Dias

Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve (ESSUAlg), Faro, Portugal

Laura Veríssimo

Faculdade de Medicina e Ciências Biomédicas, Universidade do Algarve (FMCB-UAlg), Faro, Portugal

Andreia Fernandes

Unidade Local de Saúde do Algarve (ULSALG), Faro, Portugal

Céu Laranjo

Unidade Local de Saúde do Algarve (ULSALG), Faro, Portugal

Paulo Cardoso

Faculdade de Medicina e Ciências Biomédicas, Universidade do Algarve (FMCB-UAlg), Faro, Portugal | Unidade Local de Saúde do Algarve (ULSALG), Faro, Portugal

Tina Sanai

Unidade Local de Saúde do Algarve (ULSALG), Faro, Portugal

Mercedes Sanchez

Unidade Local de Saúde do Algarve (ULSALG), Faro, Portugal

João Maia-Teixeira

Unidade Local de Saúde do Algarve (ULSALG), Faro, Portugal

Abstract

Introduction: Engaging in physical activities (PA) throughout life is crucial for preventing muscle mass and strength loss in older age. Sarcopenia, more common in older adults, is also closely related to obesity. This study aimed to characterize the influence of age and the level of physical activity in muscle mass and strength, in the context of obesity.

Methodology: Adults living with obesity (body mass index (BMI) ≥ 30 kg/m²) were classified into three different age groups: <45; 45-54, and ≥ 55 years old (yo). The presence of PA or sedentarism was self-reported. A test using a dynamometer assessed hand grip strength (HGS). Skeletal muscle mass (SkMM) was evaluated through bioimpedance analysis.

Results: Our study included a total of 43 individuals (76.7% female) with mean body weight of 109.9 Kg and BMI of 40.7 kg/m². Mean age was 49,6 yo. Globally, 67.4% reported performing any kind of PA. When considering the age-groups, 53% (n=8) of the individuals >55 (n=15, 60.9 yo) was sedentary, while 84.6% and 73.3% of individuals in the youngest groups (<45 (n=13, 37.2 yo) and 45-54 (n=15, 49.1 yo), respectively) reported an active lifestyle. Interestingly, maximal HGS was negatively correlated with age in the overall sample ($r=-0.3376$; $p=0.027$), but more marked in individuals without PA ($r=-0.7846$; $p=0.001$). By contrast, SkMM was independent of age.

Conclusion: There is a negative correlation between age and maximum muscle strength, but not with muscle mass, especially in individuals with obesity and sedentary lifestyles.

Keywords: Muscle strength, Obesity, Physical activity, Ageing, Sarcopenia.

Alimentação e Saúde Mental ao Longo da Vida: Uma Revisão Integrativa

Manuel Brás

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
manuel-bras@ipb.pt

Ana Galvão

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
anagalvao@ipb.pt

Eugénia Anes

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
eugenia@ipb.pt

Gorete Baptista

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
gorete@ipb.pt

Bruno Santos

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
brunosantos@ipb.pt

Resumo

A saúde mental constitui um eixo estruturante do bem-estar, da funcionalidade e da qualidade de vida ao longo do ciclo vital, resultando da interação dinâmica entre determinantes biológicos, comportamentais e sociais, entre os quais a alimentação assume particular relevância enquanto fator modificável com impacto potencialmente cumulativo. O presente estudo teve como objetivo analisar criticamente as evidências publicadas entre 2020 e 2025 relativas à associação entre padrões alimentares e indicadores de saúde mental nas diferentes etapas do desenvolvimento humano. Para o efeito, foi realizada uma revisão integrativa da literatura, mediante pesquisa sistematizada em bases de dados científicas internacionais e aplicação de critérios de elegibilidade previamente definidos, incluindo predominantemente estudos observacionais e, em menor número, ensaios de intervenção que examinaram a relação

entre qualidade da dieta e desfechos como sintomatologia depressiva, ansiedade, stress psicológico e desempenho cognitivo. Foram considerados estudos envolvendo crianças, adolescentes, adultos e idosos, procedendo-se à organização e interpretação dos dados através de síntese temática estruturada. Os resultados evidenciaram associação consistente, transversal aos diversos grupos etários, entre padrões alimentares predominantemente compostos por alimentos minimamente processados e melhores indicadores de saúde mental. Em sentido oposto, padrões caracterizados por consumo elevado de alimentos ultraprocessados associaram-se a maior vulnerabilidade a perturbações emocionais. Conclui-se que a alimentação ao longo da vida configura um determinante estruturante da promoção e proteção da saúde mental, impondo a necessidade de estratégias preventivas integradas e de políticas públicas sustentadas em evidência científica consolidada.

Palavras-chave: Dieta; Saúde Mental; Ciclo de Vida; Padrões Alimentares; Promoção da Saúde.

Alimentação Tradicional Indígena do Povo Akwē-Xerente na Amazônia Legal Brasileira e a sua relação com a longevidade

Leonardo Sampaio Baleeiro Santana

Universidade Federal do Tocantins | <https://orcid.org/0000-0002-2852-7766>

Ricardo Filipe da Silva Pocinho

Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa | <https://orcid.org/0000-0003-1307-5434>

Sílvia Clara Laurido da Silva

Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova de Lisboa

Neila Barbosa Osório

Universidade Federal do Tocantins | <https://orcid.org/0000-0002-6346-0288>

Resumo

A alimentação tradicional do povo Akwē-Xerente constitui um eixo central de organização social, cultural e de produção de saúde coletiva, historicamente baseada na relação direta com o território, no preparo comunitário dos alimentos e na transmissão intergeracional de saberes alimentares. Entretanto, nas últimas décadas, transformações territoriais, pressões econômicas e a crescente inserção de alimentos industrializados vêm reconfigurando os sistemas alimentares indígenas, reduzindo a diversidade alimentar natural e introduzindo padrões de consumo associados ao aumento de doenças crônicas e desequilíbrios metabólicos. Este estudo tem como objetivo analisar as práticas alimentares tradicionais Akwē-Xerente, com ênfase no ritual do Berarubu, e discutir as transformações contemporâneas dos sistemas alimentares indígenas e suas implicações para a saúde e a longevidade. A pesquisa adota

abordagem qualitativa, fundamentada na perspectiva interpretativa da pesquisa social em saúde, conforme Minayo, permitindo compreender a alimentação como prática social carregada de significados culturais. Os resultados evidenciam a coexistência desigual entre práticas tradicionais e alimentos industrializados, a fragilização da comensalidade coletiva e o avanço de padrões alimentares associados à vulnerabilização sanitária. Conclui-se que os sistemas alimentares tradicionais configuram estratégias históricas de promoção de bem-estar, coesão social e longevidade, enquanto sua erosão contribui para o surgimento de novos riscos à saúde indígena, reforçando a necessidade de valorização dos saberes alimentares ancestrais como componente central das políticas de saúde e soberania alimentar.

Palavras-chave: Alimentação indígena; *Akwē-Xerente*; Sistemas alimentares tradicionais; Saúde coletiva; Longevidade.

Are Physical Activity Levels predictors of Aerobic Capacity in Active Senior Adults?

Luís Silva

Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa, Instituto Politécnico de Saúde do Norte (IPSN), CESPU, 4585-116 Gandra, Portugal |

Thomas Queirós

Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa, Instituto Politécnico de Saúde do Norte (IPSN), CESPU, 4585-116 Gandra, Portugal |

Alice Carvalhais

Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa, Instituto Politécnico de Saúde do Norte (IPSN), CESPU, 4585-116 Gandra, Portugal | LAETA, INEGI, Porto, Portugal | ORCID: 0000-0002-7761-6124

Gabriela Brochado

Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa, Instituto Politécnico de Saúde do Norte (IPSN), CESPU, 4585-116 Gandra, Portugal | H²M - Health and Human Movement Unit, Polytechnic University of Health, CESPU, CRL 4760-409 Vila Nova de Famalicão, Portugal | ORCID: 0000-0002-9249-3249

Luísa Gonçalves

Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa, Instituto Politécnico de Saúde do Norte (IPSN), CESPU, 4585-116 Gandra, Portugal | H²M - Health and Human Movement Unit, Polytechnic University of Health, CESPU, CRL 4760-409 Vila Nova de Famalicão, Portugal | ORCID: 0000-0002-2019-5824 | luisa.goncalves@ipsn.cespu.pt

Abstract

Worldwide, elderly people fail to meet minimum physical activity requirements for their age group, increasing the risks of cardiovascular disease, metabolic disorders, osteoporosis, obesity, and muscle weakness. Age-related decline and comorbidities further compromise aerobic capacity. Purpose: To assess aerobic capacity and physical activity levels in older adults participating in a physical activity program, to analyse the

relationship between aerobic capacity and physical activity levels, and to examine the association between these measures and individual characteristics.: A cross-sectional analytical study was carried out (Ethics approval no. CE/IPSN/CESPU-27/22) in a sample of 60 older adults (mean age 71.7 (3.87) years) enrolled in a physical activity program. Participants characteristics were collected by questionnaire, physical activity levels were evaluated with the Brief Physical Activity Assessment Tool (n=27) and aerobic capacity by the Six Minute Walk Test (n=60). Data was analysed using Mann-Whitney U, Spearman correlation, independent t-test and chi-square tests, with a 95% confidence interval. Participants had an aerobic capacity lower than predicted values (476.3m vs 514.1m). Fourteen participants were insufficiently active. No association was found between aerobic capacity and physical activity levels ($p=0.752$). Younger age and earlier retirement were independently associated with higher aerobic capacity ($p=0.001$ and $p=0.003$, respectively), with younger age also linked to greater physical activity level ($p=0.048$). Participants had below-predicted aerobic capacity, with most being insufficiently active. No association was found between physical activity levels and aerobic capacity. Younger age correlated with both higher aerobic capacity and physical activity levels, and earlier retirement with higher aerobic capacity.

Keywords: Active Elderly People; Aging; Cardiorespiratory Fitness; Health Promotion.

As Famílias com Pessoas Idosas – Avaliação e Intervenção Familiar

Ângela Marta Madeira Martins

Enfermeira na Unidade de Dor do HSM - ULS Guarda

Filipe José Paulo Gomes

Professor Adjunto Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda

Isabel Maria Ribeiro Fernandes

Professor Adjunto Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda

Resumo

A Enfermagem de Saúde Familiar engloba uma correta avaliação das necessidades das famílias, no sentido de delinear as intervenções mais adequadas visando a obtenção de ganhos em saúde. Para se efetuar um estudo adequado das famílias, utiliza-se o Modelo Dinâmico de Avaliação e Intervenção Familiar que traduz uma resposta ajustada à necessidade de uma avaliação sistémica das mesmas. O objetivo desta comunicação é partilhar os resultados obtidos com avaliação e intervenção junto de famílias com pessoas idosas, dando a conhecer os resultados obtidos para cada dimensão do modelo, bem como os planos de intervenção delineados. Em termos de metodologia optou-se pelo estudo de caso, tendo sido realizadas entrevistas e utilizados os diferentes instrumentos de avaliação preconizados na aplicação da matriz. Como resultados obteve-se uma família nuclear, com membro idoso integrante tendo sido identificados os seguintes diagnósticos: Rendimento Familiar Não Insuficiente, Edifício Residencial Seguro e Abastecimento de Água Adequado; Papel de Prestador de Cuidados Adequado por Conhecimento do Papel Demonstrado e Comportamentos de Adesão Demonstrados Papel de Prestador de Cuidados Não Adequado por Saturação do Papel. Com o estudo de caso desta família foi possível identificar as necessidades da família, a definição das intervenções mais ajustadas a implementar no sentido de se obter a mudança e ganhos em saúde efetivos. As conclusões evidenciam a pertinência de uma abordagem sistémica centrada na família, no contexto dos Cuidados de Saúde Primários,

sublinhando a importância da capacitação da família enquanto unidade de cuidado, face aos desafios associados às transições inerentes ao envelhecimento.

Palavras-chave: Enfermagem de Saúde Familiar; Família; Pessoa Idosa; Avaliação Familiar; Competências.

Audiologia e Envelhecimento Saudável

Paula Lopes

Center for Translational Health and Medical Biotechnology Research (TBIO)/Health Research Network (RISE-Health), E2S, Polytechnic of Porto | <https://orcid.org/0000-0001-8270-6135>

Resumo

A área da Audiologia no Sénior+Ativo destaca-se pela inovação ao integrar o rastreio auditivo como elemento fundamental da promoção do envelhecimento saudável. Reconhecendo a presbiacusia como um fator de risco modificável para o declínio cognitivo, o projeto privilegia a deteção precoce de défices auditivos e a sensibilização para a sua relação direta com o comprometimento cognitivo. Paralelamente, aposta-se na educação para a saúde auditiva, promovendo a aprendizagem de comportamentos de prevenção e de estratégias de adaptação que permitem minimizar as consequências funcionais da perda auditiva. O projeto inclui ainda momentos de esclarecimento e treino sobre a utilização de dispositivos auditivos, facilitando a sua aceitação e adesão pela população sénior. A participação da Audiologia na capacitação dos técnicos assume um papel central, assegurando a disseminação de conhecimentos atualizados e reforçando a literacia nesta área, frequentemente negligenciada nos contextos de intervenção geriátrica. Espera-se que a integração desta dimensão contribua para a melhoria da qualidade de vida dos utentes, demonstrando a importância do rastreio auditivo e do controlo da função auditiva na redução do risco de comprometimento cognitivo, no reforço da participação social e na promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável.

Palavras-chave: Audiologia; Rastreio auditivo; Presbiacusia; Envelhecimento; Comprometimento cognitivo.

Benefícios das Práticas de Higiene Oral na Saúde e Preservação da Funcionalidade na Pessoa Hospitalizada

Tatiana Imperadeiro de Araújo

Unidade Local de Saúde de Braga | <https://orcid.org/0009-0001-1924-0667>

Mariana Gouveia Carvalho Costa

Unidade Local de Saúde de Amadora / Sintra | <https://orcid.org/0000-0001-5055-1722>

Ana Paula Ferreira

Unidade Local de Saúde de Braga | <https://orcid.org/0000-0002-2004-2203>

Joana Filipa de Faria Castilho

Unidade Local de Saúde de Braga | <https://orcid.org/0009-0007-9086-787X>

Marina Inácio Lobo

Unidade Local de Saúde de Braga | <https://orcid.org/0009-0003-4209-2863>

Resumo

A higiene oral eleva-se como um componente essencial dos cuidados hospitalares, especialmente em pessoas idosas e funcionalmente dependentes. A negligência deste cuidado está associada a um aumento da incidência de infeção, como pneumonia nosocomial e candidíase oral, com impacto direto na funcionalidade da pessoa, no período de internamento e recuperação. A literatura existente refere a necessidade iminente de implementar práticas sistematizadas de higiene oral como estratégia fundamental na prevenção de complicações e preservação da autonomia da pessoa hospitalizada. Não obstante, a evidência disponível sobre estas práticas encontra-se pouco consolidada. Deste modo, o objetivo desta revisão integrativa da literatura é mapear e sintetizar o conhecimento científico mais atual sobre as práticas de higiene oral em contexto hospitalar e os resultados obtidos na prevenção de infeção e manutenção da funcionalidade da pessoa hospitalizada. A pesquisa será realizada através da plataforma de Bases de Dados Científicos da Ordem dos Enfermeiros, Medline via Pubmed, Scopus e Web of Science, focando nos estudos publicados entre

janeiro de 2020 e 29 julho de 2025, com diferentes delineamentos metodológicos. Espera-se que esta revisão permita identificar lacunas, barreiras e boas práticas que sustentem a valorização da higiene oral, enquanto intervenção essencial dos cuidados hospitalares, almejando a contribuição na qualificação destas práticas clínicas, reforçando o papel da equipa de saúde na segurança do doente e na preservação da sua funcionalidade e bem-estar.

Palavras-chave: Funcionalidade; Higiene oral; Infeção Hospitalar.

Biopsychosocial Aspects Associated with Spirituality in Healthy and Active Aging: A Scoping Review

Anne Sullivan Lopes da Silva Reis

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil - PPGEF/CEFD/UFES/BR | <https://orcid.org/0000-0002-6368-1830>

Lucas Lima Galvão

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil - PPGEF/CEFD/UFES/BR | <https://orcid.org/0000-0001-9296-0997>

Carla Zimerer

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil - PPGEF/CEFD/UFES/BR | <https://orcid.org/0000-0003-2872-5209>

Grasiely Faccin Borges

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus, Bahia, Brasil - PPGEF/UESC/UESB/BR | Programa de Pós-graduação em Saúde, Ambiente e Biodiversidade, Universidade Federal do Sul da Bahia, Ilhéus, Bahia, Brasil - PPGSAB/UFSB/BR | <https://orcid.org/0000-0002-5771-6259>

Guilherme Eustáquio Furtado

Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, Portugal - ICP- COIMBRA/PT | <https://orcid.org/0000-0001-8327-1567>

Katja Weiss

Institute of Primary Care, University of Zurich, Zurich, Switzerland - IPC/UZH/ZURIQUE/CH | <https://orcid.org/0000-0003-1247-6754>

Beat Knechtle

Institute of Primary Care, University of Zurich, Zurich, Switzerland - IPC/UZH/ZURIQUE/CH | <https://orcid.org/0000-0002-2412-9103>

Claudio Andre Barbosa de Lira

Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiás, Brasil - FEFD/UFG/BR I
<https://orcid.org/0000-0001-5749-6877>

Marilia Santos Andrade

Departamento de Fisiologia, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, Brasil - DF/UNIFESP/BR I
<https://orcid.org/0000-0002-7004-4565>

Rodrigo Luiz Vancini

PPGEF/CEFD/UFES/BR I Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil - PPGEF/CEFD/UFES/BR I
<https://orcid.org/0000-0003-1981-1092>

Abstract

The spiritual dimension is recognized as a component of the concept of integral and holistic health and is associated with a lower risk of health indicators of morbidity and mortality. The biopsychosocial aspects of this interaction in aging reveal a gap in the knowledge frontier. This study aims to investigate the association between biopsychosocial aspects and spirituality in healthy and active ageing. It is a scoping review according to the Joanna Briggs Institute/Manual for Evidence Synthesis and Scoping protocol review: PRISMA-ScR guide refinement guidelines. Databases/portals consulted: Cochrane Library, PubMed, Web of Science, Scopus, SPORTDiscus, SciELO, LILACS, Portal BVS, Periódicos CAPES and Google Scholar. MeSH terms accessed in English. Boolean operators “AND” and “OR” were used. Studies were selected which associated biopsychosocial aspects and spirituality with healthy and active ageing, regardless of gender. Independent reviewers selected the studies using the Rayyan QCRI platform and the Mendeley reference management software. The spiritual dimension has been shown to influence health through biomarkers such as C-reactive protein, cortisol and telomere length, as well as playing a role as an affective moderator in situations of stress, loss and as a protective resource against psychosocial risk factors. Scientific research indicates the association of spirituality with lower prevalence of smoking, alcohol consumption, sedentary lifestyle and suicide, greater adherence to nutritional and pharmacological treatments in conditions such as dyslipidemia,

hypertension, obesity, and diabetes mellitus. The spiritual dimension can influence health through biopsychosocial markers and is strongly associated with primary and secondary health prevention, especially for the elderly.

