



**CONGRESSO INTERNACIONAL
LITERACIA EM SAÚDE E AUTOCUIDADOS
EVIDÊNCIAS QUE PROJETAM A PRÁTICA CLÍNICA**

**CONGRESO INTERNACIONAL
ALFABETIZACIÓN EN SALUD Y AUTOCUIDADO
EVIDENCIAS QUE DISEÑAN LA PRÁCTICA CLÍNICA**

28, 29 de abril 2021

Online

Organização:

**INFAD, Instituto Politécnico de Bragança, Escola
Superior de Saúde**

Libro de Resumes
Livro de Resumos



PATROCINADORES



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO



Klaipėdos
universitetas

PRESENTACIÓN

Desde hace años estamos satisfechos con el desarrollo y las demostraciones salutógenas de la Psicología Positiva. Nos satisface salir de dudas. Las investigaciones cada día mas científicas y aplicadas confirman nuestra satisfacción. Si al inicio descubrimos certezas de otros, a lo largo de nuestros años de trabajo hemos descubierto algunas certezas ya nuestras, aunque nos quedan todavía muchas dudas o ignorancias por resolver. Y sobre todo, siendo conscientes de nuestras limitaciones, sabemos, como decía Sócrates, que *“la verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia”*. Sabemos también que el amor al conocimiento hace recorrer grandes caminos, tortuosos a veces, pero que te llevan a una meta, y que el mayor tesoro de la vida es encontrar soluciones y certezas a dudas.

Nuestro **Congreso Internacional “Literacia em Saude e Autocuidados: Evidências que Projetam a Prática Clínica”** celebrado en Bragança los días 28 y 29 de abril 2021 ha proporcionado numerosas certezas en forma de Conferencias Magistrales pronunciadas por sabios y eruditos científicos, otras muchas y ricas aportaciones presentadas en forma de Comunicaciones y otras en formato Posters. Este libro representa esas ricas ideas recopiladas los posters presentados. Ellos recogen la ciencia y la investigación actual. Son investigaciones recién salidas de los laboratorios de investigación. Son tan recientes que están, como el pan recién horneado, “calentitos y apetitosos”, como ciencia viva que se nutre de las últimas investigaciones.

Vivimos tiempos excitantes, con una impresión muy positiva de la evolución y cambios que están teniendo lugar en el ámbito del conocimiento y de las características esenciales del ser hombre. Microgenética, Nuevas Tecnologías, Evolución Científica, Literacia em Saude e Autocuidados y todo ello en aras de apoyar la salud y la calidad de vida, como era uno de nuestros objetivos del Congreso celebrado. Estas aportaciones, en este libro recogidas, giran en torno a esa esencial idea de la nueva ciencia.

Evolución y cambio. Según las proyecciones del INE, la esperanza de vida al nacimiento alcanzaría los 84,0 años en los hombres y los 88,7 en las mujeres en el año 2029, lo que supone una ganancia respecto a los valores actuales de 3,9 y de 3,1 años respectivamente. Estos valores serían de 91,0 años de esperanza de vida al nacimiento para los hombres en el año 2063 y de 94,3 años para las mujeres en el año 2063. Las mujeres que en el año 2029 tuvieran 65 años vivirían en promedio 25,6 años más y en el caso de los hombres 21,8 años más, frente a los 22,9 años de supervivencia actuales para las mujeres a los 65 años y a los 19,0 años de supervivencia actuales para los hombres a los 65 años de edad. Pero esas realidades salutógenas no se regalan sin esfuerzo. Hay que lucharlas para conseguirlas. Nuestra publicación así lo demuestra.

Y lo hace con una orientación científica positiva como ha sido todo el Congreso, desde la positividad. La psicología positiva ha sido definida por Seligman *“como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”*. La Positividad se centra en el estudio de esas cualidades positivas que tenemos los seres humanos y en cómo desarrollarlas, porque no sólo ayudan a vivir una vida más satisfactoria, sino también a prevenir patologías que se producen cuando la vida está vacía o parece no tener sentido.

La investigación clínica y social se ha centrado en el estudio de factores patógenos, mórbidos o negativos en relación con lo salud, y ha ignorado el papel de factores de protección, positivos o salutógenos. Parte de esta actitud se debe al hecho desafortunado de que la salud se ha considerado como un estado de ausencia de enfermedad cuando, en realidad, se debería caracterizar por la presencia adicional de elementos positivos psicológicos y físicos en busca de protección, higiene y prevención.

“La salud -definida por la OMS- se entiende como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia

Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

Repasando diferentes investigaciones científicas desde esa visión positiva de la vida encontramos que algunos estados afectivos -depresión, ansiedad, tristeza, ansiedad, enfado- pueden influir en la probabilidad de sufrir una enfermedad, en el desarrollo de la misma e incluso, en la esperanza de vida de las personas, si bien conviene no olvidar que esta dependencia o relación se trata de una relación bidireccional, ya que las enfermedades o condiciones físicas, como el dolor, por ejemplo, también pueden afectar, de modo complejo, el estado emocional de la persona. Realizada una revisión global de las aportaciones ofrecidas en el Congreso nos permitimos afirmar que el posicionamiento positivo, de forma directa, genera una serie de beneficios sobre la salud. Las emociones positivas son un predictor de salud y longevidad. La vida en positivo ayuda a prevenir la enfermedad. El afrontamiento positivo mejora la evolución de la enfermedad. El conocimiento y la prevención positiva ayuda a sobrevivir en enfermedades no terminales. *“Nada mejor que conocer para prevenir”* indica la sabiduría popular.

La promoción y el cuidado de la Salud entre ciudadanos, comunidades, organizaciones y culturas se ha convertido en una prioridad para la salud en el siglo XXI, constituyendo un verdadero desafío para la Salud Pública. Debido a los estudios publicados que apuntan a los bajos niveles de cuidado en salud en Portugal, el Gobierno Constitucional, en su programa de salud, estableció como prioridad promover la salud a través de una nueva ambición de Salud Pública, mediante la creación de un Programa Nacional de Salud, Alfabetización y Autocuidado, preparando y apoyando a los proveedores informales de atención domiciliaria, previniendo la diabetes, la obesidad, promoviendo la salud mental y el envejecimiento saludable, así como el uso racional y seguro de la medicina. La evidencia apunta que la educación, la alfabetización y el autocuidado son de gran importancia, no solo para la promoción y protección de la salud de la población, sino también para la efectividad y eficiencia de la prestación de

salud, constituyendo, por tanto, un factor crítico para la sostenibilidad de la salud desde el Servicio Nacional de Salud.

La práctica del autocuidado se refiere a la realización de actividades específicas, con el objetivo de preservar la salud física, mental y psicológica, el bienestar general y, en consecuencia, la calidad de vida. La alfabetización sanitaria ha ganado un lugar importante en el campo de las ciencias de la salud. Actualmente, el concepto de *“Literacia”* está asociado al control y gestión de la salud, la investigación de la información y las responsabilidades de cada ciudadano. Se trata de una estrategia de formación para incrementar el control de las personas sobre su salud, la capacidad de buscar información y asumir responsabilidades. Por ello, es necesario toparse con la noción de un sistema de salud centrado en el ciudadano y en las decisiones que éste puede tomar respecto al control y gestión de su salud. Teniendo en cuenta su impacto en los resultados sanitarios y el uso de los servicios sanitarios, la alfabetización sanitaria desde 1991 se ha vuelto cada vez más importante en la formulación de políticas sanitarias a nivel europeo y se ha definido como un área de actuación prioritaria en el ámbito de la salud de la Comisión Europea. Estrategia 2008-2013. También en Portugal, en 2010 fue identificado por el Alto Comisionado como una forma de mejorar la atención de la salud y se ha vuelto cada vez más importante para facilitar el acceso a la atención médica y la autogestión de la salud, y asumirse como esencial para una mejor salud.

La nueva Ley Básica de Salud (Ley N° 95/2019, de 4 de septiembre) reitera el deber del Estado de promover y garantizar el derecho a la protección de la salud a través del Servicio Nacional de Salud, los Servicios Regionales de Salud y otras instituciones públicas, centrales, regionales y local. Considera que la alfabetización en salud es fundamental para que los ciudadanos ejerzan *“elecciones libres e informadas para la adopción de estilos de vida saludables”*. Desde la perspectiva de la salud en todas las políticas, la Base 12 de esta Ley dedicada a la alfabetización en salud prevé la necesaria articulación de la salud con otras áreas de gobernanza, en particular la educación, el trabajo, la solidaridad social y el medio ambiente. Habiendo dicho estas palabras iniciales, deseamos un gran congreso a todos los participantes, a pesar de la pandemia de COVID, imponiéndonos

un formato online, el intercambio de conocimientos y la traducción es posible.

También en España, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social mantiene una positiva [“Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud” \(en el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS\)](#)

Nuestra aportación con esta publicación pretende dar ese impulso a esta nueva posición científica, sanitaria, social, comunitaria y política. En estas aportaciones de los Investigadores, a través de su exposición, se transcriben y presentan muchas evidencias científicas y apoyaturas para salir de dudas y profundizar en la ciencia. Nuestras aportaciones ofrecen un amplio conjunto de respuestas a numerosas realidades tales como:

- Literacia em desenvolvimento ao longo do ciclo vital
- Literacia e autocuidados no processo de envelhecimento gratificante
- Literacia e autocuidados no processo de envelhecimento gratificante
- Literacia e autocuidados no ciclo gravídico puerperal
- Literacia em cuidados nas demências
- Excesso de peso, Obesidade, Diabetes, literacia e autocuidados
- Competências emocionais dos profissionais da saúde
- Literacia na gestão da doença crónica
- Literacia dos cuidadores informais
- Literacia em Cuidados Paliativos
- Modelos promotores de literacia em saúde e autocuidados
- Projetos no âmbito da literacia em saúde e autocuidados
- Literacia, bem-estar geral e qualidade de vida relacionada com a saúde
- Literacia COVID-19
- Contextos de trabalho saudáveis, satisfação e felicidade no trabalho

Avanzamos... *“Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”*. Tenemos una meta. Ofrecemos un camino: la ciencia, la reflexión, el

conocimiento. Hay que esforzarnos por llegar a ella. La humanidad nos lo exige a los que podemos ofrecer reflexiones y conocimiento.

Esta es nuestra aportación. Estos, LOS POSTERS DEL CONGRESO.

Gracias a los científicos, equipos, esforzados investigadores por permitirnos acceder a sus reflexiones y conocimientos. Gracias.