Keywords: Spirituality; Health; Aging; Physiological Phenomena; Psychological Well-Being; Biopsychosocial.

Boas práticas da nutrição numa entidade de economia social: “Serviço Móvel de Saúde-Modelo Integrado de Saúde Social no Envelhecimento”

Vânia Patrícia Vieira Fernandes

Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses | <https://orcid.org/0009-0000-3152-7719>

Sílvia mariana Pereira Gomes

Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses

Joana Filipa Torres Ribeiro

Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses | <https://orcid.org/0009-0008-7307-4234>

Maria Amélia Duarte Ferreira

Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses | <https://orcid.org/0000-0001-6789-3796>

Lília Maria Moreira Pinto

Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses | <https://orcid.org/0000-0002-3055-0949>

Resumo

O envelhecimento populacional é um fenómeno global associado a maior prevalência de síndromes geriátricas, como a fragilidade e a sarcopenia, que comprometem a funcionalidade e a qualidade de vida. Em Portugal, a incidência destas condições é prevalente, sendo a desnutrição um fator de risco para o seu desenvolvimento. A sua coexistência está associada a consequências clínicas e socioeconómicas significativas. O presente estudo pretendeu descrever a intervenção nutricional, no âmbito do projeto comunitário “Serviço Móvel de Saúde – Modelo Integrado de Saúde Social no Envelhecimento”, promovido pela Santa Casa da Misericórdia do Marco de Canaveses. O projeto visa fomentar a autonomia funcional e o bem-estar da população idosa, com foco na mitigação da fragilidade e do isolamento social, contribuindo para a prevenção da institucionalização precoce. Integrada numa equipa multidisciplinar, a intervenção nutricional foca-se na avaliação do estado nutricional através da recolha de dados clínicos, anamnese alimentar e parâmetros antropométricos (peso, estatura e

perímetros). São aplicadas ferramentas validadas para avaliação do risco desnutrição, sarcopenia e fragilidade. Com base no diagnóstico, procede-se à intervenção nutricional com base em aconselhamento alimentar ou a prescrição de um plano alimentar individualizado, incluindo o ajuste da textura da dieta para utentes com dificuldades de mastigação ou alterações da deglutição. A intervenção demonstra que a integração do nutricionista no Serviço Móvel Saúde permite a identificação precoce de alterações do estado nutricional. Esta abordagem de proximidade permite uma intervenção personalizada e preventiva, essencial para a promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento; Estado Nutricional; Fragilidade; Sarcopenia.

Body composition as a predictor of cognitive decline in the elderly: what is known so far

Dina Raquel Fernandes João

Universidade do Algarve | ORCID: 0000-0001-8443-3468

Abstract

Introduction: The prevalence of dementias is expected to increase. To date, there are no effective treatments for these conditions, emphasizing the importance of prevention. One field of investigation is the association between cognitive decline and body composition. Aims: To provide an overview of the state of knowledge on the relevance of body composition to predict cognitive decline in elders. Methods: We searched PubMed and Google Scholar to identify articles (2014-24) related to the utility of body composition in predicting cognitive decline in the elderly. Results: Hyperadiposity, especially visceral and in middle age, is considered a risk factor for dementia, while, in older adults, it has been associated with a lower risk. The risk of dementia in elders with higher levels of total and gynoid fat seems to be lower. Sarcopenia seems to be associated with a higher risk of cognitive impairment. Physical inactivity leads to cognitive deficit and neurodegenerative events, due an abnormal synthesis of myokines, which is related to systemic inflammation, impaired muscle glucose metabolism, deficient brain protein metabolism, and increased oxidative stress. Sarcopenic obesity is associated with a higher risk of cognitive impairment; insulin resistance may represent a key mechanism. Conclusion: Adiposity and its distribution, muscle strength/mass and physical performance, sarcopenic obesity and the ratio fat mass:muscle mass are indicators that seem to have a predictive effect on the risk of cognitive decline.

Keywords: Dementia; Cognitive decline; Body composition; Adiposity; Sarcopenia.

Competências humanistas na alimentação e nutrição de idosos institucionalizados

Gorete Baptista

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
gorete@ipb.pt

Manuel Brás

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
manuel-bras@ipb.pt

Eugénia Anes

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
eugenia@ipb.pt

Bruno Santos

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
brunosantos@ipb.pt

Ana Galvão

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
anagalvao@ipb.pt

Resumo

O envelhecimento populacional tem conduzido ao aumento do número de pessoas idosas institucionalizadas, colocando desafios acrescidos à prestação de cuidados nutricionais. Nestes contextos, a intervenção centra-se frequentemente em parâmetros biomédicos, como necessidades energéticas, controlo de patologias crónicas e prevenção da desnutrição. Contudo, a alimentação na pessoa idosa institucionalizada ultrapassa a dimensão biológica, assumindo significados identitários, emocionais, culturais e relacionais. Este trabalho propõe uma reflexão científica sobre o papel das competências humanistas na prática nutricional em contexto institucional. Partindo de uma abordagem biopsicossocial, destacam-se dimensões como a empatia, a escuta ativa, a comunicação centrada na pessoa, o respeito pela autonomia e a sensibilidade cultural enquanto pilares de um cuidado nutricional humanizado. Discute-se de que

forma a padronização alimentar institucional, embora necessária à organização e segurança dos cuidados, pode colidir com preferências individuais, memórias alimentares e percepção de dignidade, com impacto na adesão alimentar, no estado nutricional e na qualidade de vida. Abordam-se igualmente implicações éticas na tomada de decisão, sobretudo em situações de maior fragilidade e dependência. Conclui-se que a integração de competências humanistas na intervenção nutricional em idosos institucionalizados constitui um determinante da qualidade dos cuidados, exigindo formação específica dos profissionais e modelos organizacionais mais centrados na pessoa, promovendo saúde, bem-estar e dignidade no envelhecimento.

Palavras-chave: Idoso Institucionalizado; Nutrição do Idoso; Cuidado Centrado na Pessoa; Humanização da Assistência; Qualidade de Vida; Ética em Saúde.

Construção e estudo de um programa de psicoeducação na prevenção da demência: Programa DemenPrevAWARE

Inês Rodrigues

Faculdade de Ciências da Saúde e Enfermagem, Universidade Católica Portuguesa, Rua Palma de Cima, 1649-023 Lisboa, Portugal | <https://orcid.org/0009-0009-5188-4444>

Ana Rita Silva

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, The Center for Research in Neuropsychology and Cognitive and Behavioral Intervention (CINEICC) | <https://orcid.org/0000-0002-5957-2711>

Maria Vânia da Silva Nunes

Faculdade de Ciências da Saúde e Enfermagem, Universidade Católica Portuguesa, Rua Palma de Cima, 1649-023 Lisboa, Portugal | Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS), Faculdade de Ciências da Saúde e Enfermagem, Universidade Católica Portuguesa, Rua Palma de Cima, 1649-023 Lisboa, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-9276-8142>

Resumo

A necessidade de trabalhar ao nível da prevenção da demência é hoje amplamente reconhecida. O presente estudo consistiu no desenvolvimento de uma intervenção de psicoeducação presencial em grupo sobre temáticas relacionadas com os fatores de risco modificáveis para o declínio cognitivo e para o conhecimento sobre o cérebro no envelhecimento saudável e patológico, o programa DemenPrevAWARE. Foi criado um manual com 6 sessões. Alguns princípios gerais organizadores do programa presentes no manual incluíram fazer uma breve justificação da escolha dos temas com base na literatura, clarificar a importância da utilização dos princípios da Psicoeducação e a relevância das atividades em grupo. Para cada sessão foi elaborado um Power Point e um folheto informativo. Foi utilizada uma metodologia focus group para avaliar o conteúdo do programa e das dinâmicas das sessões. Partiu-se depois para o estudo exploratório que contou com a participação de 10 idosos com risco ligeiro a moderado de demência. Estes responderam a questionários de motivação e de satisfação e realizaram uma avaliação pré e pós programa (6 semanas), para averiguar o efeito da

implementação do mesmo, no conhecimento sobre a demência através do Questionário sobre o Envelhecimento e Demência. Verificaram-se níveis muito elevados de recrutamento, assiduidade, adesão, retenção final, motivação e satisfação global e verificou-se um efeito significativamente positivo entre os dois momentos de avaliação relativamente ao conhecimento sobre a prevenção da demência. O programa apresentou assim um ótimo nível de aceitabilidade e viabilidade podendo ser uma ferramenta interessante para trabalhar no âmbito da prevenção da demência.

Palavras-chave: Demência; Intervenção preventiva; Psicoeducação.

Contributos de Enfermagem para a Construção de um Legado em Cuidados Paliativos: uma Revisão Integrativa

Patrícia Dias

Hospital da Luz Arrábida | <https://orcid.org/0009-0003-7982-9099>

Daniela Cunha

Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Porto, Porto, Portugal, e Faculdade de Ciências da Saúde e Enfermagem da Universidade Católica Portuguesa, Porto, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-6715-3621>

Nádia Oliveira

Unidade Local de Saúde Gaia Espinho – Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos Espinho Gaia | <https://orcid.org/0009-0002-4724-0717>

Resumo

A vivência de uma doença grave, progressiva, limitante de vida leva a desafios psicossociais e existenciais, onde a falta de sentido, utilidade e propósito na vida podem constituir uma ameaça à dignidade da pessoa. A criação de um legado permite à pessoa a manutenção da sua identidade, o reconhecimento da sua trajetória e conquistas, e a realização de algo que sobreviva à sua própria morte, contribuindo para a redução do sofrimento existencial e psicossocial. Relativamente aos familiares/cuidadores é facilitadora do processo de luto. Desta forma, o objetivo desta revisão integrativa foi sintetizar os contributos da Enfermagem para a construção de um legado em Cuidados Paliativos considerando as dimensões emocionais, espirituais, relacionais e simbólicas da prática do legado. Para responder a este objetivo recorreu-se às bases de dados MEDLINE Complete, CINAHL Complete, eBook Nursing Collection, eBook Collection, eBook Medical Collection e PubMed, tendo sido incluídos 13 artigos. O referencial teórico utilizado como base deste estudo foi a A Teoria do Cuidado Humano de Jean Watson que permitiu identificar três grandes dimensões dos contributos de enfermagem na construção de um legado: intrapessoal, relacional-transpessoal e espiritual-existencial.

Os estudos evidenciaram que a Enfermagem contribui para que a construção do legado como uma prática de cuidado espiritual e simbólico, onde a escuta, a presença e a intenção são instrumentos de cura e transcendência. A atuação do enfermeiro assume-se como catalisadora de um cuidado intencional e compassivo, centrado na pessoa, que acolhe a sua história, respeita os seus valores e dignifica a sua existência.

Palavras-chave: Cuidados Paliativos, Fim de Vida, Legado e Enfermagem.

Cuidados na Transição dos Idosos, após Fratura do Colo do Fémur: *Scoping Review* “

Cátia Sofia Ferrão Ganito

Universidade de Évora, Évora, Portugal | Centre for Interdisciplinary Health Research, Faculty of Health Sciences and Nursing, Universidade Católica Portuguesa, Lisbon, Portugal | ORCID ID: 0000-0002-5217-1739

Resumo

Esta *scoping review* teve como principal objetivo mapear as intervenções de enfermagem nos cuidados de transição entre o hospital e a comunidade em pessoas idosas com fratura do colo do fémur. Os cuidados de transição referem-se às intervenções realizadas durante mudanças de fase, condição ou estado de saúde, promovendo a recuperação da estabilidade, saúde e bem-estar. Após a alta hospitalar, os idosos com fratura do colo do fémur enfrentam elevada vulnerabilidade, caracterizada por dor crónica, perda de mobilidade, diminuição da funcionalidade e aumento da mortalidade. Critérios de Inclusão: Foram incluídos estudos primários e secundários com texto completo disponível, que abordassem cuidados de transição entre hospital e comunidade em idosos com fratura do colo do fémur. A revisão foi conduzida segundo a metodologia do Joanna Briggs Institute. A pesquisa foi realizada em dezembro de 2023 nas bases PubMed, Medline Complete, CINAHL Complete, Cochrane Library e Scopus, sem restrição temporal, em português, inglês e espanhol. A seleção dos estudos foi feita por três revisores independentes, utilizando o software Rayyan. O protocolo está registado no Open Science Framework. Foram identificados 282 artigos, dos quais 20 foram incluídos após remoção de duplicados e aplicação dos critérios de inclusão. Emergiram seis intervenções principais: avaliação inicial, planeamento da alta, educação do idoso/família, reabilitação e autocuidado, acompanhamento remoto e gestão de caso. Estas intervenções demonstraram reduzir o tempo de internamento e a taxa de readmissão, promovendo melhorias na funcionalidade e bem-estar físico e mental.

Palavras-chave: Envelhecimento; Fratura da Anca; Reabilitação; Transição.

Dançaterapia no envelhecimento: uma investigação qualitativa

Rosana Ferreira Pessoa

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1434637333855368>

Beatriz Pardal de Matos

Universidade Federal de Juiz de Fora - Faculdade de Educação Física e Desportos. Rua José Lourenço Kelmer, s/nº. Campus Universitário, São Pedro, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil | ORCID: 0000-0001-6842-7623

Clara Mockdece Neves

Universidade Federal de Juiz de Fora - Faculdade de Educação Física e Desportos. Rua José Lourenço Kelmer, s/nº. Campus Universitário, São Pedro, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil | ORCID: 0000-0002-5240-6710

Maria Elisa Caputo Ferreira

Universidade Federal de Juiz de Fora - Faculdade de Educação Física e Desportos. Rua José Lourenço Kelmer, s/nº. Campus Universitário, São Pedro, Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil | ORCID: 0000-0002-3294-7560

Resumo

A prática de exercícios físicos regulares pode contribuir para o envelhecimento ativo com qualidade de vida. A intervenção a partir da dança, objeto desse estudo, poderá influenciar na força muscular, autonomia, bem-estar, aprimoramento da autoeficácia, autoestima e possível redução dos sintomas da depressão e ansiedade, provindos da velhice. De característica qualitativa, com 29 participantes mulheres, em idades entre 70 e 85 anos, selecionadas aleatoriamente, praticantes de dança, residentes na cidade de Juiz de Fora, MG, Brasil. A entrevista estruturada coletou dados sobre o tempo de prática na dança, a motivação para aderir e permanecer no grupo. As dimensões física, social e psicoemocional foram investigadas a partir das vivências com a atividade. As entrevistas foram transcritas na íntegra para análise. A pesquisa mostrou que as idosas perceberam melhoras no aspecto físico, psicoemocional e social. A dança é única, produz satisfação gerando bem-estar e alegria, possibilitando descobertas transformadoras na vida das idosas. As falas das entrevistadas revelaram a característica

terapêutica da dança, no aspecto físico registrando a percepção de melhora da flexibilidade, equilíbrio e locomoção, bem como diminuição da rigidez articular e dores crônicas. A dança ecoou no aspecto psicoemocional, havendo autopercepção positiva e aumento do amor próprio; da alegria, desinibição, liberdade e depressão. No aspecto social, as participantes descreveram a alegria do convívio com amigas, a professora e menos solidão. Conclui-se dessa maneira, a relevância da atividade proposta ao grupo praticante, capaz de demonstrar clara percepção dos benefícios da dança no processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Atividade Física; Dança.

Diagnóstico de necessidades de formação de um Serviço de Cuidados Paliativos

Liliana Salomé Pinto Teixeira

Mestre em Enfermagem à Pessoa em Situação Paliativa na Unidade Local de Saúde do Alto Minho

Maria Albertina Álvaro Marques

Doutorada em Enfermagem no Instituto Politécnico de Viana do Castelo – Escola Superior de Saúde I UICISA E

Resumo

A formação contínua em serviço desempenha um papel essencial na promoção da melhoria contínua dos cuidados de enfermagem. Assim, a realização de um diagnóstico de necessidades é uma etapa indispensável, pois permite compreender de forma concreta as carências do serviço, tornando possível elaborar uma planificação mais adequada e eficaz. Este estudo pretendeu identificar as necessidades de formação da equipa multidisciplinar do Serviço de Cuidados Paliativos. O estudo detém um carácter quantitativo, exploratório e descritivo, constituído por uma amostra de 23 profissionais de saúde de um Serviço de Cuidados Paliativos, com aplicação de um questionário elaborado pelos investigadores. A maioria da equipa multidisciplinar possui formação diferenciada em Cuidados Paliativos, com pós-graduação (38,09%) e mestrado (28,57%). Verifica-se que mais de metade da equipa não tem formação nas áreas: Precauções Básicas de Controlo de Infeção (56.5%), Gestão dos Riscos (73.9%), Emergências Clínicas (60.9%), Emergências Não Clínicas (78.3%). Manifestaram necessidade de formação em Comunicação em Cuidados Paliativos (52.2%) e Apoios Sociais em Cuidados Paliativos (30.4%). 91,3% apontam a falta de tempo como obstáculo à formação, embora 100% reconheçam os seus benefícios para alargamento de conhecimento e qualidade dos cuidados paliativos. Os profissionais sugerem existência de um Plano de Formação (78,3%) e tempo laboral dedicado (21,7%). O diagnóstico realizado evidencia necessidades formativas em áreas fundamentais dos cuidados paliativos. Assim, torna-se emergente a elaboração de planos de formação em serviço próprios, com o objetivo de promover o incremento do conhecimento e o desenvolvimento de competências

profissionais, contribuindo para a melhoria da qualidade dos cuidados prestados nesta área.

Palavras-chave: Formação continuada; Cuidados paliativos; Equipa de saúde.

Educação ao Longo da Vida: Inclusão Social e Reconhecimento na Velhice

Marta Rosa

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 0117-CC79-BACC; | ORCID iD – 0000-0003-0916-0564

Gina Marques

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 9B15-A924-077F; | ORCID iD – 0000-0001-8921-0343

Celeste Godinho

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – CB1A-D9F1-D0C9; | ORCID iD – 0000-0001-9206-7699

Mário Silva

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 6115-2632-EFBE; | ORCID iD – 0000-0002-2434-4356

Resumo

A educação ao longo da vida é um direito fundamental e uma ferramenta estratégica para promover a inclusão social, a cidadania ativa e o reconhecimento dos idosos como participantes valiosos na sociedade. Em Portugal, programas de educação formal, não formal e informal têm contribuído para reduzir o isolamento, combater o idadismo e fortalecer a autoestima e a autonomia das pessoas idosas. Esta comunicação analisa o impacto da aprendizagem contínua na velhice, com base em iniciativas como as Universidades Seniores, oficinas comunitárias, projetos intergeracionais e ações de literacia digital. Através de dados recentes e casos portugueses, destaca-se o papel da educação como promotora de vínculos sociais, bem-estar psicológico e visibilidade social dos idosos. Propõe-se uma reflexão crítica sobre a necessidade de políticas públicas mais robustas e acessíveis que integrem o envelhecimento nos sistemas educativos como parte de uma estratégia de justiça social e de envelhecimento digno.