Bragança – Badajoz, 29 de Abril 2021

Florêncio Vicente Castro

Ana Maria Galvão



FICHA TÉCNICA:

Título: Congresso Internacional Literacia em Saúde e Autocuidados:
Evidências que Projetam a Prática Clínica: livro de resumos

Congreso Internacional Alfabetización Salud y Autocuidado: Evidencias
que Diseñan la Práctica Clínica: libro de resúmenes

Editores:

Florêncio Vicente Castro, INFAD

Adília Fernandes, Instituto Politécnico de Bragança

Ana Maria Galvão, Instituto Politécnico de Bragança

Revisora:

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança

Editor:

Instituto Politécnico de Bragança – 2021

Campus de Santa Apolónia

5300-253 Bragança

Portugal

ISBN: 978-972-745-292-7

PRESIDENTES DO CONGRESSO / PRESIDENTES DEL CONGRESO

Florêncio Vicente Castro – Presidente da Associação Nacional de Psicologia da Infância, Adolescentes, Idosos e Deficientes (INFAD)

Adília Fernandes – Diretora da Escola de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança

COMISSÃO CIENTÍFICA / COMISIÓN CIENTÍFICA

Acácio Espírito Santo | Instituto Politécnico de Bragança

Adolfo Cangas Díaz | Universidad de Almería

Alexandra Costa | APNOR Instituto Superior Engenharia do Porto

Alfonso Barca Lozano. Universidad de la Coruña

Álvaro Da Silva. Asociación Psicogeriatría Castilla y León

Amaya Yurrebaso Macho. Universidad de Salamanca

Ana Azevedo | Instituto Politécnico de Bragança

Ana Maria Nunes Português Galvão | Instituto Politécnico de Bragança

Ana Maria Pereira | Instituto Politécnico de Bragança

Ana María Torrecillas Martín | Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Ana Molinero Crespo | SEFAC

António Nogueira | Instituto Politécnico de Bragança

Arrigo Pedon | LUMSA Università, Roma

Assunção Almeida | Universidade de Aveiro

Augusta Mata | Instituto Politécnico de Bragança

Benito León del Barco | Universidad de Extremadura

Bruno Magalhães | Escola Superior de Saúde Santa Maria do Porto

Cándido Inglés Saura | Universidad Miguel Hernández de Elche

Carina Rodrigues | Instituto Politécnico de Bragança

Cátia Costa | Universidad de León

Carlos Pires Magalhães | Instituto Politécnico de Bragança

Carlos Sequeira | Escola Superior de Enfermagem do Porto

Carmina Morais | APNOR, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Celeste Antão | Instituto Politécnico de Bragança

Clarisse Pais | Instituto Politécnico de Bragança

Claudio Longobardi | Universidad de Turín

Consuelo Morán Astorga | Universidad de León

Cristina Teixeira | Instituto Politécnico de Bragança

Eduardo Carqueja | Ordem dos Psicólogos Portugueses

Elísio Costa | Universidade do Porto

Eloísa Julia Guerrero Barona | Universidad de Extremadura

Emilia Serra Desfilis | Universidad de Valencia

Esther M^a Secanilla Campo | Universitat Autònoma de Barcelona

Eugénia Anes | Instituto Politécnico de Bragança

Eugénia Mendes | Instituto Politécnico de Bragança

Fernando Fajardo Bullón | Universidad de Extremadura

Fernando Lara Ortega | Universidad de Burgos

Fernando Pereira | Instituto Politécnico de Bragança

Francisco J. García Bacete | Universidad Jaume I de Castellón

Francisco Sampaio | Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica da Ordem dos Enfermeiros

Franco Lucchese | Sapienza Università di Roma

Gorete Batista | Instituto Piaget de Benguela

Isabel Luján Henríquez | Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Isabel Pinto | Instituto Politécnico de Bragança

Jerónimo González Bernal | Universidad de Burgos

Jesús Nicasio García Sánchez | Universidad de León

João Tavares | Universidade de Aveiro

Joaquín Dosil Díaz | Universidad de Vigo

José Antonio del Barrio del Campo | Universidad de Cantabria

José Cantón Duarte | Universidad de Granada

José Carlos Sánchez Garcia. Universidad de Salamanca

José Ferronha | Universidade Lusófona do Porto

José Ignacio Navarro Guzmán | Universidad de Cádiz

Josefa González Santos | Universidad de Burgos

Josiana Vaz | Instituto Politécnico de Bragança

Juan Alfredo Jiménez Eguizábal | Universidad de Burgos

Juan José Maldonado Briegas | Universidad de Extremadura

Juan Luis Castejón Costa | Universidad de Alicante

Juan Manuel Moreno Manso | Universidad de Extremadura

Juliana Almeida | Instituto Politécnico de Bragança

Laura Rubio Rubio | Universidad de Jaén

Leandro Navas Martínez | Universidad de Alicante

Leonor Buendía Eisman | Universidad de Granada

Luís Jacob | Rede de Universidades da Terceira Idade

M^a Ángeles Martínez Martín. Universidad de Burgos

M^a Eugenia Martín Palacio | Universidad Complutense de Madrid

Manuel Acosta Contreras | Universidad de Huelva

Manuel Brás | Instituto Politécnico de Bragança – CINTESIS

Marcelo Carmona Fernández | Universidad de Granada

Margarida Alvarenga | Instituto Português de Oncologia

María Alcalá Cerrillo | Universidad de Extremadura

María del Carmen Palmero Cámara | Universidad de Burgos

María del Carmen Pichardo Martínez | Universidad de Granada

María Gordillo Gordillo | Universidad de Extremadura

Maria Helena Pimentel | Instituto Politécnico de Bragança

María Isabel Fajardo Caldera | Universidad de Extremadura

María Isabel García Alonso | Universidad de Burgos

María Joao Guardado Moreira | Instituto Politécnico de Castelo Branco

Maria José Alves | Instituto Politécnico de Bragança

Maria José Gomes | Instituto Politécnico de Bragança

María Luisa Bermejo García | Universidad de Extremadura

Marilena Cestari | Activamentis

Matilde Martins | Instituto Politécnico de Bragança

Maximiliano del Caño Sánchez | Universidad de Valladolid

Miguel Ángel Mañas Rodríguez | Universidad de Almería

Odília Cavaco | Instituto Politécnico da Guarda

Olívia Pereira | Instituto Politécnico de Bragança

Paula Benevene | LUMSA Università, Roma

Pedro Félix Casanova Arias | Universidad de Jaén

Pedro Melo | Universidade Católica do Porto

Raquel de la Fuente Anuncibay | Universidad de Burgos

Raquel Gilar Corbí | Universidad de Alicante

Rui Assunção Pimenta | APNOR Instituto Politécnico do Porto

Sara Araújo | Associação Matiz

Saúl Neves de Jesus | Universidade do Algarve

Simona de Stasio | LUMSA Università, Roma

Steven Van Vaerenbergh | Universidad de Cantabria

Susana Sánchez Herrera | Universidad de Extremadura

Tania Simona Re | Universidade de Génova

Vera Lebres | Instituto Politécnico de Bragança

Víctor Santiuste Bermejo | Universidad Complutense de Madrid

KEYNOTES

Ana Escoval | Escola Nacional de Saúde Pública

João Perestrelo | Psiquiatra, Co-fundador do Centro para o Mindfulness na Medicina e na Sociedade

José Manuel Calheiros | Médico, Professor Catedrático Universidade Fernando Pessoa

Pedro Lopes Ferreira | Professor Catedrático, Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra

Teresa Paiva | Médica, Neurologista, Especialista em Medicina do Sono – Centro de Medicina do Sono

COMISSÃO ORGANIZADORA / COMISIÓN ORGANIZADORA

Ana Maria Nunes Português Galvão | Instituto Politécnico de Bragança

Ana Azevedo | Instituto Politécnico de Bragança

Carina Rodrigues | Instituto Politécnico de Bragança

Catarina Fidalgo | Universidade de Salamanca

Cátia Costa | Universidade de Leon

Clarisse Pais | Instituto Politécnico de Bragança

Cláudia Vaz | Universidade de Leon

Eugénia Anes | Instituto Politécnico de Bragança

Josiana Vaz | Instituto Politécnico de Bragança

Justina Silvano | Instituto Politécnico de Bragança

Manuel Brás | Instituto Politécnico de Bragança – CINTESIS

Marco Braga Pinheiro | ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Maria Helena Pimentel | Instituto Politécnico de Bragança

Maria José Gomes | Instituto Politécnico de Bragança

Maria José Viveiros | Instituto Politécnico de Bragança

Olivia Maria | Universidad de Leon

Talita Jeane Gonçalves Lopes | Universidade Federal de Mato Grosso

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	3
PREVENÇÃO INTEGRADA DAS DOENÇAS CRÓNICAS	17
LITERACIA E PREVENÇÃO EM SAÚDE.....	18
ANÁLISE COMPARATIVA: ESPANHA VS PORTUGAL LS: REALIDADE PORTUGUESA.....	19
EVOLUÇÃO DA PREVENÇÃO E COMBATE À OBESIDADE EM PORTUGAL AO NÍVEL DO PLANEAMENTO ESTRATÉGICO	20
ESTADO NUTRICIONAL DOS ADOLESCENTES E INTERVENÇÃO EM SAÚDE ESCOLAR NA PERSPETIVA DA ENFERMAGEM	23
HEALTH & WELLNESS COACHING NA NUTRIÇÃO OTIMIZADA: O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE PSICOLÓGICA.	24
CASO REAL	25
SONO, SAÚDE, HÁBITOS. TERESA PAIVA – CENTRO DE MEDICINA DO SONO	26
PSIQUIATRIA PERINATAL	27
ESTIGMA DA DOENÇA MENTAL.....	30
CASO REAL	31
PROJETO: EU SINTO.ME.....	32
PROJETO: ALTAMENTIS	33
PROJETO: CAFÉ MEMÓRIA	34
PROJETO: PREPARAÇÃO PARA O PARTO ON-LINE	35
PROJETO: INPEC+ INTERVENÇÃO NA PROMOÇÃO ESTILOS DE VIDA E CIDADANIA+	36

AUTOCUIDADOS NA ÓTICA DA PROMOÇÃO DA FUNCIONALIDADE COMO ESTRATÉGIA PARA MANTER A INDEPENDÊNCIA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	37
AUTOGESTÃO DOS SINTOMAS DA DOENÇA ONCOLÓGICA.....	39
LITERACIA, PLACEBO E SIGNIFICADO.....	40
O SERVIÇO DE APOIO JURÍDICO DA LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO.....	41
LITERACIA EM CUIDADOS PALIATIVOS	42
LITERACIA DOS CUIDADORES.....	44
COMPETÊNCIAS DO CUIDAR EM TEMPOS DE PANDEMIA. EMPATIA E COMPAIXÃO	45
IMPLICAÇÕES DA PANDEMIA DA COVID-19 PARA A SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO GERAL	46
PROGRAMA COGWEB®: TREINO COGNITIVO NOS CUIDADOS DE PROXIMIDADE.....	47
INNOVATION NETWORKS FOR SCALING-UP INNOVATION ON ACTIVE AND HEALTHY AGEING: THE IN-4-AHA PROJECT.....	48
O MINDFULNESS NA MEDICINA E NA SOCIEDADE – UM PROJECTO	49
PROJETO MAIEC E A PROMOÇÃO DA LIDERANÇA COMUNITÁRIA..	50
A IMPORTÂNCIA DA LITERACIA ALIMENTAR NAS DOENÇAS CRÓNICAS	51
DESENVOLVIMENTO E ENVELHECIMENTO GRATIFICANTE	52
CADA RUGA CONTA UMA HISTÓRIA	53
CONOCE MI HISTORIA: ESCAPE ROOM SOCIOEDUCATIVO PARA LA SENSIBILIZACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES.....	55