Palavras-chave: Educação ao longo da vida; Envelhecimento ativo; Inclusão social; Universidades Seniores; Cidadania; Portugal.

Educação como Estratégia de Inclusão Social e Prevenção do Isolamento entre Pessoas Idosas: Revisão de Escopo

Maria Weila Coêlho Almeida

Assistente social da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF) e Doutoranda na Universidade de Brasília (UnB) | ORCID: 0000-0002-2253-3057

Leides Barroso Azevedo Moura

Professora Associada da Universidade de Brasília (UnB) | ORCID: 0000-0002-1208-4569

Resumo

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em escala global, demandando políticas públicas que garantam dignidade, participação e cidadania às pessoas idosas. Nesse contexto, a educação ao longo da vida emerge como estratégia fundamental para a inclusão social e para a prevenção do isolamento. Este estudo teve como objetivo mapear, analisar e sintetizar as evidências científicas existentes sobre como práticas educacionais formais e não formais contribuem para a inclusão social e a mitigação do isolamento social entre pessoas idosas. Foi conduzida uma revisão de escopo conforme recomendações metodológicas internacionais, utilizando a estratégia PCC (População: pessoas idosas; Conceito: práticas educacionais; Contexto: nacional e internacional). As buscas foram realizadas em bases especializadas de abrangência internacional, resultando em 93 registros iniciais, dos quais 24 atenderam aos critérios de elegibilidade e compuseram o corpus final da análise. Os resultados indicam um crescimento expressivo das publicações entre 2021 e 2024, em consonância com a Década do Envelhecimento Saudável, com destaque para experiências em países do eixo global norte e também no Brasil. Entre os conceitos recorrentes, sobressaem inclusão social, intergeracionalidade e aprendizagem ao longo da vida, reforçando a centralidade da educação como vetor de pertencimento, autonomia e participação cidadã. Concluiu-se que a educação, em suas diversas modalidades, representa eixo estratégico para enfrentar desigualdades, fortalecer vínculos comunitários e promover a cidadania plena

das pessoas idosas, demandando políticas intersetoriais que reconheçam o envelhecimento como fenômeno relacional e a educação como prática emancipadora.

Palavras-chave: envelhecimento; inclusão social; isolamento social; educação; Intergeracionalidade.

Efeitos da Prática de Dança Sênior® na Cognição, na Aptidão Física Funcional e na Satisfação com a Vida

Ana Gouveia

Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Quinta de Prados, 5000-801 Vila Real, Portugal

M^a Helena Moreira

Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Quinta de Prados, 5000-801 Vila Real, Portugal | Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Centro de Investigação e de Tecnologias Agroambientais e Biológicas (CITAB), Inov4Agro, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Quinta de Prados, 5000-801 Vila Real, Portugal | <http://orcid.org/0000-0002-5481-0688>

Cristina Antunes

Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Quinta de Prados, 5000-801 Vila Real, Portugal | RISE Health | <http://orcid.org/0000-0003-1678-0892>

Resumo

O aumento da esperança média de vida tem sido acompanhado por um maior risco de doenças crónicas e situações de dependência, colocando desafios significativos à sociedade em geral e, em particular, aos profissionais da área da gerontologia. Este projeto de investigação visa analisar os efeitos de um programa Dança Sênior® nas funções cognitivas, na aptidão física funcional e na satisfação com a vida de mulheres idosas institucionalizadas, avaliando o seu potencial como intervenção promotora de saúde. Trata-se de um estudo quase-experimental, envolvendo um grupo de intervenção e um de controlo. Participarão mulheres com 65 ou mais anos, com cognição normal ou declínio cognitivo ligeiro. Serão utilizados instrumentos como o Mini-Mental State Examination, Time Up and Go, Chair Sit-and-Reach, Back Scratch, dinamometria manual e a Satisfaction With Life Scale. Serão também recolhidas variáveis sociodemográficas como idade, estado civil, escolaridade e prática habitual de atividade física. O programa terá duração de 12 semanas, com três sessões semanais de

cerca de 50 minutos, incluindo danças organizadas progressivamente quanto à complexidade motora e cognitiva. A análise estatística contemplará o cálculo das taxas de modificação das variáveis e regressões múltiplas, com significância estatística de 5%. Espera-se que a intervenção contribua para a melhoria ou manutenção das funções cognitivas, ganhos na aptidão física funcional e aumento na satisfação com a vida, reforçando o papel da dança como estratégia gerontológica eficaz.

Palavras-chave: Envelhecimento; Mulher idosa; Institucionalização; Intervenção não farmacológica, Gerontologia.

Effects of multicomponent training in the body composition and physical fitness of breast cancer survivors: an experimental and controlled study with clustering analysis

Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação

PhD Student - Universidad Autónoma de Madrid (UAM), Campus Cantoblanco, 28049 – Madrid, Spain |
Researcher - Instituto Politécnico de Bragança (IPB), Campus de Santa Apolónia, 5300-253 - Bragança,
Portugal | ORCID ID: 0000-0003-2965-2777

André Schneider

Department of Sport Sciences, Instituto Politécnico de Bragança (IPB), 5300-253, Bragança, Portugal
| | ORCID ID:0009-0003-4856-9706

Luciano Leite

Department of Sport Sciences, Instituto Politécnico de Bragança (IPB), 5300-253, Bragança, Portugal |
Laboratory of Exercise Biology, Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, Minas Gerais, 36590-000, Brazil |
ORCID ID:0000-0002-3012-1327

Roberto Almeida

FMUFMG, Faculty of Medicine, Universidade Federal de Minas Gerais, Avenida Professor Alfredo Balena,
190, Belo Horizonte, Minas Gerais, 30130-100, Brazil

Pedro Forte

Research Centre for Active Living and Wellbeing (Livewell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança,
Portugal | Department of Sport Sciences, Instituto Politécnico de Bragança (IPB), 5300-253, Bragança,
Portugal | Department of Sports, Instituto Superior de Ciências Educativas Do Douro (ISCE Douro), 4560-
547, Penafiel, Portugal | ORCID ID 0000-0003-0184-6780

Hélder Fernandes

Instituto Politécnico de Bragança (IPB), Campus de Santa Apolónia, 5300-253 - Bragança, Portugal | ORCID
ID 0000-0001-9705-8214

António Miguel Monteiro

Research Centre for Active Living and Wellbeing (Livewell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal | Department of Sport Sciences, Instituto Politécnico de Bragança (IPB), 5300-253, Bragança, Portugal | ORCID ID 0000-0003-4467-1722

Abstract

Multicomponent training is suggested as efficient address the side effects of long-term treatment in breast cancer survivors and reduce the age-related relapse risk in these patients. This study aimed to evaluate the impact of a multicomponent training intervention on breast cancer survivors' physical fitness and body composition. This experimental and controlled study included 19 breast cancer survivors with 64.0 ± 8.6 years, to evaluate long-term effects (36 weeks) of multicomponent training on body composition [body weight (kg), body mass index, body fat (%), lean mass (kg), body water (%), basal metabolism (Kcal) and visceral fat (index)] and physical fitness [Upper limb strength (repetitions), lower limb strength (repetitions), upper limb flexibility (cm), lower limb flexibility (cm), dynamic balance (seconds), and aerobic fitness (repetitions)]. Bayesian statistical tests were employed to analyze the reduced dataset size, considering a Bayes factor ≥ 10 as the cutoff for significant differences. Hierarchical clustering identified participant improvements using Manhattan distance, and clusters were ranked by responsiveness. The experimental improved body weight, body fat percentage, and physical fitness after the intervention, while no changes were observed in the control group. Cluster analysis showed that higher responders varied from 28% to 86% across variables, while others showed lower, but still positive, responses. The multicomponent physical exercise program effectively improved all physical fitness variables but was limited in body composition, exposing improvements only in body weight and % body fat. The intervention did not cause any side effects or injury to the participants.

Keywords: Cancer; Physical exercise; Rehabilitation; Oncology; Functionality; Activities of daily living.

Eficácia da terapia por pressão expiratória positiva oscilante, na função respiratória e qualidade de vida de pessoas com DPOC

Sandra Eugenia Fernandes de Azevedo

Unidade Local de Saúde do Alto Ave, Braga, Portugal | Estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação, Universidade do Minho, Braga, Portugal | <https://orcid.org/0009-0000-2659-5768>

Fernando Alberto Soares Petronilho

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-3903-9100>

Lisa Alves Gomes

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | <https://orcid.org/0000-0003-2154-3461>

Maria Manuela Pereira Machado

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | <https://orcid.org/0000-0003-2867-435X>

Resumo

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica é uma condição comum na sociedade atual, representando um encargo económico significativo para os sistemas de saúde e impactando fortemente na qualidade de vida dos indivíduos. Com o intuito de minimizar estes danos surgem a todo o momento dispositivos, técnicas ou terapêuticas para diminuir ou facilitar a expulsão da expetoração. A terapia por pressão expiratória positiva oscilante (PEPO) tem como objetivo manter os pulmões limpos e uma boa capacidade ventilatória. Este estudo deteve como objetivo avaliar a eficácia da terapia por pressão expiratória positiva oscilante, na função respiratória e qualidade de vida de

peças com DPOC. Metodologia: estudo experimental, com dois grupos – grupo de intervenção e grupo de controlo - sendo que no primeiro grupo será aplicado o dispositivo PEPO para uso diário com a duração de 3 meses. Como resultados esperamos obter ganhos efetivos na função respiratória e qualidade de vida dos utentes que usam o dispositivo quando comparado com os utentes que não usam. O enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação desempenha um papel fundamental no acompanhamento e capacitação destes utentes, pelo que a inclusão de alguns dispositivos poderá funcionar como coadjuvante que auxilia no processo de reabilitação, diminuição de exacerbações da doença e internamentos, com impacto positivo nos ganhos efetivos em saúde, qualidade de vida e redução dos gastos.

Palavras-chave: Doença pulmonar obstrutiva crónica; Reabilitação respiratória; Enfermagem de reabilitação; Qualidade de vida; Terapia por pressão expiratória positiva oscilante.

Eficácia do Programa SQuI2 na funcionalidade de Idosos Institucionalizados

Ana Raquel Neves

Centro Paroquial de Moreira de Cónegos, Guimarães, Portugal | ORCID 0009-0009-3554-540X

Maria Manuela Pereira Machado

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) | Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0003-2867-435X

Lisa Alves Gomes

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) | Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0003-2154-3461

Fernando Alberto Soares Petronilho

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) | Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0002-3903-9100

Resumo

O envelhecimento demográfico representa um dos principais desafios em saúde pública, prevendo-se o seu agravamento nas próximas décadas, com impacto significativo na funcionalidade e qualidade de vida da população idosa. Não obstante, o investimento crescente nos cuidados domiciliários, as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas permanecem como principal resposta social em Portugal, especialmente na sequência de eventos como quedas, frequentemente associados a perda de autonomia e sobrecarga dos cuidadores informais. O programa *Stop Quedas Idosos Institucionalizados* foi implementado, por um Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação, numa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da região norte, com o

objetivo de avaliar o seu impacto na funcionalidade dos residentes. Desenvolveu-se um estudo quase-experimental, com 60 participantes distribuídos por grupo de intervenção e grupo de controlo (n=30 cada), ao longo de seis meses. As variáveis dependentes — atividades vida diária, equilíbrio, marcha, força muscular, quedas (risco, incidência e prevalência) e dor musculoesquelética — foram avaliadas em 3 momentos (M0, M3 e M6), utilizando instrumentos validados: Índice de Barthel, Escala de Berg, Categorias Funcionais da Marcha, *Medical Research Council Muscle Scale* e Escala de Morse. A dor musculoesquelética foi aferida por autorrelato dicotómico (sim/não). Os resultados revelaram melhorias estatisticamente significativas no grupo de intervenção, com ganhos na funcionalidade, redução das quedas e melhoria da dor. O grupo de controlo evidenciou agravamento dos mesmos parâmetros. Conclui-se que a intervenção do Enfermeiro de Reabilitação contribui positivamente para a funcionalidade dos idosos institucionalizados, reforçando a necessidade de reestruturação dos modelos assistenciais nas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas.

Palavras-chave: Enfermagem em Reabilitação; Funcionalidade; Idosos; Institucionalização.

Entre Gerações: O Valor da Convivência Intergeracional para o Envelhecer Saudável

Celeste Godinho

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – CB1A-D9F1-D0C9; | ORCID iD – 0000-0001-9206-769

Mário Silva

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 6115-2632-EFBE; | ORCID iD – 0000-0002-2434-4356

Gina Marques

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 9B15-A924-077F; | ORCID iD – 0000-0001-8921-0343

Marta Rosa

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 0117-CC79-BACC; | ORCID iD – 0000-0003-0916-0564

Resumo

O envelhecimento saudável não se limita à ausência de doença, mas inclui a participação ativa na vida social e o fortalecimento de vínculos afetivos e comunitários. Em Portugal, a convivência intergeracional tem emergido como uma estratégia relevante para combater o isolamento social, promover a coesão comunitária e valorizar o papel dos idosos na sociedade. Esta comunicação analisa o impacto de programas e iniciativas intergeracionais — em escolas, centros comunitários e espaços digitais — na promoção da saúde mental, autoestima e sentimento de pertença na população sénior. A partir de estudos recentes e exemplos práticos no contexto português, destaca-se o potencial educativo e terapêutico do encontro entre gerações, sublinhando a importância de políticas públicas que incentivem a convivência intergeracional como um eixo estruturante do envelhecimento ativo e inclusivo.

Palavras-chave: Convivência intergeracional; Envelhecimento saudável; Inclusão social; Portugal.

Envelhecer com Sentido: Capacitação e Autonomia na Terceira Idade

Mário Silva

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 6115-2632-EFBE | ORCID iD – 0000-0002-2434-4356

Celeste Godinho

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – CB1A-D9F1-D0C9; | ORCID iD – 0000-0001-9206-7699

Gina Marques

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 9B15-A924-077F; | ORCID iD – 0000-0001-8921-0343

Marta Rosa

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 0117-CC79-BACC; | ORCID iD – 0000-0003-0916-0564

Resumo

O envelhecimento populacional é um fenómeno crescente em Portugal e na Europa, impondo desafios significativos à promoção da autonomia e qualidade de vida; os indicadores e as políticas públicas apontam para a capacitação como essencial para a autonomia funcional e emocional, mas também para a construção de um envelhecimento digno e socialmente integrado. Pretende-se contribuir para o debate sobre diversas abordagens educativas e interdisciplinares no combate ao idadismo, à exclusão social e ao risco de dependência precoce. Sistematiza-se uma reflexão sobre estratégias de capacitação para o envelhecer com sentido, centrando-se na valorização das competências, da participação ativa e do reconhecimento das pessoas idosas como sujeitos de direitos e de saberes. Apresentam-se exemplos de boas práticas em contextos comunitários, com destaque para projetos de formação ao longo da vida, alfabetização digital, promoção da saúde e voluntariado sénior.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Autonomia; Capacitação; Educação de adultos; Políticas públicas; Terceira idade; Portugal.

Envelhecimento e Abandono existencial: que intervenções?

Gina Marques

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 9B15-A924-077F; | ORCID iD – 0000-0001-8921-0343

Celeste Godinho

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – CB1A-D9F1-D0C9; | ORCID iD – 0000-0001-9206-7699

Marta Rosa

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 0117-CC79-BACC; | ORCID iD – 0000-0003-0916-0564

Mário Silva

IPSantarém – Escola Superior de Saúde de Santarém | Ciência ID – 6115-2632-EFBE; | ORCID iD – 0000-0002-2434-4356

Resumo

O envelhecimento em Portugal ocorre num contexto de profundas transformações sociais, marcado por alterações familiares, urbanização, migração e enfraquecimento das redes de suporte informal. Neste cenário, a solidão e o sentimento de abandono emergem como riscos sociais críticos, afetando a saúde física e mental da população idosa. Viver após os 80 anos pode envolver não apenas perdas físicas, mas também vivências existenciais que afetam o bem-estar. Esta comunicação analisa o abandono existencial que pode afetar as pessoas idosas. A literatura converge na ideia de lacunas formativas e organizacionais que limitam a resposta dos profissionais de saúde, frequentemente pouco preparados para lidar com este fenómeno. Carecendo de maior ênfase em competências éticas, relacionais e emocionais, para além das técnicas. O cuidado existencial surge como proposta terapêutica capaz de lidar e prevenir o sentimento de abandono, combater o idadismo e promover bem-estar, em consonância com a Década do Envelhecimento Saudável 2021–2030.

Palavras-chave: Envelhecimento, Abandono pessoas idosas; Intervenção no abandono, Cuidado existencial; Políticas públicas; Portugal.

Esperança ou Desesperança dos Idosos Residentes em ERPI: Uma Scoping Review

Inês Pina Simões Gonçalves

ULS Algarve | <https://orcid.org/0009-0005-5298-8254>

Ângela Sofia Lopes Simões

Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, | <https://orcid.org/0000-0003-1535-9350>

Resumo

A esperança refere-se, habitualmente, à expectativa positiva em relação ao futuro, enquanto a desesperança representa uma experiência biográfica de rutura e descontinuidade existencial. Considerando que as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPIS) nem sempre promovem fatores facilitadores da esperança, e que a fragilidade associada ao envelhecimento pode acentuar sentimentos de desesperança, tornou-se evidente a relevância da realização de uma *scoping review* sobre esta temática. O objetivo desta *scoping review* é mapear evidência científica sobre esperança ou desesperança em pessoas idosas residentes em ERPI, usando a estratégia *participant, concept e context*. Foram incluídos estudos quantitativos, qualitativos e mistos, publicados entre 2019 e 2024, em português, inglês e espanhol. Esta *scoping review* analisou a esperança e a desesperança em idosos a viver em ERPI. Os artigos revelaram níveis mais baixos de esperança entre idosos institucionalizados. Estes estudos relatam que intervenções específicas demonstraram potencial benefício na promoção da esperança. Apesar do reduzido número de estudos nesta área, a evidência reforça a importância de promover estratégias que incentivem a esperança, sendo necessária investigação futura mais aprofundada.