OPINIÃO DEL ALUMNADO UNIVERSITARIO RESPECTO A LA IMPORTANCIA DE LA COMPETENCIA LINGÜÍSTICA EN SU DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL.....	55	EMOÇÕES NA SAÚDE	66
HEALTH LITERACY IN HIGHER EDUCATION STUDENTS IN VISEU...56		INFEÇÃO POR COVID 19 EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM - SENTIMENTOS E EMOÇÕES	67
INTEGRAÇÃO ACADÉMICA, SOCIAL E CULTURAL DOS ESTUDANTES CABO – VERDIANOS NA CIDADE DE BRAGANÇA.....	56	ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE LA PERCEPCIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DEL PERSONAL MÉDICO DEL ÁREA DE SALUD DE BADAJOZ. DIFERENCIAS SEGÚN EL CONTEXTO PROFESIONAL.....	68
LA EXPRESIÓN DRAMÁTICA COMO RECURSO PARA LA PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA Y DESARROLLO DE CONDUCTAS POSITIVAS EN ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.....	57	DOMÍNIOS DA LITERACIA EM SAÚDE NA PESSOA INTERNADA NUM SERVIÇO DE ONCOLOGIA.....	69
PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE CONTRIBUI PARA CAPACITAR IDOSOS NA PREVENÇÃO DA DIABETES MELLITUS TIPO 2.....	58	PREVENIR COMPLICAÇÕES E CONDICIONANTES DE PROSTATECTOMIA TRANSVESICAL – ESTUDO DESCRITIVO NO MOMENTO DA ALTA CLÍNICA	69
SATISFAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NO DISTRITO DE BRAGANÇA.....	59	LITERACIA EM SAÚDE – O QUE HÁ A SABER EM DISFUNÇÃO SEXUAL NA HIPERPLASIA BENIGNA DA PRÓSTATA?	70
QUALIDADE DE VIDA D.O IDOSO COM DEMÊNCIA E FAMILIA EM CONTEXTO DOMICILIÁRIO	59	O ESPAÇO DO CUIDADOR.....	71
LITERACIA EM SAÚDE MENTAL POSITIVA NOS ENFERMEIROS DE CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS	60	TESTEMUNHO COMENTADO DE UMA CUIDADORA INFORMAL SOBRE O CUIDADO E O AMOR.....	72
EVIDÊNCIAS DE SAÚDE MENTAL EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS - UM CONTRIBUTO PARA A LITERACIA	61	CONSULTA DE ENFERMAGEM: CAPACITAÇÃO DO CUIDADOR INFORMAL DA PESSOA COM GASTROSTOMIA ENDOSCÓPICA PERCUTÂNEA (PEG).....	72
E-LITERACIA EM SAÚDE E SAÚDE MENTAL POSITIVA DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR NUMA INSTITUIÇÃO DO ENSINO SUPERIOR DA REGIÃO NORTE DE PORTUGAL	62	IMPACTO DA QUESTÃO “QUANTO TEMPO ME RESTA DE VIDA?” NUMA ESTUDANTE DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CUIDADOS PALIATIVOS	73
ENTRELAÇOS: PROGRAMA DE PSICOEDUCAÇÃO FAMILIAR DIRIGIDA A FAMILIARES DE PESSOAS COM ESQUIZOFRENIA	62	"WHEN I DON'T KNOW, I DON'T GO"	74
BURNOUT EM PROFISSIONAIS DA ÁREA FINANCEIRA	63	A CONTRIBUIÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE E DO CONHECIMENTO SOBRE DIABETES NA AUTOGESTÃO DO CUIDADO.....	75
COMPETÊNCIA EMOCIONAL E ASSERTIVIDADE DOS ENFERMEIROS QUE PRESTAM CUIDADOS AO DOENTE CRÍTICO: RESULTADOS PRELIMINARES	64	“O QUE AINDA HÁ A FAZER? SÊ PALIATIVO!” - PROJETO DE LITERACIA EM CONTEXTO ESCOLAR SOBRE CUIDADOS PALIATIVOS	76
DIFICULDADES PERCEPCIONADAS PELOS ENFERMEIROS DURANTE O TRANSPORTE DO DOENTE CRÍTICO	65	AUTOPERCEÇÃO DA SAÚDE ORAL: IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA DE UMA POPULAÇÃO IDOSA	77

CONHECIMENTOS E ATITUDES DE ADOLESCENTES SOBRE MÉTODOS CONTRACEPTIVOS: ESTUDO DE CASO NUMA ESCOLA DO LOBITO, ANGOLA.....	78
PROMOÇÃO DA SAÚDE EM ADULTOS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE ACRESCIDA: LITERACIA E AUTOCUIDADO EM SAÚDE.....	79
ACEDER, COMPREENDER E USAR INFORMAÇÃO: EVIDÊNCIAS DE UMA CONSULTA DE ENFERMAGEM PRÉ-OPERATÓRIA	79
A PERSPETIVA DOS ENFERMEIROS PORTUGUESES DOS CSP SOBRE A PALAVRA QUE MELHOR DEFINE A SEXUALIDADE DOS ADOLESCENTES DA SUA REGIÃO: UMA FORMA DE LITERACIA!.....	80
PROJETO ONCOMMUNITIES: PROGRAMA DE SUPORTE CLÍNICO E PSICOSSOCIAL ONLINE PARA DOENTES COM CANCRO DA MAMA NO IPO DE COIMBRA.....	81
PROJETO LANCHEIRA SAUDÁVEL	82
PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE NO CONTEXTO DA OBESIDADE INFANTIL: UMA EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA COM RECURSO À ENTREVISTA MOTIVACIONAL E À ABORDAGEM SISTÉMICA DA FAMÍLIA.....	83
CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS EM UNIVERSITÁRIOS... QUE PERCEÇÕES?.....	84
LITERACIA EM SAÚDE: ALIMENTAÇÃO, SEXUALIDADE E CONSUMOS NOCIVOS, EM ALUNOS DO SECUNDÁRIO.....	84
QUALIDADE DO SONO E EMOÇÕES EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO	85
REPADRONIZAR A PRÁTICA DA MUTILAÇÃO GENITAL FEMININA ATRAVÉS DA LITERACIA EM SAÚDE.....	86
DETERMINANTES PESSOAIS, SOCIAIS E AMBIENTAIS DE LITERACIA EM SAÚDE	87
SUPLEMENTOS ALIMENTARES: INFORMAÇÃO VERDADEIRA OU FAKE NEWS?.....	88