Palavras-chave: Idosos; ERPI; Esperança; Desesperança; Cuidados Paliativos.

Evaluating Resistance Training and Detraining Effects in Older Adults

Renato da Costa-Machado

Department of Sport Sciences, Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugal | Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0009-0006-3405-9053>

Mafalda Pamplona Pinto

Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-1194-3755>

Diogo Luís Marques

Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-6653-0616>

Hugo Duarte Louro

Department of Sport Sciences, Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0001-5635-2476>

Daniel Almeida Marinho

Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0003-2351-3047>

Ana Teresa Conceição

Department of Sport Sciences, Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-8109-4875>

Abstract

The aging process is often described as a decline in physical strength and balance, increasing the risk of fall, which could be aggravated by physical inactivity. This work aimed to review the evidence from the last ten years regarding training and detraining in older adults. Seven studies were selected to include in this brief review. The research

sentence was defined (older adults AND resistance training AND detraining) and the search was done considering only title and abstract. Were included only randomized controlled trials from the past ten years. Nonagenarians did not experience enhanced cognitive function or changes in serum protein levels from an 8-week resistance exercise program. Supervised training sessions improved outcomes, with multicomponent training showing benefits and fewer adverse events when adherence was high, and longterm training is recommended. Resistance training with blood flow restriction increases muscle strength comparably to high-intensity exercise in 16 weeks and preserves its gains after 6 weeks of detraining, aiding those unable to perform high-tension exercises. In type 2 diabetics, circuit training improved physical function and glucose metabolism, with most benefits maintained during detraining. Combining resistance training with whey protein preserves muscle mass and strength during detraining in older adults better than training alone, making it a valuable addition in treating sarcopenia. Supervised and long-term training is recommended. Resistance training with blood flow restriction increases muscle strength. Circuit training improve physical function and glucose metabolism in type 2 diabetics. Resistance training with whey protein offers long-term benefits for sarcopenia management.

Keywords: Resistance training, Detraining, Older adults, Sarcopenia.

This work was supported by the Portuguese Foundation for Science and Technology (FCT), I.P., under project number UIDB/DTP/04045/2020 and grant number UIDP/04045/2020.

An Approach on Resistance Training with Blood Flow Restriction in Older Adults

Renato da Costa-Machado

Department of Sport Sciences, Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugal | Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0009-0006-3405-9053>

Mafalda Pamplona Pinto

Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-1194-3755>

Diogo Luís Marques

Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-6653-0616>

Hugo Duarte Louro

Department of Sport Sciences, Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0001-5635-2476>

Daniel Almeida Marinho

Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0003-2351-3047>

Ana Teresa Conceição

Department of Sport Sciences, Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugal | Research Centre in Sports, Health and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-8109-4875>

Abstract

The aging process is often described as a decline in physical strength and balance due to biological and psychological factors associated with an increased risk of falls, osteoporosis, cardiovascular complications, declines in functional independence and

impaired performance of activities of daily living. This brief review aims to resume on a solid basis the effects of resistance training with blood flow restriction among the elderly population. Six studies were analysed. The research sentence was defined (older adults OR elders OR elderly) AND resistance training AND (blood flow restriction OR vascular occlusion) and the search was done considering only title and abstract. Were included only randomized controlled trials from the past ten years. Resistance training with blood flow restriction increases muscle strength comparably to high-intensity exercise and maintains gains post-detraining, benefiting those unable to perform high-tension exercises. Using blood flow restriction walking enhances physical function in older adults, offering superior benefits to traditional walking. Low-intensity resistance training with moderate blood flow restriction is safe for frail individuals, matching traditional training's impact on arterial stiffness. Also, when supervised it showed high recruitment and adherence, no adverse events, and improved exercise performance, pain, and quality of life for claudication patients. It improved knee strength more effectively than weight-bearing exercises for knee osteoarthritis patients with metabolic dysfunction. Overall, it is a safe, feasible alternative, improving pain and function in older adults. Resistance training with blood flow restriction is safe, feasible and enhances physical function in older adults, increasing its muscle strength and maintains gains.

Keywords: Resistance training; Blood flow restriction; Sarcopenia; Elderly; Older adults.

This work was supported by the Portuguese Foundation for Science and Technology (FCT), I.P., under project number UIDB/DTP/04045/2020 and grant number UIDP/04045/2020.

Impacto da presença de ferida crónica na saúde mental da pessoa hospitalizada

Tatiana Imperadeiro de Araújo

Unidade Local de Saúde de Braga | <https://orcid.org/0009-0001-1924-0667>

Mariana Gouveia Carvalho Costa

Unidade Local de Saúde de Amadora / Sintra | <https://orcid.org/0000-0001-5055-1722>

Ana Paula Ferreira

Unidade Local de Saúde de Braga | <https://orcid.org/0000-0002-2004-2203>

Joana Filipa de Faria Castilho

Unidade Local de Saúde de Braga | <https://orcid.org/0009-0007-9086-787X>

Marina Inácio Lobo

Unidade Local de Saúde de Braga | <https://orcid.org/0009-0003-4209-2863>

Resumo

A ferida crónica, uma lesão que persiste por mais de seis semanas, para além das repercussões físicas, afeta os aspetos biopsicossociais e espirituais da pessoa e família, comprometendo a saúde mental e a qualidade de vida do indivíduo. O cuidado à pessoa com ferida crónica requer uma abordagem multidisciplinar, na qual o enfermeiro assume um papel essencial. Além das competências técnicas, é fundamental reconhecer o impacto emocional da condição, assegurando uma resposta terapêutica integrada e centrada na pessoa. O objetivo do presente trabalho é a exploração da literatura existente, para compreender o impacto da presença de ferida crónica na saúde mental da pessoa hospitalizada e contribuir para a melhoria da qualidade dos cuidados de enfermagem prestados. Este estudo assenta numa metodologia de revisão integrativa da literatura, numa estratégia temporal entre janeiro 2020 e 9 de março 2025, na base de dados Medline® “via Pubmed”. Foram incluídos nesta revisão 4 estudos primários. Verificou-se que a presença de ferida crónica compromete a saúde mental da pessoa

hospitalizada, impactando o seu bem-estar emocional, o sono, a gestão da dor, a percepção da saúde física e a vida social, resultando numa redução significativa da qualidade de vida. Realçam-se, como fatores protetores, enfrentar a doença de forma ativa e o apoio de familiares/amigos, e que a integração de intervenções psicológicas e de suporte emocional, nos cuidados prestados, proporciona a diminuição do stress e potencia a recuperação. Abordagens multidisciplinares mostraram-se eficazes, enfrentando, no entanto, desafios na sua implementação.

Palavras- Chave: Ferida Crónica; Hospitalização; Saúde Mental.

Heal2Care - Protocol for a community intervention programme aimed at informal caregivers with a focus on self-care

Catarina Afonso

Instituto Politécnico de Santarém | <https://orcid.org/0000-0001-7969-8242>

Alcinda Reis

Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Santarém | <https://orcid.org/0000-0002-1003-5990>

Ana Spínola

Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Santarém | <https://orcid.org/0000-0003-0721-3343>

Celeste Godinho

Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Santarém | <https://orcid.org/0000-0001-9206-7699>

Marta Rosa

Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Santarém | <https://orcid.org/0000-0003-0916-0564>

Rafael Oliveira

Santarém Polytechnic University, School of Sport, Av. Dr. Mário Soares, 2040-413 Rio Maior, Portugal | Research Center in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Santarém Polytechnic University, Av. Dr. Mário Soares, 2040-413 Rio Maior, Portugal | <https://orcid.org/0000-0001-6671-6229>

Abstrat

The increased vulnerability of family caregivers has been extensively studied (Euro Carees, 2021; Sequeira & Sampaio, 2020), and a focus on self-care has been shown to promote health benefits (Euro Carees, 2021; Sequeira & Sampaio, 2020). One of these is physical activity, which can help maintain a healthy body weight and contribute to improved mental health, quality of life and well-being. Heal2Care focuses on self-care and empowering informal caregivers. It is a proposal to identify the content and strategy to improve the self-care potential of informal caregivers. Heal2Care is a program designed to enhance self-care and empower caregivers. Its objective is to identify

effective content and strategies to improve the self-care potential of informal caregivers. The program promotes well-being, mental health, and physical activity by developing a self-care manual, available as an e-book, which will be distributed through caregiver associations. This manual will also serve as a foundation for creating a self-care app tailored for informal caregivers.

Keywords: Informal caregiver; Self-care; Mental health; Physical activity.

Hipnoterapia na Gestão do Comportamento Alimentar no Adulto: Abordagem Inovadora na Promoção da Saúde, Prevenção da Obesidade, Pré/ Pós Bariátrica

Ângela Maria Andrade Vinhas Tomás

Enfermeira especialista em saúde Comunitária, Mestre Saúde Pública | Hipnoterapeuta Clínica Transpessoal | Investigadora Independente | Hospital Publico de Braga | ORCID iD: 0009-0009-7864-7908

Mariana Vinhas Tomás

Psicóloga Júnior, Mestre em Psicologia Clínica Forense pela FPCEUC | Investigadora Independente | ORCID iD:0009-0001-8611-0125

Resumo

A hipnoterapia clínica tem vindo a destacar-se como uma intervenção complementar eficaz na modulação do comportamento alimentar adulto, particularmente no contexto da promoção da saúde, prevenção da obesidade e apoio ao processo pré e pós-cirurgia bariátrica. O presente estudo teve como objetivos avaliar o impacto de um programa estruturado de hipnoterapia na redução de comportamentos alimentares disfuncionais, melhorar a autorregulação emocional associada à alimentação, promover hábitos saudáveis e analisar o contributo da técnica na preparação e acompanhamento de indivíduos bariátricos. Foi desenvolvido um estudo quasi-experimental com 62 participantes adultos divididos em grupo intervenção (n=31), submetido a oito sessões semanais de hipnoterapia clínica, e grupo controlo (n=31), acompanhado segundo prática habitual. A intervenção integrou indução hipnótica, reestruturação cognitiva, reforço de autoeficácia e técnicas dirigidas ao controlo de craving e ingestão emocional. Os instrumentos utilizados incluíram o TFEQ-R18, Escala de Comer Emocional e Binge Eating Scale, recolhidos em baseline e ao final de 12 semanas. Os resultados demonstraram reduções estatisticamente significativas em ingestão emocional, episódios de compulsão e descontrolo alimentar no grupo intervenção ($p<0,01$), bem como maior adesão a padrões alimentares saudáveis. No subgrupo de indivíduos em preparação bariátrica verificou-se melhoria na ansiedade alimentar e maior preparação comportamental, enquanto no pós-operatório se observaram menores episódios de

grazing e melhor adesão nutricional. Conclui-se que a hipnoterapia clínica constitui uma abordagem inovadora, segura e potencialmente eficaz na promoção da saúde e no apoio a processos de mudança alimentar ao longo do percurso bariátrico.

Palavras-chave: Hipnoterapia; Comportamento alimentar; Obesidade; Cirurgia bariátrica; Promoção da saúde.

Impacto do Programa de Exercícios Otago na funcionalidade e medo de cair em idosos institucionalizados no Alto Minho

Odete Maria Azevedo Alves

Unidade de Cuidados na Comunidade de Ponte da Barca – Unidade Local de Saúde do Alto Minho

Ana Luísa Santos Paz de Carvalho

Escola Superior de Saúde (E2ES), Instituto Politécnico do Porto (PPorto)

Ana Marta Antunes Francisco

Escola Superior de Saúde (E2ES), Instituto Politécnico do Porto (PPorto)

Mariana Jesus Pinho

Escola Superior de Saúde (E2ES), Instituto Politécnico do Porto (PPorto)

Camila Carvalho

Escola Superior de Saúde (E2ES), Instituto Politécnico do Porto (PPorto)

Hélder Martins

Santa Casa da Misericórdia de Arcos de Valdevez

Cristina Mesquita

Escola Superior de Saúde (E2ES), Instituto Politécnico do Porto (PPorto) | Centro de investigação em reabilitação (CIR) – E2S|PPorto

Sofia Rocha Lopes

Escola Superior de Saúde (E2ES), Instituto Politécnico do Porto (PPorto) | Centro de investigação em reabilitação (CIR) – E2S|PPorto

Paula Clara Santos

Escola Superior de Saúde (E2ES), Instituto Politécnico do Porto (PPorto) | Centro de investigação em reabilitação (CIR) – E2S|PPorto | Centro de Investigação em Atividade física Saúde e Lazer (CIAFEL) Universidade do Porto (UP)

Resumo

O norte de Portugal apresenta um elevado índice de envelhecimento, associado à sarcopenia, aumento do tempo de reação, diminuição do equilíbrio, controlo postural e força muscular (Cannataro et al., 2022). Este estudo deteve como objetivo avaliar o impacto do Programa de Exercícios Otago (PEO) na funcionalidade de idosos institucionalizados, bem como a perceção de saúde e o medo de cair. Realizou-se um estudo pré-experimental com 37 participantes ($83,46 \pm 6,53$ anos). Estes foram sujeitos ao PEO durante oito semanas e avaliados antes e após intervenção, onde a funcionalidade foi avaliada através do 30-seconds Sit to Stand (30STS), Timed Up and Go (TUG), 4 Stage Balance Test "Modified" (4SBTM), 15-seconds Step Test (15SST) e 10 meters Walking Speed (10MWS), e a perceção de saúde e o medo de cair através de um questionário. Como resultados observou-se um aumento significativo no 30STS ($p < 0,001$) e uma redução no tempo do TUG ($p = 0,006$). Contudo, não foram observadas mudanças significativas no 15SST ou na velocidade de marcha ($p > 0,05$). O medo de cair e a perceção de saúde também não apresentaram alterações significativas ($p > 0,05$). O PEO demonstrou eficácia na melhoria da força muscular, mobilidade e equilíbrio dinâmico corroborando outros autores (Chiu et al., 2021; Kocic et al., 2018; Thomas et al., 2010; Sherrington et al., 2020). Também, não parece interferir na perceção de saúde nem no medo de cair (Lee & Tak, 2023). O PEO melhorou a funcionalidade, contudo não interferiu na perceção de saúde e medo de cair.

Palavras-chave: Exercício para idosos; Programa de Exercícios Otago; Funcionalidade; Prevenção de quedas; Sarcopenia.

Impacto da psiconutrição na promoção da saúde e qualidade de vida em idosos: Revisão de literatura

Paula Alexandra Neves Simões

PhD Student | Universidade de Vigo, Grupo de Investigación MP1: Medicina e Saúde Pública, Departamento de Biología Funcional e Ciencias da Saúde, Pontevedra, España | <https://orcid.org/0000-0003-3787-6025>

Ana Paula Monteiro Amaral

Ph.D. | Instituto Politécnico de Coimbra, InED: Centro de Investigação & Inovação em Educação, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Coimbra, Portugal | <https://orcid.org/0000-0003-0760-4416>

María Elena Padín Iruegas

M.D., PhD | Universidade de Vigo, Grupo de Investigación MP1: Medicina e Saúde Pública, Departamento de Biología Funcional e Ciencias da Saúde, Pontevedra, España | <https://orcid.org/0000-0002-9302-7768>

Lourdes Maceiras García

M.D., Ph.D. | Universidade de Vigo, Grupo de Investigación MP1: Medicina e Saúde Pública, Departamento de Biología Funcional e Ciencias da Saúde, Pontevedra, España | <https://orcid.org/0000-0002-3471-1981>

Resumo

O envelhecimento populacional associa-se ao aumento do isolamento social, da sintomatologia depressiva, do risco nutricional e à diminuição da qualidade de vida no idoso, exigindo abordagens de promoção da saúde que ultrapassem a perspetiva exclusivamente biomédica. A educação nutricional tradicional, centrada na transmissão de informação alimentar, revela eficácia limitada na mudança comportamental sustentada. Neste contexto, a psiconutrição constitui uma abordagem integradora que considera o comportamento alimentar como resultado da interação entre fatores emocionais, cognitivos, sociais e nutricionais, valorizando crenças, motivação, perceção de saúde e contexto socioeconómico. Com a revisão de literatura pretende-se analisar os contributos da intervenção psiconutricional na promoção da saúde em idosos. Realizou-se uma revisão narrativa de literatura científica recente em bases de dados internacionais nas áreas da nutrição, saúde pública e envelhecimento. A análise indica

que intervenções educativas participativas, com reflexão guiada sobre hábitos alimentares quotidianos, discussão em grupo e atividades práticas relacionadas com alimentação, promovem maior adesão a padrões alimentares saudáveis, aumento da autoeficácia e melhoria da qualidade de vida percebida. Observa-se igualmente redução do risco nutricional e melhorias na dimensão psicossocial. Conclui-se que a psiconutrição reforça a aplicabilidade da educação nutricional ao quotidiano do idoso e constitui um contributo relevante para estratégias comunitárias de promoção da saúde e envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Psiconutrição; Promoção da saúde; Qualidade de vida; Idosos; Educação nutricional; Dimensão psicossocial.

Impacto e Relevância do Projeto Sênior+Ativo no ISFA

Elsa Lopes

IASFA - Instituto de Ação Social das Forças Armadas

Resumo

O Centro de Apoio Social do Porto (CASP), integrado no Instituto de Ação Social das Forças Armadas, I.P. (IASFA, I.P.), constitui-se como uma resposta de excelência no âmbito da Ação Social Complementar, dirigida aos beneficiários do Instituto. Enquanto Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, disponibiliza alojamento temporário ou permanente e assegura um acompanhamento próximo e multidisciplinar, que integra apoio psicossocial, cuidados de saúde e de reabilitação. Paralelamente, promove atividades socioculturais destinadas a estimular o convívio, a participação ativa e a qualidade de vida dos seus residentes, reforçando a sua missão de cuidado e proximidade. A participação do IASFA no Projeto Sênior+Ativo possibilita a integração de programas inovadores de atividade física, estimulação cognitiva e rastreio auditivo, concebidos de forma multidimensional e ajustados às necessidades concretas da população sénior. A intervenção teve início com um diagnóstico aos residentes, permitindo caracterizar o funcionamento cognitivo e físico, bem como o perfil auditivo da população envolvida. Do ponto de vista institucional, o projeto representa também uma oportunidade de capacitação das equipas técnicas, que adquirem novas competências e metodologias de intervenção aplicáveis no quotidiano do trabalho com pessoas idosas. Espera-se que as fases seguintes de avaliação e intervenção se traduzam em ganhos significativos na autonomia, na autoestima e nas relações interpessoais dos residentes, enquanto garantem a sustentabilidade da intervenção através da formação dirigida aos profissionais da instituição.

Palavras-chave: Intervenção multidimensional; Capacitação de equipas técnicas; Autonomia; Qualidade de vida; Envelhecimento.

Importância da Nutrição na Prevenção da Hipertensão Arterial em Pessoas com mais de 50 Anos: Revisão Integrativa

Eugénia Anes

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
eugenia@ipb.pt

Manuel Brás

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
manuel-bras@ipb.pt

Gorete Baptista

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
gorete@ipb.pt

Bruno Santos

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
brunosantos@ipb.pt

Ana Galvão

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
anagalvao@ipb.pt

Resumo

A hipertensão arterial aumenta com a idade, sendo um determinante major de mortalidade e incapacidade, constitui um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, com especial impacto acima dos 50 anos. Este estudo deteve como objetivo sintetizar evidências sobre o papel da nutrição na prevenção da Hipertensão Arterial em pessoas acima de 50 anos, focando o sódio, padrões alimentares, micronutrientes e educação alimentar. Tratou-se de uma revisão integrativa com pesquisa em fontes institucionais e científicas, com destaque para a Organização Mundial de Saúde; National Institute on Aging; Scientific Electronic Library Online; Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, nos últimos 5 anos (2020-2025). Utilizando como termos de pesquisa a Hipertensão arterial, Nutrição, Idosos, Prevenção e Dieta saudável. Pesquisa guiada pelo *Preferred Reporting Items for Systematic reviews*

and Meta-Analyses. Observou-se uma redução de sódio e adoção da *Dietary Approaches to Stop Hypertension* reduzem a pressão arterial de forma clinicamente relevante; a dieta mediterrânica confere benefícios cardiovasculares amplos com reduções modestas da pressão arterial; padrões *plant-based* associam-se a menor incidência de Hipertensão Arterial em idosos; vários micronutrientes essenciais são considerados determinantes na regulação da pressão arterial, entre os quais o potássio, o magnésio, o cálcio e diversas vitaminas, todos envolvidos em mecanismos fisiológicos que controlam o tônus vascular, o equilíbrio eletrolítico e a função endotelial; a educação alimentar melhora adesão e controlo. Intervenções nutricionais centradas na redução do sódio, aumento de potássio/magnésio/cálcio e adoção de padrões *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, dieta mediterrânica, sustentadas pela educação alimentar, são estratégias primordiais na prevenção da Hipertensão Arterial.

Palavras-chave: Hipertensão arterial; Nutrição; Idosos; Prevenção; Dieta saudável.

Influência do Método Pilates no Equilíbrio e Impacto sobre o Risco de Quedas e Qualidade de Vida de Idosas: Ensaio Clínico Controlado e Randomizado

Sarah Silva Santos de Araújo

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa- ESS-FP | Trabalho desenvolvido no âmbito da Dissertação de Mestrado

Fátima Mariana Macedos dos Santo

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa- ESS-FP | RISE-Health, FP-I3ID | <https://orcid.org/0000-0001-6816-2071>

Clarinda Fernanda da Silva Festas

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa -ESS-FP | RISE-Health, FP-I3ID | <https://orcid.org/0000-0001-5244-1914>

Nathalia de Souza Abreu Freire

Faculdade de Ciências Médicas e da Saúde de Juiz de Fora (FCMS/JF - SUPREMA) | Orcid 0000-0003-1683-4619.

Resumo

Envelhecer acarreta alterações morfológicas e funcionais que geram impactos biopsicossociais interferindo na qualidade de vida. Idosos que residem em Instituições de Longa Permanência são mais vulneráveis e apresentam maior risco de quedas, sendo o exercício físico fundamental nesse contexto, com destaque para o método Pilates. Este estudo teve como objetivo avaliar o impacto do método Pilates no equilíbrio, risco de quedas e qualidade de vida em idosas institucionalizadas. Trata-se de um Ensaio clínico controlado e randomizado, realizado numa instituição de idosas no Brasil. Foi avaliado o equilíbrio pela escala de Tinetti; o risco de quedas pelo TUG test e a qualidade de vida através do questionário SF-36, aplicados antes e depois da intervenção. Foi desenvolvido e implementado um programa de exercícios de Pilates solo durante três meses, três vezes por semana. A amostra foi dividida em dois grupos: Grupo Pilates: realizou exercícios e recebeu cartilha para prevenção de quedas e Grupo Controle:

recebeu apenas a cartilha. No grupo de Pilates verificou-se melhora significativa do equilíbrio ($p=0,001$) e redução significativa do risco de quedas ($p = 0,001$). Houve ainda melhora significativa na qualidade de vida em sete dos oito domínios avaliados: capacidade funcional ($p = 0,01$); aspetos físicos ($p = 0,03$); dor ($p = 0,03$); vitalidade ($p= 0,04$); aspetos sociais ($p = 0,01$); aspetos emocionais ($p = 0,047$) e saúde mental ($p = 0,001$); exceto no estado geral de saúde ($p = 0,06$). O método Pilates contribuiu para melhora do equilíbrio, redução do risco de quedas e qualidade de vida de idosas institucionalizadas.

Palavras-chave: Idosos; Pilates; Equilíbrio; Qualidade de vida; Prevenção de Quedas.

Intervenção da Psicologia no Sénior+Ativo

Teresa Souto

Universidade Lusófona/HEI-Lab I <https://orcid.org/0000-0001-7268-1747>

Jorge Oliveira

Universidade Lusófona/HEI-Lab I <https://orcid.org/0000-0002-3467-4981>

Resumo

No âmbito do projeto Sénior+Ativo, a área da Psicologia tem um papel central na avaliação e intervenção neuropsicológicas, fundamentais para a prevenção e adaptação ao declínio cognitivo em pessoas idosas. A atividade no projeto estrutura-se em duas vertentes: a avaliação neuropsicológica inicial e final, que permite identificar perfis cognitivos, monitorizar a evolução funcional e orientar estratégias individualizadas; e a implementação de programas de estimulação cognitiva, com enfoque nas funções executivas, memória e atenção. Um dos aspetos mais inovadores do projeto relaciona-se com a integração de novas tecnologias como ferramenta de treino cognitivo com recurso à Systemic Lisbon Battery, o que possibilita uma experiência mais motivadora e adaptada às necessidades da população sénior, promovendo simultaneamente a literacia digital. A capacitação dos técnicos e dirigentes das instituições parceiras é igualmente determinante, permitindo dotar os profissionais de competências para implementar e dar continuidade a práticas de estimulação e intervenção cognitiva no seu contexto de trabalho. Esta abordagem multidimensional, baseada na avaliação rigorosa e na inovação tecnológica, reforça a pertinência da psicologia aplicada ao envelhecimento, destacando-se como um contributo essencial para a promoção de um envelhecimento ativo, saudável e participativo no município do Porto.

Palavras-chave: Estimulação Cognitiva; Systemic Lisbon Battery; Funções Executivas; Envelhecimento.

Intervenções Alimentares Centradas na Pessoa em Estruturas Residenciais: Revisão Sistemática sobre Dignidade e Resultados Nutricionais

Bruno Santos

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal | brunosantos@ipb.pt

Ana Galvão

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal | anagalvao@ipb.pt

Manuel Brás

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal | manuel-bras@ipb.pt

Eugénia Anes

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal | eugenia@ipb.pt

Gorete Baptista

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal | gorete@ipb.pt

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar sistematicamente a evidência científica sobre intervenções alimentares centradas na pessoa em estruturas residenciais para pessoas idosas e o seu impacto na dignidade, estado nutricional e qualidade de vida. A revisão sistemática foi conduzida de acordo com diretrizes metodológicas internacionalmente reconhecidas para síntese de evidência científica. A pesquisa foi realizada em bases de dados biomédicas e das ciências sociais, considerando publicações entre 2014 e 2024. Foram incluídos estudos quantitativos, qualitativos e mistos realizados em contexto residencial que avaliassem intervenções relacionadas com personalização alimentar, organização das refeições, ambiente alimentar ou participação do residente nas decisões. Excluíram-se estudos hospitalares, intervenções

exclusivamente farmacológicas e artigos sem texto integral disponível. A análise da evidência demonstra que modelos de refeição em estilo familiar, flexibilização de horários, adaptação das ementas às preferências individuais e maior envolvimento dos residentes associam-se a melhoria da ingestão alimentar, manutenção do peso corporal, redução do risco nutricional e aumento da satisfação e percepção de dignidade. Observa-se ainda impacto positivo na qualidade de vida e na experiência relacional durante as refeições. Conclui-se que a alimentação constitui um determinante estruturante do cuidado centrado na pessoa, devendo integrar estratégias institucionais baseadas em evidência científica.

Palavras-chave: cuidado centrado na pessoa; alimentação; revisão sistemática; estado nutricional; estruturas residenciais.

Lençóis técnicos Shellty®: eficácia antimicrobiana e ganhos operacionais em cuidados geriátricos

Diana Pires

IHCARE – INNOVATION HOSPITAL CARE, S.A., R. Carlos Alberto Pinto de Abreu 5N, 3040-245 Coimbra, Portugal | <https://orcid.org/0009-0005-9407-8750>

David Carvalhão

IHCARE – INNOVATION HOSPITAL CARE, S.A., R. Carlos Alberto Pinto de Abreu 5N, 3040-245 Coimbra, Portugal

Mariana Lourenço

IHCARE – INNOVATION HOSPITAL CARE, S.A., R. Carlos Alberto Pinto de Abreu 5N, 3040-245 Coimbra, Portugal | <https://orcid.org/0009-0002-0342-0345>

Tiago Pratas

IHCARE – INNOVATION HOSPITAL CARE, S.A., R. Carlos Alberto Pinto de Abreu 5N, 3040-245 Coimbra, Portugal | <https://orcid.org/0009-0001-1289-1221>

Carla Gomes

IHCARE – INNOVATION HOSPITAL CARE, S.A., R. Carlos Alberto Pinto de Abreu 5N, 3040-245 Coimbra, Portugal | <http://orcid.org/0000-0002-2228-1435>

Resumo

O envelhecimento populacional e a institucionalização de idosos exigem soluções inovadoras que elevem a qualidade dos cuidados, reduzam o custo operacional e promovam a sustentabilidade. Este estudo avaliou o impacto da adoção dos lençóis técnicos Shellty®— hidrofóbicos e antimicrobianos— num lar com 40 utentes, combinando perceção dos intervenientes, validação microbiológica e métricas operacionais. Os lençóis Shellty® foram instalados em todos os leitos durante três meses, tendo-se alargado o período entre trocas de lençol de 5 para 12 dias. Foram registados os números de lavagens, o tempo despendido em trocas de cama e o *feedback* de utentes e profissionais com uma aplicação digital desenvolvida pela IHCare-

“My Shellty”. Paralelamente, realizaram-se análises laboratoriais segundo normas ISO, visando confirmar que os níveis de *Enterobacteriaceae*, *E. coli*, *Staphylococcus aureus* e *Klebsiella pneumoniae* permanecem dentro dos limites seguros para utilização. Operacionalmente, verificou-se redução de 33% nas lavagens, traduzindo-se em poupanças de aproximadamente 350 €/cama/ano, menor consumo de água e energia e menores emissões de dióxido de carbono. Foi relatado menor esforço físico e mais tempo para cuidados, enquanto os utentes referiram maior conforto e sensação de higiene contínua. Laboratorialmente, todos os lençóis apresentaram contagem inferior a 1 unidade formadora de colónias por centímetro quadrado para os microrganismos-alvo e preservaram as propriedades estruturais, confirmando a eficácia antimicrobiana após uso intensivo. O lençol Shellty® alia segurança microbiológica a ganhos económicos, ambientais e humanos, oferecendo às instituições geriátricas uma alternativa têxtil capaz de melhorar a biossegurança, otimizar recursos e elevar o bem-estar de utentes e equipas.

Palavras-chave: Lençol Shellty®; Têxteis técnicos para contextos de cuidados de saúde; Eficácia antimicrobiana; Cuidados geriátricos; Sustentabilidade operacional.

Literacia Alimentar e Prevenção da Síndrome de Fragilidade no Idoso: Uma Revisão Narrativa

Ana Galvão

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
anagalvao@ipb.pt

Eugénia Anes

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
eugenia@ipb.pt

Gorete Baptista

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
gorete@ipb.pt

Bruno Santos

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
brunosantos@ipb.pt

Manuel Brás

Escola Superior de Saúde & LiveWell Research Center, Polytechnic Institute of Bragança, Portugal |
manuel-bras@ipb.pt

Resumo

A síndrome de fragilidade no idoso constitui um desafio crescente de saúde pública, associada a maior risco de incapacidade, hospitalização, dependência funcional, institucionalização e mortalidade, com impacto significativo nos sistemas de saúde e proteção social. A alimentação inadequada, a desnutrição e o défice de conhecimentos sobre escolhas alimentares saudáveis assumem um papel determinante no desenvolvimento e progressão desta condição. Neste contexto, a literacia alimentar emerge como um fator essencial na promoção da saúde e na prevenção da fragilidade ao longo do envelhecimento. O presente trabalho teve como objetivo analisar o contributo da literacia alimentar na prevenção da síndrome de fragilidade em pessoas idosas, enquadrando-a numa perspetiva de alimentação ao longo da vida, através de uma revisão narrativa da literatura científica. A metodologia baseou-se na análise crítica

de estudos publicados em bases de dados científicas internacionais, centrando-se na relação entre literacia alimentar, padrões alimentares, estado nutricional e indicadores físicos, funcionais e psicossociais de fragilidade. Os resultados indicam que níveis mais elevados de literacia alimentar se associam a melhores escolhas dietéticas, maior adesão a padrões alimentares equilibrados, estado nutricional mais adequado e menor prevalência de fragilidade. Conclui-se que a promoção da literacia alimentar constitui uma estratégia preventiva sustentável, integrada numa abordagem multidimensional do envelhecimento, com implicações relevantes para políticas públicas e programas de promoção do envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Literacia alimentar; Síndrome de fragilidade; Idosos; Envelhecimento saudável; Promoção da saúde.

Longevidade e Saúde Oral Comunitária: Intervenção em Odontogeriatría no Grande Porto

Augusta Silveira

Docente do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal
I Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0000-0002-9349-3443>

Beatriz Guedes

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal
I Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0005-8596-1533>

Hugo Ferraz

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal
I Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0001-7412-7093>

Francisco Veiga

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal
I Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0000-0759-003X>

Beatriz Loibl

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal
I Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0003-7439-2588>

Inês Castro

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal
I Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0004-4328-3730>

Carolina Henriques

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal
I Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0001-9893-4201>

Madalena Silva

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal
I Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0003-7181-4837>

Carolina Mota

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal | Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0000-2130-1214>

Rita Ferreira

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal | Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0006-6897-8074>

Ana Amorim

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal | Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0000-0001-5567-9696>

Sandra Gavinha

Docente do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal | Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0000-0002-2430-1241>

Teresa Moreira

Docente do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal | Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0000-0002-2554-697X>

Maria Osório

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal | Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0009-0009-1775-3061>

Leonor Marques

Estudante do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal | <https://orcid.org/0009-0002-6337-5064>

Maria Inês Guimarães

Docente do Mestrado Integrado de Medicina Dentária, da Universidade Fernando Pessoa, Porto-Portugal | Grupo de Investigação DELEQOL: Saúde – UFP | <https://orcid.org/0000-0003-3687-7798>

Resumo

As doenças crônicas do sistema estomatognático são altamente prevalentes. Cárie, doença periodontal, disfunções temporomandibulares, dor miofascial, edentulismo e reabilitações protéticas deficientes, comprometem significativamente o envelhecimento saudável. O objetivo deste trabalho é apresentar um projeto de intervenção com três fases: Consultoria Avançada, Formação/Intervenção e Mobilização Social. Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa. Participaram 67 idosos (21 no teste piloto) colaboradores e com consentimento informado assinado. Recolheram-se dados sociodemográficos e clínicos: Índice de Placa - O'Leary, prevalência de cárie, edentulismo, hábitos de higiene oral, uso de próteses, Índice de Massa Corporal e Geriatric Oral Health Assessment Index. A literacia em Saúde Oral foi avaliada em três momentos: antes, após a intervenção/formação, e quatro dias depois, permitindo a mensuração de forma prospetiva e longitudinal. Realizaram-se sessões teóricas e práticas sobre vários temas essenciais. Decorreu na Universidade Fernando Pessoa, o "Seminário de Odontogeriatría", com testemunhos reais dos idosos. Verificou-se que 73,1% escovam regularmente os dentes, contudo o Índice de Placa foi elevado (65,19%), evidenciando técnicas ineficazes. Níveis elevados de literacia em Saúde Oral promovem práticas de higiene eficazes, verificando-se melhoria após a formação. Os resultados mantiveram-se quatro dias após. Na avaliação da Qualidade de Vida relacionada com Saúde Oral, usar inadequadamente as próteses afeta negativamente as dimensões funcional, psicológica e desconforto. A elevada adesão e o reconhecimento institucional reforçam a importância da continuidade do projeto, cujas fases futuras – em curso- incluem cuidados primários, reabilitação oral e expansão a todos os Centros Sociais do Grande Porto.

Palavras-chave: Odontogeriatría; Saúde Oral; Literacia; Qualidade de Vida; Próteses; Intervenção Comunitária.

Melhoria da prática clínica na avaliação do risco nutricional aos utentes idosos

Adelaide Cristina Castro Araújo

ULS Médio Ave - USF Dallem D´Ave | ORCID iD: 0009-0008-6183-8356

Resumo

A ingestão nutricional desempenha um papel fundamental na saúde geral do organismo, abrangendo quer a qualidade, quer a quantidade dos nutrientes consumidos. A malnutrição, incluindo a desnutrição, é um fator de risco significativo em Portugal, contribuindo para as complicações clínicas, aumento da morbilidade e da mortalidade. O projeto "Avaliação do Risco Nutricional" foi desenvolvido como uma abordagem integrada e multiprofissional para enfrentar este desafio; centra-se na identificação precoce do risco nutricional, implementando estratégias personalizadas para prevenir as complicações, melhorar a ingestão nutricional e promover a qualidade de vida dos utentes idosos. Destaca-se a realização de rastreios regulares, intervenções nutricionais específicas e a participação ativa de cuidadores e das suas redes familiares. O objetivo principal é garantir a identificação precoce de utentes vulneráveis, que apresentam risco aumentado de deterioração do estado nutricional. Foi elaborado um estudo transversal retrospectivo, sendo que a metodologia delineada estabelece critérios claros sobre a população a rastrear e a frequência da avaliação, utilizando ferramentas validadas. Os resultados documentados apontaram para ganhos diretos na qualidade e segurança da alimentação e a conclusão enfatiza a importância da formação contínua e do compromisso dos profissionais de saúde na implementação de práticas nutricionais eficazes, promovendo um envelhecimento saudável e prevenindo as complicações associadas à desnutrição. Com este projeto, procurou-se consolidar uma cultura de qualidade nos cuidados de saúde, centrado na prevenção e no bem-estar da população idosa.