IMPACTO PSICOLÓGICO DA PANDEMIA COVID-19 EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE – UMA REVISÃO DA LITERATURA	88
EFFECTO EMOCIONAL DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....	89
O PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM E AS CARACTERÍSTICAS PSICO-EMPREENDEDORAS DOS ESTUDANTES EM TEMPO PANDÉMICO COVID-19.....	90
ALFABETIZACIÓN DIGITAL Y APRENDIZAJE ESCOLAR DURANTE LA COVID-19.....	91
LITERACIA EM SAÚDE DIGITAL RELACIONADA COM A COVID-19: ESTUDO DE VALIDAÇÃO E ADAPTAÇÃO DA ESCALA PARA ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS	91
LITERACIA EM SAÚDE EM CONTEXTO PANDÉMICO: UM ESTUDO EMPÍRICO	92
ALFABETIZACIÓN DIGITAL EN PERSONAS MAYORES EN TIEMPOS DE COVID-19: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	93
COVID 19: UMA REALIDADE EM PROFESSORES NA 1ª FASE DE CONFINAMENTO.....	94
PROFESSIONAL SATISFACTION OF NURSES IN PORTUGAL / SATISFAÇÃO PROFISSIONAL DOS ENFERMEIROS EM PORTUGAL	95
CONTEXTOS DE TRABALHO SAUDÁVEIS, SATISFAÇÃO E FELICIDADE NO TRABALHO	96
PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO EM SAÚDE NO CONTEXTO LABORAL: ESTUDO EMPÍRICO.....	97
SISTEMAS DE RECOMPENSA NA SATISFAÇÃO COM O TRABALHO EM IPSS NO DISTRITO DE BRAGANÇA.....	98
QUALIDADE E SATISFAÇÃO COM A VIDA: UMA ANÁLISE EM FUNÇÃO DA SITUAÇÃO FACE AO EMPREGO.....	99
A EXPERIÊNCIA DE DESEMPREGO INVOLUNTÁRIO: UMA ANÁLISE NARRATIVA SOBRE A PERDA	100

HEALTH LITERACY IN PORTUGUESE FIREFIGHTERS - LITERACIA EM SAÚDE NOS BOMBEIROS PORTUGUESES	100
EXPERIÊNCIAS ADVERSAS NA INFÂNCIA E COMPORTAMENTOS DE RISCO NUMA AMOSTRA DE ADOLESCENTES PORTUGUESES	101
CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA.....	104
INTERVENÇÃO DA ENFERMAGEM COMUNITÁRIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: APOIOS COMUNITÁRIOS AOS CUIDADORES INFORMAIS	104
INTERVENÇÃO DA ENFERMAGEM COMUNITÁRIA, NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS CUIDADORES INFORMAIS: DIREITOS E DEVERES	105
PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA A TRAVÉS DEL JUEGO PARA NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	106
PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDELIVEMENTE ATIVO: RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO.....	107
EXPLORAÇÃO DO CONCEITO DE ENVOLVIMENTO SOCIAL NO CONTEXTO DO ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO	108
PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) Y BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO EN ÉPOCA DE PANDEMIA.....	109
ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS NOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM EM ENSINO CLÍNICO	109
PROJETO COVID-19 NA REABILITAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E PSIQUIATRIA (PCR SMP)	110
FATORES ASSOCIADOS AO DESMAME PRECOCE: ESTUDO DE CASO NO HOSPITAL PEDIÁTRICO DO LOBITO-ANGOLA.....	110
LITERACIA EM SAÚDE MENTAL DA PUÉRPERA	111
LITERACIA EM SAÚDE MENTAL POSITIVA NA GRÁVIDA	112
SOBRECARGA DEL CUIDADOR FAMILIAR DE PERSONAS CON DEMENCIA.....	113
THERAPEUTIC ADHERENCE ACCORDING TO NATIONALITY: USERS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS / ADESÃO TERAPÉUTICA	

SEGUNDO A NACIONALIDADE: UTENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2.....	113
CONTROLAR EL PESO. ¿CONDUCTA DE HOMBRES O MUJERES? ETAPAS DE CAMBIO Y TIPOS DE REGULACIONES MOTIVACIONALES PARA EL CAMBIO SALUDABLE	114
INFLUÊNCIA DOS FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS NO CONSUMO ALIMENTAR DOS ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA.....	115
DISEÑO DE UNA PÁGINA WEB PARA UNA FORMACIÓN INNOVADORA DE LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL EN SALUD.	116
PERSPECTIVAS DE LITERACIA DIGITAL PARA A LITERACIA EM SAÚDE: REFLEXÕES SOBRE TECNOLOGIA POSITIVA PARA OS IDOSOS...	117
EDUCACION FISICA Y ALIMENTACION SALUDABLE	118
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS: ESTRATÉGIAS FACILITADORAS NA PROMOÇÃO DA PRÁTICA DE ENFERMAGEM.	118
ROMPIENDO ESTEROTIPOS SOBRE EL COLECTIVO LGBT+ EN EL AMBITO SOCIOSANITARIO	119
AVALIAÇÃO DO EFEITO DUMA SESSÃO DE ENSINO NO MODO DE UTILIZAÇÃO DE DISPOSITIVOS INALATÓRIOS POR DOENTES COM ASMA E DPOC	120
EFFECTIVIDAD DE UNA ÓRTESIS DINÁMICA DE MIEMBRO SUPERIOR PARA LA REDUCCIÓN DE TEMBLOR Y RIGIDEZ EN PERSONAS CON ENFERMEDAD DE PARKINSON.....	121
DIABETES SELF-CARE AND DISEASE KNOWLEDGE.....	121
A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL DOS FAMILIARES CUIDADORES PERANTE A ALTA DA PESSOA COM DOENÇA CRÓNICA AVANÇADA PARA O DOMICÍLIO.....	122
A PARCERIA DE CUIDADOS COM OS CUIDADORES FAMILIARES EM CONTEXTO DOMICILIÁRIO: A SCOPING REVIEW	123
TECNOLOGIA PARA MAYORES: UNA ALTERNATIVA EN TIEMPOS DE PANDEMIA	124