Palavras-chave: Nutrição; Risco Nutricional; Cuidados de Saúde Primários; Avaliação; Desnutrição; Idosos.

O papel do ensino superior na inovação em humanização dos cuidados

Tatiane Valduga

Centro de Investigação em Saúde e Ciências Sociais (CARE/IPPortalegre) | <https://orcid.org/0000-0001-6283-9117>

Isabel Muñoz

Centro de Investigação em Saúde e Ciências Sociais (CARE/IPPortalegre), | <https://orcid.org/0000-0002-7875-086X>

Resumo

A Humanidade “assenta em princípios antropológicos e humanistas e fomenta o respeito pela pessoa” (Fonseca, 2020, p.36). Através de olhares multidisciplinares, pode ser uma ferramenta fulcral para a ampliação da percentagem de profissionais orientados para a mudança organizacional e social. O ensino superior é destacado como um aliado essencial na cultura do cuidado (Oliveira et al., 2023). Na atualidade, com o envelhecimento populacional, é indispensável promover uma mudança organizacional, orientada para uma prática que aposte em dois domínios: i) a materialização da sustentabilidade humana; ii) a promoção da gestão com valores e princípios da Metodologia de Cuidado Humanidade (MCH). O estudo tem como objetivo destacar a importância da humanização do cuidado. Existe a necessidade de valorizar o conceito de cuidado e a ação de cuidar, através de uma ferramenta que sistematiza e operacionaliza a relação no cuidado (Cardoso, 2014; Melo et al. 2017; Fonseca, 2020; Melo et. al 2023). Para validar esta perspetiva, foi realizado um estudo de caso exploratório, que envolveu a primeira edição de uma oferta formativa no ensino superior, sustentada pela Metodologia de Cuidado Humanidade. A amostra foi constituída por 12 estudantes. A recolha dos dados foi realizada através da aplicação de um questionário. Os resultados apontam para a necessidade de um maior investimento em ofertas formativas neste âmbito, trazendo inovação nas práticas do cuidado de forma sustentável. Conclui-se que é necessário um maior investimento em estudos sobre a abordagem desta Metodologia no ensino superior.

Palavras-chave: Cuidado; Humanidade; Humanização; Inovação; Ensino Superior.

Padrão alimentar, composição corporal e marcadores bioquímicos: efeitos de uma intervenção nutricional com idosos

Carla Agradém

Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde de Bragança | asc.carlaagradem@gmail.com |
ORCID ID 0009-0003-5370-3113

Sara Brás Alves

Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell) | Instituto Politécnico de Bragança, Campus de
Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | sarabras@ipb.pt | ORCID ID: 0000-0002-9149-5058

Leandro Moreira de Sá

Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde de Bragança

Eugénia Mendes

Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell) | Instituto Politécnico de Bragança, Campus de
Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | maria.mendes@ipb.pt | ORCID ID: 0000-0001-6528-4284

Ana Azevedo

Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell) | Instituto Politécnico de Bragança, Campus de
Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | anitazevedo@ipb.pt | ORCID ID: 0000-0002-7617-0917

Adília Fernandes

Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell),
Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | adilia@ipb.pt
| ORCID ID: 0000-0003-1658-4509

Helder Fernandes

Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell) | Instituto Politécnico de Bragança, Campus de
Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | helder@ipb.pt | ORCID ID: 0000-0001-9705-8214

Josiana Vaz

Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell) | Instituto Politécnico de Bragança, Campus de
Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | josiana@ipb.pt | ORCID ID: 0000-0002-6989-1169

Ana Pereira

Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell) | Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal | amgpereira@ipb.pt | ORCID ID: 0000-0002-8747-254X

Resumo

O envelhecimento populacional exige estratégias eficazes que promovam saúde e autonomia, sendo a dieta mediterrânica reconhecida pelos seus benefícios metabólicos e funcionais. O presente estudo teve como objetivo avaliar o efeito de uma intervenção de educação nutricional no grau de adesão à dieta mediterrânica, composição corporal e parâmetros bioquímicos de idosos. Estudo quantitativo, longitudinal e de natureza quase-experimental, envolvendo onze participantes com idade igual ou superior a sessenta e cinco anos. A intervenção integrou sessões teóricas, atividades interativas e uma oficina prática. O grau de adesão à dieta foi avaliado pelo questionário *Mediterranean Diet Adherence Screener*, a composição corporal por bioimpedância elétrica e os marcadores bioquímicos através de análises laboratoriais padronizadas. Todas as variáveis foram recolhidas em dois momentos, pré-intervenção e pós-intervenção, com um intervalo aproximado de dois meses. Observou-se aumento da pontuação do *Mediterranean Diet Adherence Screener* ($p=0,012$), redução da massa gorda total ($p=0,028$), diminuição do índice de massa corporal ($p=0,041$) e aumento da massa magra ($p=0,033$). Nos marcadores bioquímicos, verificaram-se reduções da glicemia em jejum ($p=0,047$), do colesterol total ($p=0,039$) e dos triglicéridos ($p=0,026$). A intervenção educativa melhorou o grau de adesão à dieta mediterrânica e promoveu benefícios na composição corporal e na saúde metabólica dos participantes. Estes resultados evidenciam que programas de educação nutricional adaptados às necessidades da população idosa, podem constituir uma ferramenta eficaz para promover comportamentos alimentares saudáveis, prevenir doenças crónicas e contribuir para um envelhecimento mais ativo, autónomo e saudável.

Palavras-chave: Idosos; Envelhecimento; Dieta Mediterrânica; Composição corporal; Marcadores bioquímicos.

Perceção da Satisfação de Adultos Mais Velhos com Artroplastia do Joelho após um Programa de Exercício em Grupo, em meio Aquático e Terrestre

Alexandre Silva

Unidade Local de Saúde Entre Douro e Vouga, Rua Cândido Pinho, nº5, 4520-211 Santa Maria da Feira, Portugal | Departamento de Fisioterapia, Escola Superior Saúde Santa Maria, Trav. Antero de Quental 173/175, 4049-024 Porto, Portugal | <https://orcid.org/0000-0001-9594-3623>

Sofia Lopes

Departamento de Tecnologias de Diagnóstico e Terapêutica, Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa, Instituto Politécnico de Saúde do Norte (IPSN), 4585-116 Gandra, Portugal | H2M—Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU, CRL, 4760-409 Vila Nova de Famalicão, Portugal | Centro de Investigação em Reabilitação (CIR), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 400, 4200-072 Porto, Portugal | ESS, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 400, 4200-072 Porto, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-3306-7557>

Resumo

A fisioterapia aquática tem sido considerada uma opção viável na reabilitação precoce após cirurgia ortopédica, embora os seus benefícios após artroplastias por osteoartrose degenerativa estejam ainda pouco estudados. Comparada à fisioterapia em meio terrestre, pode oferecer vantagens específicas no pós-operatório imediato. Este estudo deteve como objetivo avaliar a perceção da satisfação de adultos mais velhos com prótese de joelho relativamente à execução de um programa de exercício em grupo em meio aquático e terrestre. Trata-se de um estudo observacional descritivo com 61 adultos mais velhos, submetidos a um programa de exercício em grupo supervisionado por um fisioterapeuta, com duração de 30 minutos, três vezes por semana, ao longo de 15 sessões. Excluíram-se os indivíduos com contraindicação clínica para exercício em meio aquático. Foi aplicado um questionário de caracterização e satisfação. Verificou-se uma distribuição homogénea entre sexos, com uma média (desvio padrão) de 70.92 (3.21) anos, sendo que 59 (97%) encontram-se reformados e 37 (61%) consideram ter uma boa saúde e 23 (38%) consideram razoável. A amostra considera que o programa

de exercício promove funcionalidade e segurança nas atividades da vida diária, a maioria considera que melhora a qualidade de vida (98.4%), apenas 34,4% considera que o tempo da sessão é adequado. Dos 61 participantes, 12(48%), realizam o programa em meio aquático. Relativamente à satisfação com o programa de exercício 60 (98%) encontram-se satisfeitos. O programa revelou uma percepção positiva quanto à funcionalidade, segurança e qualidade de vida, embora a sua duração não tenha sido considerada satisfatória pela maioria.

Palavras-chave: Exercício; Osteoartrose; Qualidade de vida; Reabilitação.

Percepção dos níveis de atividade física e tempo em comportamento sedentário na Doença de Parkinson: Estudo observacional

Andreia Cristina Sá Martins

ESS-IPP | ORCID ID: 0009-0007-8001-9471

Augusta Ferreira Silva

ESS-IPP | ORCID ID: 0000-0001-5018-6905

Andreia Sousa

ESS-IPP | ORCID ID: 0000-0001-9528-1463

Rui Macedo

ESS-IPP | ORCID ID: 0000-0001-9612-1445

Resumo

Este estudo tem como objetivo avaliar a percepção dos níveis de atividade física numa população com Doença de Parkinson. Pretende-se ainda comparar esses resultados antes e após participação num projeto destinado à monitorização dos níveis de atividade física. O International Physical Activity Questionnaire-Short form foi aplicado em dois momentos distintos, antes e após a participação no projeto. Para a análise estatística, recorreu-se ao Teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas, para verificar a existência de mudanças significativas na percepção de atividade física entre os dois momentos de avaliação. O tempo relatado em atividade física vigorosa foi de 0 minutos por semana. No que diz respeito à atividade física moderada, foi cerca de 150 minutos por semana, enquanto 120 minutos por semana foi dirigido para as caminhadas. Relativamente ao comportamento sedentário, os resultados revelam cerca de 1560 minutos por semana. Não se observaram mudanças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação para todas as variáveis estudadas. Os participantes consideram que despendem cerca de 75% do seu tempo em comportamentos sedentários, sendo relatados baixos níveis de atividade física. Verificou-se uma tendência para a consciencialização dos participantes em relação ao

tempo sedentário, como evidenciado pelo nível de significância próximo ao limiar ($p=0.079$), contudo os relatos dos participantes mantiveram-se consistentes durante o decorrer do estudo. Considerando os benefícios comprovados da atividade física para esta condição neurodegenerativa, sublinha-se a necessidade de implementar programas de sensibilização e promoção desta prática junto da população com Doença de Parkinson.

Palavras-chave: Doença de Parkinson; Envelhecimento; Atividade física; Percepção de atividade física.

Perda de peso não intencional como preditor de declínio funcional em pessoas idosas na atenção primária: Análise de regressão logística ordinal

Mateus Barbosa Romão

Departamento de Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar - São Carlos (SP), Brasil |
Graduação no Bacharelado em Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar- São Carlos
(SP), Brasil | Laboratório de Estudo da Dor e Funcionalidade no Envelhecimento – LADORFE |
<https://orcid.org/0009-0000-5345-0898>

Luana Rafaela Porcatti

Departamento de Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar - São Carlos (SP), Brasil |
Laboratório de Estudo da Dor e Funcionalidade no Envelhecimento – LADORFE | Programa de Pós-
Graduação em Gerontologia - Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), São Carlos, SP, Brasil |
<https://orcid.org/0000-0001-5201-3709>

Bianca Miguel Nóbrega Olmo

Departamento de Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar - São Carlos (SP), Brasil |
Graduação no Bacharelado em Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar- São Carlos
(SP), Brasil | Laboratório de Estudo da Dor e Funcionalidade no Envelhecimento – LADORFE |
<https://orcid.org/0000-0002-9769-5253>

Areta Dames Cachapuz Novaes

Departamento de Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar - São Carlos
(SP), Brasil | Laboratório de Estudo da Dor e Funcionalidade no Envelhecimento – LADORFE | Programa de
Pós-Graduação em Gerontologia - Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), São Carlos, SP, Brasil |
<https://orcid.org/0000-0001-7567-1042>

Isabela Thais Machado de Jesus

Departamento de Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar - São Carlos (SP), Brasil |
Laboratório de Estudo da Dor e Funcionalidade no Envelhecimento – LADORFE | <https://orcid.org/0000-0002-3752-8867>

Verena Vassimon-Barroso

Departamento de Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar - São Carlos (SP), Brasil |
Laboratório de Estudo da Dor e Funcionalidade no Envelhecimento – LADORFE | <https://orcid.org/0000-0001-8322-4023>

Silvia Silva

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, CICS.NOVA - Instituto Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal
| <https://orcid.org/0000-0002-4215-2999>

Ricardo Filipe da Silva Pocinho

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, CICS.NOVA - Instituto Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal
| <https://orcid.org/0000-0003-1307-5434>

Karina Gramani-Say;

Departamento de Gerontologia, Universidade Federal de São Carlos – UFSCar - São Carlos (SP), Brasil |
<https://orcid.org/0000-0002-2451-8109>

Resumo

O presente estudo pretendeu investigar o impacto da perda de peso não intencional e a classificação funcional de idosos assistidos em Unidades de Saúde da Família, visando identificar sua influência nos estados de pré-fragilidade e fragilidade. Tratou-se de um estudo observacional transversal com dados provenientes da Avaliação Multidimensional da Pessoa Idosa na Atenção Básica (AMPI-AB), referentes ao ano de 2024. A amostra foi composta por 345 pessoas idosas de São Carlos, SP - Brasil. A variável dependente foi a estratificação funcional (saudável, pré-frágil e frágil) e a independente foi a presença de perda de peso não intencional. A associação entre variáveis foi analisada por meio de Regressão Logística Ordinal, adotando-se nível de significância de 5% com auxílio do software Jamovi (v. 2.3.28). O modelo de regressão indicou que a perda de peso não intencional constitui um preditor significativo de piora na estratificação funcional ($p < 0,001$). O ajuste do modelo apresentou coeficiente de determinação de Nagelkerke (R^2_{cs}) igual a 0,0447. Pessoas idosas que relataram perda de peso apresentaram um razão de chances (OR) de 4,0 (IC 95%: 2,45-6,66) para progressão a níveis mais elevados de fragilidade em comparação àquelas com peso

estável. A perda de peso não intencional mostrou-se um marcador clínico precoce e consistente para o declínio funcional. No contexto da atenção primária à saúde, especialmente sob a perspectiva da gerontologia social e alimentar, o monitoramento sistemático da estabilidade ponderal é fundamental para a identificação precoce da fragilidade e para a promoção de um envelhecimento saudável.

Palavras chave: Atenção Primária à Saúde; Síndrome da Fragilidade; Pessoa Idosa.

Financiamento: Fundação do Estado de São Paulo (FAPESP) - Projeto No 2024/01748-3

Prevalência da deglutição comprometida nas pessoas idosas residentes em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

Sílvia Cristina Lopes Lamas

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | ORCID 0009-0009-6864-018X

Maria Manuela Pereira Machado

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0003-2867-435X

Lisa Alves Gomes

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0003-2154-3461

Fernando Alberto Soares Petronilho

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0002-3903-9100

Resumo

O envelhecimento populacional em Portugal tem vindo a aumentar de forma significativa, refletindo-se num número crescente de pessoas idosas institucionalizadas. A deglutição comprometida é uma condição frequente entre pessoas idosas institucionalizadas e pode ter repercussões graves, como desnutrição, aspiração, isolamento social e redução da qualidade de vida. O enfermeiro especialista em enfermagem de reabilitação desempenha um papel fundamental na avaliação precoce, na promoção da segurança alimentar e na reabilitação. O presente estudo tem como objetivos: identificar a prevalência da deglutição comprometida em pessoas idosas residentes em estruturas residenciais para pessoas idosas, classificar a disfagia quanto

ao tipo e ao grau de severidade, avaliar a saúde oral e caracterizar as pessoas afetadas do ponto de vista sociodemográfico, clínico, da saúde oral e da funcionalidade. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo e exploratório, com uma amostra de conveniência constituída pelos idosos residentes numa Estrutura Residencial para Pessoas Idosas da região Minho. Para recolha de dados será utilizado o teste de Guss e um formulário, construído pelos investigadores, que contempla as variáveis sociodemográficas, dados clínicos como doenças crónicas, medicação habitual e número de internamentos, a saúde oral, e a funcionalidade avaliada pelo índice de Barthel. Espera-se que os resultados contribuam para um maior conhecimento sobre o compromisso da deglutição na população idosa institucionalizada, e para a implementação de estratégias de prevenção e intervenção, essenciais para a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas idosas com deglutição comprometida.

Palavras-chave: Deglutição comprometida; Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Enfermagem de reabilitação.

Prevalência da deglutição comprometida num serviço de Medicina Interna

Josélia Meneses de Moura Cabral

Unidade Local de Saúde de Braga, EPE, Portugal | ORCID 0009-0004-7342-9550

Maria Manuela Pereira Machado

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | 0000-0003-2867-435X

Lisa Alves Gomes

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0003-2154-3461

Fernando Alberto Soares Petronilho

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0002-3903-9100

Resumo

A deglutição comprometida é um diagnóstico de enfermagem frequente em pessoas com acidente vascular cerebral, traumatismo crânio-encefálico ou doenças neurodegenerativas. No entanto, pode ter outras etiologias, incluindo alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento. Estima-se que entre 30% a 40% dos idosos hospitalizados apresentem alterações da deglutição, sendo a prevalência mais acentuada em pessoas com infeções respiratórias associadas. Este estudo tem como objetivo descrever a prevalência do diagnóstico de enfermagem “deglutição comprometida” em pessoas internadas num serviço de Medicina Interna de uma Unidade Local de Saúde do norte de Portugal. Adicionalmente, pretende-se explorar

associações entre a deglutição comprometida e variáveis sociodemográficas, o nível de funcionalidade e a capacidade para o autocuidado. Será adotada uma metodologia quantitativa, com delineamento transversal, de natureza observacional e abordagem descritivo-correlacional. A recolha de dados será realizada ao longo de um período de três meses, com recurso ao formulário “Caracterização da Pessoa com Deglutição Comprometida Internada num Serviço de Medicina Interna”, construído pela investigadora. A análise dos dados será efetuada com recurso ao software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Espera-se que este estudo permita identificar fatores predisponentes para o diagnóstico de enfermagem “deglutição comprometida” e evidencie a importância do seu reconhecimento precoce. Uma compreensão mais aprofundada e atempada deste fenómeno poderá favorecer intervenções mais eficazes, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, a redução do tempo de internamento e a sustentabilidade do sistema de saúde.

Palavras-chave: Deglutição; Pessoa hospitalizada; Medicina interna; Diagnóstico de enfermagem; Enfermagem de reabilitação.