ASSOCIAÇÃO ENTRE ESCOLARIDADE E AS COMPETÊNCIAS DO CUIDADOR INFORMAL NA ASSISTÊNCIA DOMICILIAR	124	PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE PARA PREVENIR INFEÇÕES ASSOCIADAS AOS CUIDADOS DE SAÚDE.....	136
O IMPACTE DA LITERACIA NAS COMPETÊNCIAS DO CUIDAR	125	CONSULTA DE NUTRIÇÃO DO ESPAÇO S – ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL PARA OS JOVENS DO CONCELHO DE CASCAIS.....	137
O VALOR DA LITERACIA EM SAÚDE, NO CUIDADO À PESSOA DEPENDENTE INTEGRADA EM CONTEXTO FAMILIAR.	126	IDOSOS, ALFABETIZAÇÃO E SAÚDE ORAL	137
EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA CUIDADORES DE PACIENTES INTERNADOS EM TERAPIA INTENSIVA PEDIÁTRICA: UMA VISÃO MULTIDISCIPLINAR.....	127	NECESSIDADES DA FAMÍLIA DO DOENTE INTERNADO NUMA UNIDADE DE CUIDADOS INTENSIVOS	138
GESTÃO DA INFORMAÇÃO E CONTROLE SOCIAL EM AÇÃO: SERVIÇOS DE ATENÇÃO À PESSOA IDOSA BRASILEIRA EM UMA CIDADE DO ESTADO DE SÃO PAULO	128	EL EQUILIBRIO OCUPACIONAL DE LOS ADULTOS JÓVENES DURANTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL PARA FRENAR LA PANDEMIA DE COVID-19.....	139
PESSOAS TRANS: PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES NO USO DE TERAPÊUTICA HORMONAL	128	EXPLORANDO LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA DURANTE EL CONFINAMIENTO DOMICILIARIO DERIVADO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN ESPAÑA.....	139
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DA POPULAÇÃO PORTUGUESA	129	FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E CONHECIMENTO NUTRICIONAL. QUAL A RELAÇÃO?.....	140
LITERACIA EM SAÚDE NOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: ESTUDO EXPLORATÓRIO.....	130	QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA COM A SAÚDE E AUTONOMIA APÓS INTERNAMENTO EM CUIDADOS INTENSIVOS	141
VIVÊNCIAS DAS FAMÍLIAS DE PACIENTES QUE DESENVOLVERAM A FORMA GRAVE DA COVID-19 DURANTE HOSPITALIZAÇÃO	131	SEXUAL SATISFACTION IN WOMEN IN PORTUGAL - SATISFAÇÃO SEXUAL EM MULHERES EM PORTUGAL	142
MELHORAR A LITERACIA EM COVID-19: CONSTRUÇÃO DE CURSO-PILOTO SOBRE MEDIDAS DE ISOLAMENTO NO DOMICÍLIO	131	AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DE SONO DOS TERMALISTAS DO BALNEÁRIO TERMAL DE CHAVES.....	143
CONHECIMENTOS E PRÁTICAS SOBRE SARS-COV-2 E COVID-19	132	USO DE REDES SOCIAIS, FONTES DE INFORMAÇÃO E CONHECIMENTO NUTRICIONAL.	143
PROMOÇÃO DE MEDIDAS DE HIGIENE DO SONO NOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE DE UM CENTRO HOSPITALAR	133	EN CAMINO HACIA UNA PRÁCTICA CLÍNICA CON ÉTICA. EL PAPEL DE LA ENSEÑANZA DE LA BIOÉTICA EN LOS PLANES DE ESTUDIO DEL GRADO EN MEDICINA DE LAS UNIVERSIDADES ESPAÑOLAS.	144
ORGANIZATIONAL COMMITMENT AND JOB SATISFACTION IN NURSING: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW.....	134	PREVALENCE AND PSYCHOSEXUAL DETERMINANTS OF SEXUAL FUNCTIONING AND SEX ADDICTION IN MIDDLE-AGED AND OLDER SEXUAL MINORITY MEN	145
ABORDAGEM POLÍTICA E TEAM BUILDING: CONTRIBUTOS PARA A SATISFAÇÃO PROFISSIONAL E EFICIÊNCIA ORGANIZACIONAL....	135	EM JEITO DE APONTAMENTO.....	148
USO DO KAHOOT! COMO METODOLOGIA ATIVA PARA O APRENDIZADO EM SAÚDE RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	136		



Bruno Magalhães

EFFECTIVIDAD DE UNA ÓRTESIS DINÁMICA DE MIEMBRO SUPERIOR PARA LA REDUCCIÓN DE TEMBLOR Y RIGIDEZ EN PERSONAS CON ENFERMEDAD DE PARKINSON

María Jiménez Barrios; Carla Collazo Riobó; Paula Rodríguez Fernández; Mirian Santamaría Peláez; Maha Jahouh Ahabrach