Prevalência e Caracterização de Lesões de Tecidos Moles em Idosos Institucionalizados

Leonor da Silva Cristino

Faculdade de Medicina Dentária, Universidade Católica Portuguesa, 3504-505 Viseu, Portugal

Nélio Jorge Veiga

Faculdade de Medicina Dentária, Universidade Católica Portuguesa, 3504-505 Viseu, Portugal | Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS), Universidade Católica Portuguesa, 3504-505 Viseu, Portugal | <https://orcid.org/0000-0001-6288-0435>

Patrícia Sofia Soares Couto

Faculdade de Medicina Dentária, Universidade Católica Portuguesa, 3504-505 Viseu, Portugal | Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS), Universidade Católica Portuguesa, 3504-505 Viseu, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-0512-9757>

Resumo

A saúde oral em idosos institucionalizados encontra-se frequentemente negligenciada, sendo as lesões da mucosa oral uma ocorrência comum, associada a fatores como o uso contínuo de próteses, má higiene oral, polimedicação e envelhecimento imunológico. Este estudo teve como objetivo determinar a prevalência e caracterizar as lesões de tecidos moles da cavidade oral em idosos institucionalizados. Realizou-se um estudo observacional, descritivo e transversal numa instituição de longa permanência no concelho de Viseu, envolvendo 51 utentes. A recolha de dados incluiu um questionário sociodemográfico/clínico e um exame intraoral sistematizado. Foi realizada uma análise estatística descritiva e inferencial com recurso ao *software* statistical package for the social sciences, com nível de significância de $p < 0,05$. A média de idades foi de $86,16 \pm 7,13$ anos, com predominância do sexo feminino (72,5%). A prevalência de lesões de tecidos moles foi de 49,0%, sendo a estomatite protética (13 casos) e a candidíase oral (9 casos) as mais frequentes. Não se verificaram associações estatisticamente significativas entre a presença de lesões e variáveis como o sexo, idade, número de patologias, número de fármacos, consumo de álcool/tabaco ou hábitos de higiene oral, possivelmente fruto da reduzida dimensão amostral. Contudo, identificou-se uma tendência de maior

prevalência de estomatite em utilizadores de próteses que não as removem para dormir. A elevada prevalência de lesões orais nesta população vulnerável justifica a implementação de medidas preventivas sistemáticas, rastreios regulares e formação contínua dos cuidadores, visando uma abordagem interdisciplinar integrada na promoção de saúde oral.

Palavras-chave: Idosos institucionalizados; Lesões orais; Tecidos moles; Estomatite protética; Candidíase oral.

Programas de intervenção motora em idosos institucionalizados

Carla Lourenço

Politécnico de Viseu – Educação I Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade

Resumo

O envelhecimento é um processo natural do ser vivo e, apesar do desenvolvimento da ciência, o Homem não foge à regra, passando por um processo de perdas natural que é irreversível e decorre de forma progressiva. Decorrente desse processo, surgem perdas e diminuição de várias capacidades: motoras, sensoriais, cognitivas, entre outras. As perdas de capacidades levam o idoso a tornar-se num ser, muitas vezes, dependente ou que necessita de auxílio para a realização das diferentes atividades do seu dia a dia. Atendendo, à ocupação das famílias, muitas das vezes, não conseguem dar resposta as necessidades dos seus idosos. Portanto, é necessário recorrer a instituições especializadas em acolher e ajudar os idosos. Como é do conhecimento geral a atividade física praticada de forma regular apresenta uma série de benefícios para os indivíduos. Portanto, com este trabalho pretendemos apresentar intervenções motoras realizadas com idosos institucionalizados, procurando evidenciar os seus benefícios, assim como, mostrar o tipo de intervenções que têm vindo a ser realizadas.

Concluimos que, de um modo geral, os idosos institucionalizados que frequentaram programas de intervenção a nível motor melhoram o seu desempenho motor, na memória e relacionamento social. Os programas variaram entre caminhadas, exercícios de equilíbrio, força e resistência.

Palavras-chave: Idosos institucionalizados; programas de intervenção motora.

Programas de Rastreio da Disfagia para Prevenir a Pneumonia Por Aspiração na População Idosa a Residir na Comunidade: Protocolo de Scoping Review

Eduardo Joaquim Pinto Carvalho Sampaio

Enfermeiro, Unidade Local de Saúde Alto Ave | Estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação da Universidade do Minho | ORCID 0009-0002-8719-6116

Ana Maria Silva Leite

Enfermeira, Unidade Local de Saúde Alto Ave | Estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação da Universidade do Minho | ORCID 0009-0003-8305-7386

Isilda Manuela Silva Oliveira

Estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação da Universidade do Minho | Enfermeira, Unidade Local de Saúde de Braga | ORCID 0009-0003-2269-1332

Joana Filipa Costa Dias

Estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação da Universidade do Minho | Enfermeira, Unidade Local de Saúde de Braga | ORCID 0009-0002-6455-0856

Fernando Alberto Soares Petronilho

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0002-3903-9100

Lisa Alves Gomes

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0003-2154-3461

Maria Manuela Pereira Machado

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | ORCID 0000-0003-2867-435X

Resumo

A disfagia constitui um problema comum entre a população idosa, frequentemente não identificado atempadamente, com consequências graves como a pneumonia por aspiração, desnutrição e declínio funcional. A deteção precoce, especialmente em contexto comunitário, representa uma oportunidade essencial para prevenir complicações, promover a segurança alimentar e melhorar a qualidade de vida. Este protocolo descreve uma revisão scoping cujo objetivo é mapear a literatura disponível sobre programas de rastreio da disfagia implementados com vista à prevenção da pneumonia por aspiração em idosos a residir na comunidade. A metodologia baseia-se nas recomendações do Joanna Briggs Institute e será conduzida segundo a estratégia PRISMA-ScR, incluindo estudos de natureza quantitativa, qualitativa e mista, sem restrições temporais, em inglês, português ou espanhol. A seleção, extração e análise dos dados será realizada por quatro investigadores de forma independente, assegurando a consistência e validade do processo. Espera-se identificar os instrumentos validados de rastreio disponíveis, as estratégias mais eficazes e o papel desempenhado pelos enfermeiros especialistas em enfermagem de reabilitação. Esta revisão poderá ainda evidenciar lacunas na investigação atual e apoiar o desenvolvimento de diretrizes que orientem a prática clínica na vigilância da deglutição em contexto comunitário, contribuindo para reduzir a incidência de pneumonia por aspiração entre a população idosa.

Palavras-chave: Disfagia; Pneumonia por aspiração; Idosos; Diagnóstico precoce; Enfermagem.

Programas de Reabilitação Promotores da Capacitação do Cuidador: Uma Scoping Review

Alexandra Filipa Loureiro Costa e Silva

Enfermeira, Unidade Local de Saúde de Braga | Estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação, Universidade do Minho | <https://orcid.org/0009-0007-6289-108X>

Renata Filipa Araújo Silva

Enfermeira, Unidade Local de Saúde de Braga | Estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação, Universidade do Minho | <https://orcid.org/0009-0005-1139-6455>

Ana Margarida Alves Moreira

Enfermeira, Unidade Local de Saúde de Braga | Estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação, Universidade do Minho | <https://orcid.org/0009-0000-8877-0816>

Marisa Daniela Campos Aguiar Fernandes

Enfermeira, Unidade Local de Saúde de Braga | Estudante do Curso de Mestrado em Enfermagem de Reabilitação, Universidade do Minho | <https://orcid.org/0009-0006-3315-4788>

Fernando Alberto Soares Petronilho

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra (ESEUC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-3903-9100>

Lisa Alves Gomes

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra (ESEUC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | <https://orcid.org/0000-0003-2154-3461>

Maria Manuela Pereira Machado

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem da Universidade de Coimbra (ESEUC), Coimbra, Portugal | Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal | <https://orcid.org/0000-0003-2867-435X>

Resumo

A prestação de cuidados por familiares a pessoas em situação de dependência representa uma realidade crescente, impulsionada pelo envelhecimento populacional e pela prevalência de doenças crónicas. Neste contexto, ganha relevo a necessidade de capacitar os cuidadores informais para assegurar uma resposta eficaz, segura e humanizada às exigências do cuidar. A Enfermagem de Reabilitação, centrada na promoção da funcionalidade e autonomia, tem desenvolvido programas específicos com esse propósito. Esta *scoping review*, procurou identificar e mapear as evidências científicas mais recentes sobre Programas de Reabilitação dirigidos à capacitação do cuidador informal, recorrendo à metodologia proposta pelo *Joanna Briggs Institute*. A análise de 14 estudos publicados entre 2019 e 2024 revelou uma predominância de intervenções implementadas em Portugal, sobretudo em contexto domiciliário, com foco em condições como AVC, lesão vertebro-medular e doenças cardíacas. Os programas mais eficazes combinam ensino teórico, treino prático supervisionado e suporte emocional, utilizando recursos inovadores como jogos digitais e materiais educativos adaptados. Os resultados indicam ganhos significativos tanto na funcionalidade da pessoa cuidada como na autoconfiança e competência do cuidador, destacando-se instrumentos de avaliação como a Escala de Zarit, QASCI e NACI. Evidencia-se, assim, o papel determinante do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Reabilitação na identificação de necessidades, planeamento e implementação de intervenções formativas e no acompanhamento do cuidador ao longo do processo de reabilitação. A capacitação do cuidador informal emerge como uma estratégia essencial para a continuidade dos cuidados, promovendo saúde, autonomia e qualidade de vida.

Palavras-chave: Enfermagem de Reabilitação; Cuidador; Capacitação; Empoderamento.

Programas de Reabilitação Respiratória na Comunidade para doentes com DPOC: Protocolo de Scoping Review

Cesar Silva

Unidade Local Saúde de Braga | Estudantes Mestrado Enfermagem Reabilitação - Escola Superior
Enfermagem Universidade Minho | <https://orcid.org/0009-0000-6961-6717>

Rita Silva

Unidade Local Saúde de Braga | Estudantes Mestrado Enfermagem Reabilitação - Escola Superior
Enfermagem Universidade Minho | <https://orcid.org/0009-0001-8215-6222>

Sofia Ferreira

Unidade Local Saúde de Braga | Estudantes Mestrado Enfermagem Reabilitação - Escola Superior
Enfermagem Universidade Minho | <https://orcid.org/0009-0006-5272-9890>

Manuela Machado

Escola Superior Enfermagem Universidade Minho | UICISA:E | <https://orcid.org/0000-0003-2867-435X>

Lisa Gomes

Escola Superior Enfermagem Universidade Minho | UICISA:E | <https://orcid.org/0000-0003-2154-3461>

Fernando Petronilho

Escola Superior Enfermagem Universidade Minho | UICISA:E | <https://orcid.org/0000-0002-3903-9100>

Resumo

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) é uma doença respiratória crónica e progressiva que compromete as atividades de vida diárias, contribui para o isolamento social, reduz a qualidade de vida e leva a alterações musculoesqueléticas. A reabilitação respiratória destaca-se como uma intervenção eficaz, com benefícios superiores comparativamente aos de muitos fármacos, mas continua pouco acessível à maioria dos utentes em Portugal. Os programas de reabilitação respiratória em contexto comunitário surgem como uma possível solução para melhorar o acesso a esta terapêutica. Assim, conhecer estes programas torna-se uma temática importante,

permitindo aos profissionais desenvolver programas mais eficazes, assim como identificar possíveis lacunas no conhecimento. Esta *Scoping Review*, baseada na metodologia *Joanna Briggs Institute*, tem como objetivo mapear o conhecimento existente sobre os programas de reabilitação respiratória em contexto comunitário dirigidos à população adulta com DPOC. Utilizando o modelo PCC (População-Conceito-Contexto) e definidas as equações de pesquisa, foram encontrados 141 artigos com recurso à consulta de um conjunto de bases de dados relevantes, com artigos em português, inglês ou espanhol, limitados aos últimos 10 anos. A extração dos dados será realizada com recurso a um instrumento desenvolvido pela equipa de investigação, que abordará o objetivo e as questões da revisão, em forma de uma tabela e de um resumo narrativo. A revisão resultante deste protocolo permitirá identificar componentes e intervenções importantes para o desenho de um programa de reabilitação respiratória em contexto comunitário para doentes com DPOC.

Palavras-chave: Reabilitação Respiratória; Comunidade; Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica.

Programas de Telereabilitação para a Pessoa Adulta com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica: Protocolo de *Scoping Review*

Ana Margarida Miranda de Sousa

Hospital Privado Trofa Saúde I ORCID 0009-0007-3711-879X

Hélder Correia Fernandes

Unidade Local de Saúde de Braga I ORCID 0009-0003-1638-3800

Sandra Isabel Jesus Salgado

Unidade Local de Saúde Médio Ave I ORCID 0009-0006-1063-739X

Rosa Maria Brandão Rodrigues

Unidade Local de Saúde Barcelos/Esposende I ORCID 0009-0005-2517-2786

Maria Manuela Pereira Machado

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal I Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC), Coimbra, Portugal I Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal I ORCID 0000-0003-2867-435X

Fernando Alberto Soares Petronilho

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal I Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC), Coimbra, Portugal I Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal I ORCID 0000-0002-3903-9100

Lisa Alves Gomes

Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Braga, Portugal I Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) I Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnFC), Coimbra, Portugal I Centro de Investigação em Enfermagem (CIEnf), Universidade do Minho, Braga, Portugal I ORCID 0000-0003-2154-3461

Resumo

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) é uma das principais causas de morbilidade e mortalidade a nível global, com um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas e nos sistemas de saúde. Apesar da eficácia comprovada da reabilitação pulmonar, o seu acesso continua a ser limitado, o que tem impulsionado o desenvolvimento de programas de telereabilitação como alternativa viável. Contudo, a diversidade de intervenções, protocolos e tecnologias utilizadas dificulta a consolidação da evidência científica sobre a sua efetividade. Este protocolo de *scoping review*, elaborado de acordo com a metodologia do Joanna Briggs Institute, tem como objetivo mapear os programas de telereabilitação existentes para adultos com DPOC obedecendo aos critérios de inclusão segundo a estratégia População, Conceito e Contexto. Pretende-se identificar as suas características, componentes, parâmetros de avaliação, tecnologias utilizadas, contextos de aplicação e critérios de inclusão, contribuindo para um corpo de conhecimento sólido que oriente a prática clínica e futuras investigações. Serão incluídos estudos quantitativos, qualitativos, de métodos mistos e revisões sistemáticas, publicados nos últimos dez anos em português, inglês ou espanhol nas principais bases de dados científicas. A seleção, extração e análise dos dados será realizada com recurso a uma ferramenta estruturada desenvolvida para o efeito. Espera-se identificar os diferentes tipos de programas de telereabilitação, os seus objetivos, componentes clínicos, tecnologias utilizadas e contexto de implementação. Os resultados contribuirão para recomendações clínicas, futuras revisões sistemáticas e para a melhoria dos cuidados prestados a pessoas com DPOC através da telereabilitação.

Palavras-chave: Telereabilitação; Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica; Reabilitação Respiratória; Scoping Review.

Projeto Sénior+Ativo e o Envelhecimento Saudável no Município do Porto

Teresa Rodrigues

Câmara Municipal do Porto

Maria José Corte-Real

Câmara Municipal do Porto

Mafalda Mateus

Câmara Municipal do Porto

Sílvia Cunha

Câmara Municipal do Porto

Resumo

O projeto Sénior+Ativo, promovido pela Câmara Municipal do Porto (CMP), constitui-se com uma resposta estruturada e inovadora aos desafios do envelhecimento, com enfoque na promoção da saúde, autonomia e bem-estar da população sénior. Implementado em 11 instituições da cidade, o projeto procura envolver mais de 250 participantes, entre seniores e técnicos, e tem como objetivo central contribuir para um envelhecimento saudável através da integração de três domínios de intervenção: atividade física, prevenção e adaptação à perda da função cognitiva, e rastreio auditivo. A gestão municipal do projeto assume especial relevância, sobretudo pela pertinência da sua implementação enquanto política pública local de proximidade, alinhada com a promoção de uma cidade inclusiva e próxima das pessoas mais velhas. Ao integrar avaliação e intervenção em 3 áreas chave do envelhecimento, o projeto traduz-se num contributo efetivo para a melhoria da qualidade de vida no envelhecimento na cidade do Porto.

Palavras-chave: Projeto Sénior+Ativo; População sénior; Políticas públicas; Qualidade de vida.

Recorrência como Chave para Entender a Degeneração Motora no Parkinson

Susana Dutra de Lacerda Alvernaz Rodrigues (MSc)

Cristiana Isabel André Mercê (PhD)

David Paulo Ramalheira Catela (PhD)

Marco António Colaço Branco (PhD)

Resumo

O Parkinson é a doença neurodegenerativa mais comum que afeta o movimento. Para estudar a coordenação motora foi utilizado o método não-linear de Análise de Quantificação de Recorrência (RQA). A amostra de conveniência compôs-se de um grupo Parkinson (N=11, 69,55±7,74 anos de idade, 3 ♀) e um grupo com 8 desenvolvimento típico (N=11, 69,09±6,95 anos de idade, 3 ♀). Foi aplicado um questionário sobre atividade física (IPAQ), um teste para avaliar a coordenação motora fina (Finger Tapping Test) e um para avaliar a coordenação motora grossa (Chair-Stand Test). Os dados foram tratados através de uma rotina customizada de Matlab, tendo-se realizado uma análise semi-quantitativa dos gráficos de recorrência. Segundo os resultados no Chair-Stand Test o grupo típico apresentou linhas de comprimento médio mais extenso, ao contrário do grupo Parkinson que apresentou espaços em branco e linhas fragmentadas. No entanto, um participante com Parkinson revelou resultados similares aos do grupo típico. No Finger Tapping Test, o grupo típico apresentou diferenças entre as duas mãos, ao contrário do grupo Parkinson. Dois participantes do grupo típico apresentam padrões muito semelhantes aos do grupo Parkinson. Para este teste, o grupo Parkinson evidenciou um padrão de xadrez, característica de um comportamento periódico com alternância de estados (atratores). Assim, no Chair-Stand Test encontramos padrões mais conforme sistemas mais determinísticos; enquanto no Finger Tapping Test detetam-se padrões mais conforme maior degeneração e aleatoriedade.

A análise qualitativa da recorrência poderá ajudar a detetar potenciais problemas coordenativos em pessoas com suposto desenvolvimento típico, e estádios distintos em pessoas com Parkinson.

Palavras-chave: Parkinson; Motricidade Fina; Motricidade Grossa; Análise de Quantificação de Recorrência.

Qualidade de Vida em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas: Manual de Boas Práticas para um Cuidado Humanizado

Mariana Oliveira

CLAIM Lusófona University, Portugal | marianaoliveirasd62@gmail.com

Mónica Teixeira

Lusófona University, Intrepid Lab, Porto, Portugal | Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social | monica.teixeira@ulusofona.pt | <https://orcid.org/0000-0003-2625-4765>

Cristiana Dias de Almeida

Lusófona University, Intrepid Lab, Porto, Portugal | cristiana.almeida@ulusofona.pt | <https://orcid.org/0000-0001-6269-7120>

Ana Paula Caetano

Lusófona University, Intrepid Lab, Porto, Portugal | paula.caetano@ulusofona.pt | <https://orcid.org/0000-0001-7759-524X>

Resumo

O envelhecimento populacional em Portugal representa um desafio significativo para as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), exigindo práticas que assegurem a dignidade e o bem-estar dos/as utentes. Este estudo teve como objetivo desenvolver um Manual de Boas Práticas para melhorar a qualidade dos cuidados prestados em ERPI. O Manual de Boas Práticas foi realizado tendo por base uma metodologia mista, que incluiu uma abordagem quantitativa, através da aplicação da Escala de Qualidade de Vida para Utentes de ERPI a 15 residentes da ERPI em estudo; e qualitativa, através da realização de um grupo focal, no qual foi possível identificar e posteriormente analisar as preocupações sobre os cuidados prestados e potenciais melhorias, nos domínios do conforto, segurança e relações interpessoais. Com base nos resultados de ambas as componentes, foi elaborado um Manual de Boas Práticas. Este Manual serviu de orientação para os/as colaboradores que integraram a ERPI, ilustrando práticas de cuidado centradas no respeito pela individualidade e promovendo a eficácia e a qualidade dos serviços prestados. O Manual promoveu a prestação de cuidados

humanizados, garantindo não só o bem-estar físico, mas também o respeito pela individualidade, dignidade e autonomia dos/as residentes. A aplicação de práticas humanizadas revelou-se crucial para combater a solidão, promover a autonomia, a autodeterminação e a inclusão. Conclui-se que a criação e implementação do Manual de Boas Práticas em ERPI pode contribuir para uma humanização dos serviços e participação, focada na qualidade de vida e no respeito pelos direitos dos/as residentes.

Palavras-chave: boas práticas; Estrutura Residencial para Pessoas Idosas; humanização de serviços; qualidade de vida.

Resiliência na Meia-Idade: Tendências e Desafios para a Investigação

Catarina Fiúsa

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro | <https://orcid.org/0000-0001-9604-3977>

Raquel Gonçalves

Instituto Politécnico de Viana do Castelo – ESE | Centro de Administração e Políticas Públicas, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa, Rua Almerindo Lessa, 1300-663, Lisboa, Portugal | <https://orcid.org/0000-0002-5260-9569>

Isabel Piñeiro

Universidade da Corunha (Espanha) | <https://orcid.org/0000-0002-1845-2238>

Ricardo Barroso

Universidade do Porto – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação | <https://orcid.org/0000-0003-0961-7819>

Carla Faria

Instituto Politécnico de Viana do Castelo – ESE | RISE-CINTESIS | <https://orcid.org/0000-0001-5168-3073>

Resumo

A meia-idade é considerada uma janela de oportunidade para preparar o envelhecimento bem-sucedido. No entanto, verifica-se uma maior probabilidade de vivenciar acontecimentos não-normativos que podem influenciar o desenvolvimento individual. Assim, a resiliência surge como um recurso essencial para manter os níveis de bem-estar face aos desafios vivenciados na meia-idade. Porém, o conhecimento sobre mecanismos e fatores específicos da resiliência na meia-idade é escasso, comparativamente com a população mais jovem e mais velha. Considerando este *gap* na investigação, o presente estudo pretende analisar criticamente a literatura sobre a resiliência na meia-idade, com o objetivo de identificar tendências emergentes, quadros teóricos, definição do conceito e instrumentos de avaliação mais utilizados nesta população. A pesquisa foi realizada utilizando o termo “resiliência” e “meia-idade” em três bases de dados (*Scopus*, *Web of Science* e *PsycINFO*), na área da Psicologia,

Gerontologia e Sociologia. Na primeira fase (*screening*), dois avaliadores com experiência em desenvolvimento e envelhecimento humano aplicaram, de forma independente, critérios de inclusão e exclusão definidos aos títulos, resumos e palavras-chave. Após reunião de consenso, selecionaram-se os artigos a analisar na segunda fase. Os principais resultados serão apresentados e analisados nesta comunicação, destacando-se os quadros teóricos dominantes, definições operacionais de resiliência e os instrumentos mais frequentemente utilizados na avaliação da resiliência na meia-idade. Este estudo permitirá mapear tendências e identificar os principais desafios para a investigação da resiliência na meia-idade. Desta forma, pretende-se contribuir para a compreensão do estado atual da investigação sobre a resiliência na meia-idade de forma a orientar futuras investigações.

Palavras-chave: Resiliência; Meia-idade; Bem-estar; Envelhecimento.

Sênior Cohousing Trabensol: A experiência da habitação colaborativa para o envelhecimento na Espanha

Rosangela Pereira Rachid

Universidade de São Paulo, Brasil | <https://orcid.org/0009-0003-0872-6746>

Maria Luisa Trindade Bestetti

EACH/USP, São Paulo, Brasil | <https://orcid.org/0000-0001-5748-1974>

Resumo

O presente estudo tem como objetivo apresentar a experiência do sênior cohousing Trabensol, em Madrid, destacando seu modelo de gestão colaborativa, arquitetura voltada à convivência interdependente e soluções sustentáveis, e evidenciar como a integração entre desenho arquitetônico, estratégias de cuidado, práticas ambientais e organização comunitária contribui para vínculos sociais, autonomia funcional, eficiência no uso de recursos e qualidade de vida no envelhecimento. Trata-se de um relato de experiência baseado em visita técnica e observação participante, complementada por análise de materiais institucionais, boletins informativos, registros fotográficos e publicações oficiais da comunidade, permitindo compreensão aprofundada das rotinas, dinâmicas de convivência e funcionamento das comissões de gestão. Os resultados indicam que o modelo cooperativo de direito de uso e autogestão é eficiente na organização interna e na sustentabilidade social e econômica da comunidade, fortalecendo a integração com a comunidade local, prevenindo processos de institucionalização e promovendo autonomia e corresponsabilidade. Além disso, o empreendimento incorpora práticas sustentáveis, como eficiência energética e gestão responsável de recursos, alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, e favorece redes de apoio mútuo, mitigando a solidão. A experiência de Trabensol evidencia que o sênior cohousing constitui uma alternativa habitacional viável e inovadora para o envelhecimento ativo, com potencial de replicabilidade em outros contextos culturais e legais, servindo como referência para políticas públicas e práticas colaborativas de cuidado no envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Habitação; Sênior Cohousing; Trabensol.

The Perception of the Effects of Climate Change on Water Resources

Cristina Sofia dos Reis Santos

Coimbra Health School, Polytechnic University of Coimbra, Coimbra, Portugal. SUScita- Sustentabilidade, Cidades e Inteligência Urbana, Polytechnic University of Coimbra, Coimbra, Portugal | ORCID ID: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-7516-8284>

Abstract

Climate change results in lasting changes in global weather patterns, with profound impacts on water resources. The increased frequency of extreme weather events, variability in water availability, and degradation of its quality jeopardize human access to this essential resource, compromising the fundamental right to potable water. This study aimed to analyze the impact of climate change on the management of water quantity and quality, highlight the importance of sustainable management, and assess the level of knowledge and perception of the population regarding this issue. To this end, a literature review was conducted, and a questionnaire was applied to the general population. It is a descriptive and correlational study with a cross-sectional cohort design. The sampling was non-probabilistic, using the convenience technique. Of the respondents, 87.3% identified human activities as the main cause of climate change, with the burning of fossil fuels being referred to by 67.1%. Among the most pointed consequences are extreme weather events (81%), the worsening of water scarcity (78.5%), the impact on the quality and quantity of water (70.9%), and the unpredictability of its availability (57%). Regarding the effects on water resources, 83.5% indicated a reduction in the quality of surface water, and 58.2% highlighted the increase in seasonal asymmetry in its availability. The results show that climate change poses a real threat to sustainable water management, with direct repercussions on human health and ecosystems. Promoting public awareness and implementing mitigation and adaptation policies are essential strategies to face these challenges.

Keywords: Climate change; Water resources; Water scarcity; Water management.

Tópico especial: gerontologia crítica e trabalho social

Ana Joice da Silva Peraro

PPGSS - UNESP/Brasil

Resumo

O presente estudo, versa sobre a experiência vivenciada, relato de experiência, durante a participação no segundo semestre de 2021 na disciplina, Tópico Especial: Gerontologia Crítica e Trabalho Social, cursada no doutoramento em Serviço Social – PPGSS (Programa de Pós-Graduação em Serviço Social), na UNESP – Universidade Estadual Paulista-Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Campus Franca/SP. Diante do objeto de estudo para conclusão da tese intitulada, “Proteção Social na Garantia de Direitos da Pessoa Idosa: aproximações entre Brasil e Portugal”, a disciplina foi de grande relevância para avançar na pesquisa referente ao envelhecimento e velhice humana inseridos na sociedade capitalista. Com o objetivo de compreender o processo do envelhecimento e velhice humana, inferimos que, se faz necessário, estudar em sua totalidade, em uma perspectiva crítica, analisando complexidades diante dos processos históricos e sociais e que já é considerado por muitos pesquisadores como “fenômeno” e os seus limites impostos pela sociedade capitalista, onde, a pessoa idosa é vista como algo improdutivo, oprimida, impedindo que vivam com dignidade. Assim, na perspectiva da gerontologia social crítica e a análise das duas teorias explicativas: Francófona e Anglo-saxônica, a pesquisa, norteadas pelo materialismo histórico-dialético em Marx, apontando a reflexão crítica acerca da totalidade que compete ao método, e como instrumentos por meio de subsídios teóricos e metodológicos, a pesquisa tem como características bibliográfica e documental. O estudo tem o compromisso de contribuir para o aprofundamento da questão do envelhecimento e velhice humana, levando em conta as relevâncias: social, científica, tecnológica, econômica, potencial de multiplicação e a contribuição coletiva.

Palavras-chave: Tópico especial; Gerontologia crítica; Trabalho social; Envelhecimento e velhice humana.

Úlceras por pressão - categorias que comprometem o envelhecimento: *scoping review*

Sofia Pinto Bernardino

Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro | <https://orcid.org/0000-0002-9612-7182> |
Spbernardino@chtmad.min-saude.pt

Ana Paula Martinho Moutinho

Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro | <https://orcid.org/0009-0003-7932-9756>

Cátia Sofia Alves Rodrigues

Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro | <https://orcid.org/0009-0008-7127-9551>

Margarida Rodrigues

Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro | <https://orcid.org/0009-0007-7523-1961>

Resumo

As úlceras por pressão são lesões motivadoras de sofrimento, aumentam a prevalência de infeções, diminuem a qualidade de vida dos utentes/cuidadores, e consequentemente constituem um problema de saúde pública, refletindo indicadores da qualidade dos cuidados de saúde. Os fatores de risco para aparecimento e desenvolvimento de úlceras por pressão podem ser intrínsecos ou extrínsecos, são exemplos: a integridade cutânea, falta de mobilidade, estado nutricional e a idade. Numa unidade hospitalar, da região norte de Portugal, no ano de 2024 obtivemos uma incidência de 4,0% e uma prevalência de 21,1%, valores elevados, comparativamente com os do território nacional. Sendo passível de afirmar que em cada 5 utentes internados, pelo menos um apresenta úlcera por pressão. Verificando-se uma tendência crescente destes valores desde o ano 2022, com uma incidência de 3,1% e uma prevalência de 19,9%. Com intuito de elaborar um programa de melhoria contínua, determinámos como objetivo mapear o conhecimento relativamente a medidas preventivas de úlceras por pressão bem como reduzir taxa de incidência das mesmas, em ambiente hospitalar. Na elaboração da revisão, seguimos as recomendações do

Joanna Briggs Institute, com respetivo registo na plataforma Open Science Framework. Foram identificados 10 estudos para análise. Enquadramos os resultados obtidos, em três grupos de aptidões: hard skills (conhecimentos técnicos), soft skills (aptidão interpessoal), digital skills (competências digitais). De acordo com medidas estratégicas na redução da incidência de úlceras por pressão identificámos programas e/ou protocolos para a sua prevenção, uso de superfícies de apoio, identificar fatores de risco e alternância de decúbitos. Em termos de aptidão interpessoal, as úlceras por pressão são um desafio real para os enfermeiros, sendo importante determinar o risco dos utentes e estabelecer um plano de cuidados individualizado. Relativamente às competências digitais, a uniformização de registos, por meio de implementação de formação digital capacita os enfermeiros e promove a padronização dos registos na plataforma de Registo Clínico Eletrónico. Concluímos que qualquer atitude ou programa de melhoria contínua deve iniciar-se pela informação e educação dos cuidadores, utilização e aplicação de escalas de identificação do risco de úlcera por pressão, escala nutricional, utilização de superfícies de apoio/materiais/dispositivos que possam ser utilizados no alívio de pressão e correta documentação de toda a informação no processo do utente.

Palavras-chave: Cuidados de Enfermagem; Incidência; Sistemas de Informação em saúde; Registo Clínico Eletrónico; Úlceras por pressão.

Um projeto educativo inovador em Saúde Global: o VITABalance-Med inclusivo, a estratégia UNESCO 2024!

António Rui Leal

Fundação SANITUS | <https://orcid.org/0000-0002-5367-3570>

Ivone Pinto

Fundação SANITUS | <https://orcid.org/0009-0009-0207-9000>

João Costa Amado

Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde, Portugal | <https://orcid.org/0000-0003-0358-7970>

João Neves-Amado

Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde, Portugal | Universidade Católica Portuguesa,
Faculdade de Ciências da Saúde e Enfermagem (Porto) | <https://orcid.org/0000-0002-5330-779X>

Resumo

Na sequência das várias dinâmicas da Fundação SANITUS em torno da versão inicial do Poster VITABALANCE-Med (2012) e dos novos eixos de ação da OMS para a abordagem do envelhecimento na década de 2021-2030 OMS (1- Combating Ageism; 2 - Age-Friendly Environments; 3 - Integrated Care: 4 - Long-Term Care), os autores apresentam uma nova versão do mesmo projeto, atualizada e recentemente apresentada no contexto do Congresso Internacional "Handi-Capacités, Sport et Travail", na UNESCO (Paris) 9.9.2024.: A nova versão deste conceito contempla as mesmas 5 pirâmides base (Exercício, Nutrição, Comportamento, Prevenção Cardiovascular e Ecossistema), mas a inclusão de 4 novas pirâmides sobre o meio-envolvente, "amigo" do idoso e do handicap (Tri-Casa; Cidade-EKO-Inclusiva, Eu-REko...), permite uma perspetiva mais abrangente e multicultural. Esta complementa-se com a inovação do "Livro redondo HST-24", traduzido em 4 línguas, contendo componentes deste novo conceito inclusivo, assim como se apresenta o novo modelo "Curso iVBM-5" (em recertificação) neste momento, em parceria com a UTAD e a UCP.: Pretende-se assim contribuir para o desenvolvimento de um novo conceito de inclusão e de Saúde Global, desde a Escola Básica até à fase 4ª

idade, passando também pela fase (intermédia) do Trabalho, cumprindo-se os objetivos da OMS 2021-2030: Healthy Ageing + Intrinsic Capacity + Environments + Functional Ability.

Palavras-chave: Saúde Global; Pirâmides da Saúde; Fases da Vida; Inovação Educativa; Handicap.

Validação Do Inventário de Tolerância ao Assédio Sexual para a População Portuguesa

Diogo Filipe Pires Miguel

ISCTE- Instituto Universitário de Lisboa; Universidade Lusíada de Lisboa | Orcid ID: 0009-0007-3651-0239

Resumo

O presente estudo teve como objetivo principal validar o Tolerance to Sexual Harassment Inventory para a população portuguesa. Participaram 390 estudantes universitários (73,1% mulheres; *Idade* = 24,32 anos), recrutados por conveniência. Os instrumentos aplicados incluíram um questionário sociodemográfico, o *Big Five Inventory*, o *Coping Styles Questionnaire* e a versão portuguesa do TSHI, cuja adaptação seguiu um rigoroso processo de tradução-retrotradução e validação de conteúdo, sendo ainda antecedida por um estudo piloto. Os resultados das análises fatoriais exploratória e confirmatória suportaram uma estrutura unifatorial do TSHI com sete itens e níveis adequados de consistência interna ($\alpha = 0,75$). Conclui-se que a versão reduzida do TSHI é válida para o contexto português, sendo os estilos de coping e os traços de personalidade fatores relevantes a considerar em futuras intervenções de prevenção e promoção do bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Traços de personalidade; Estilos de coping; Assédio sexual; Validação; Ensino superior.

Violência Simbólica na Tomada de Decisão em Cuidados Intensivos: A Voz Silenciada da Pessoa Idosa.

Júlia Fernandes

Enfermeira Especialista EMC na ULSRA | Professora Adjunta Convidada na ESSUA | <https://orcid.org/0000-0001-9516-403X>

Resumo

A tomada de decisão na prática clínica em cuidados intensivos assume contornos particulares pelas suas implicações técnico-científicas e éticas. Quando envolve a pessoa idosa, este processo pode ser permeado por manifestações de violência simbólica, conceito de Pierre Bourdieu, que descreve formas invisíveis, mas impactantes de dominação. Este estudo teve como objetivo analisar a presença da violência simbólica no processo de tomada de decisão com a pessoa idosa numa Unidade de Cuidados Intensivos (UCI). Recorreu-se a um estudo qualitativo, exploratório-descritivo, baseado em pesquisa de terreno numa UCI. Participaram 24 profissionais de saúde (com experiência superior a 2 anos) e 10 pessoas idosas (com nível de consciência e capacidade de verbalização preservadas). Os dados foram recolhidos através de entrevistas semiestruturadas e observação participante. A análise seguiu o referencial da hermenêutica-dialética de Minayo, com apoio do software WebQDA. Aplicados critérios de Leininger para garantir o rigor do estudo: credibilidade, confirmabilidade, significado no contexto, padronização e saturação dos dados. Emergiram três dimensões interrelacionadas: (1) tomada de decisão unilateral, marcada pela hegemonia dos profissionais e preponderância do modelo paternalista; (2) diferentes perceções sobre o cuidado à pessoa idosa, manifestadas nos critérios de admissão, limites terapêuticos e prolongamento desnecessário da vida; (3) Assimetrias de poder entre profissionais na organização do trabalho, refletidas na imposição de práticas e saberes dominantes. A violência simbólica manifestou-se de forma subtil e naturalizada em comportamentos de submissão da pessoa idosa e dominação dos profissionais. Sendo a tomada de decisão um processo complexo e multidimensional, impõe-se a adoção de práticas mais dialogadas, inclusivas e humanizadas, que reconheçam a voz e

vontade da pessoa idosa no processo de cuidado. Por ser um estudo unicêntrico, a generalização dos resultados é limitada.

Palavras-chave: Cuidados Intensivos; Tomada de decisão; Violência Simbólica; Pessoa Idosa; Profissionais de Saúde.