La Enfermedad de Parkinson (EP) es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente después del Alzheimer y el trastorno de movimiento más común. La presencia de los síntomas motores más característicos de esta enfermedad o la “triada motora” provocan limitaciones en el desempeño de las actividades de la vida diaria (AVDs), afectando negativamente sobre su calidad de vida. El temblor y la rigidez son los síntomas más molestos y preocupantes para los pacientes que mayor impacto psicosocial producen. Su tratamiento se basa principalmente en la prescripción de medicación, sin embargo, con la progresión de la enfermedad, va perdiendo su eficacia sobre el control de los síntomas motores. Diferentes investigaciones muestran que la propiocepción juega un papel importante en el control de los síntomas de la EP. Las ortesis de movimiento dinámico (DMO) producen una compresión local y estimulan los receptores dérmicos y propioceptivos de las articulaciones evitando la atrofia muscular y rigidez. La exploración de la vía propioceptiva mediante la DMO como terapia no invasiva contra el temblor y la rigidez, evitaría o retrasaría la aparición de los efectos secundarios que producen los fármacos dopaminérgicos. Objetivos: Verificar la efectividad de la implementación de una DMO en el miembro superior más afecto de pacientes con EP sobre el temblor y la rigidez y su consecuente mejora sobre la funcionalidad en el desempeño de las AVDs y la calidad de vida. Metodología Ensayo clínico aleatorizado, cruzado simple con un grupo control (GC) y un grupo experimental (GE). La muestra de estudio se encuentra formada por 40 pacientes con EP reclutados del servicio de neurología del Hospital Universitario de Burgos (HUBU). Se implementará una ortesis dinámica en el MS más afecto a todos los participantes. Esta ortesis deberá ser utilizada durante dos meses, todos los días retirándose en las horas de descanso nocturno. Se llevará a cabo

una evaluación en diferentes momentos temporales: una evaluación previa a la implementación de la ortesis, una segunda transcurridos dos meses con la ortesis y una tercera evaluación de seguimiento dos meses posteriores a su retirada. Resultados: El resultado primario será una mejora en la destreza motora de la extremidad superior con mayor afectación. Como variables secundarias se incluirán la rigidez, el temblor, la funcionalidad en el desempeño de las AVDs y la calidad de vida del paciente. Conclusiones Hasta el momento se ha demostrado la efectividad que estos dispositivos presentan sobre la funcionalidad del miembro superior con una evidente base fisiológica, sin embargo, aún carece de evidencia sobre la repercusión que produce en la reducción del temblor y la rigidez así como en la mejora funcional en los pacientes con EP. Este estudio proporcionará resultados novedosos y útiles para paliar los síntomas motores y mejorar la calidad de vida de los pacientes con EP. Tras la implementación de una ortesis dinámica, se obtendrá información relevante de los beneficios que produce sobre la funcionalidad del MS en los sujetos con EP.

Palabras clave: Enfermedad de Parkinson, temblor y la rigidez, miembro superior

DIABETES SELF-CARE AND DISEASE KNOWLEDGE

Margarida de Fátima Neto Espírito Santo; Tânia Isabel Martins do Nascimento; Eurico Gomes

Diabetes mellitus (DM), presenting as a chronic metabolic pathology, is multifactorial and factors such as self-care can positively contribute to the glycemic control. Allied with patient's behaviour, the knowledge about this disease may empower patient's to achieve appropriate disease management including treatment adherence and avoidance of

complications. This study aimed to characterize patient's with a DM diagnosis about self-care and disease knowledge. A structured interview was conducted with the application of a questionnaire including the assessment of self-care in diabetes, disease's knowledge and health literacy. A group of 67 patients, followed at the AEDAMDA clinic, was included in this study. Data were processed using SPSS v27. Patients were diagnosed with DM about 13.2 ± 9.3 years, and indicated having measured blood glucose in the last 7 days on average $5.24 + 2.66$ days, 68.2% indicated to have measured blood glucose every day. According to patient's statement, they had been indicated, by health professionals, to measure their blood glucose on average $6.14 + 1.98$ days (during 7 days), and in 83.2% of cases were advised to daily measure blood glucose. A statistically significant difference between the number of measurements performed by the patients and the number of measurements indicated by health professionals in the last 7 days was achieved, the latter being higher than the number of measurements actually performed by the patients. In the study sample 99.1% indicated to have had a glycemic control device at home. Most of these patients (70.1%) were able to identify the correct range for fasting blood glucose, but could not identify the target range for post-prandial blood glucose (94.4%). It should be noted that 33.6% of these patients identified as a potential complication of the disease side effect(s) from medication (e.g. hypoglycaemia) or a disease symptom. A lower rate of glycemic profile control was achieved for those presenting low health literacy, despite no statistically significant differences ($p > 0.05$) identified. In this study group, self-care assessment identified several procedures carried out by many of these diabetic patients, although there is still space for improvement. Nevertheless, a lack of knowledge about the disease was flagged. In the future, considering the level of health literacy, adjusted programs should be established to promote self-care for diabetic patients which include also information about the physiopathology, disease management and how to avoid complications.

Palavras chave: Diabetes, self-care, disease knowledge

A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL DOS FAMILIARES CUIDADORES PERANTE A ALTA DA PESSOA COM DOENÇA CRÓNICA AVANÇADA PARA O DOMICÍLIO

Fátima Daniela Reina da Silva; Maria Manuela Amorim Cerqueira

INTRODUÇÃO: Viver com qualidade é um desafio da sociedade atual. Apesar de vivermos mais anos, o aumento das doenças crónicas progressivas e incapacitantes, verificado nas últimas décadas, acarreta uma série de limitações e consequências na vida das pessoas, famílias e sociedade em geral que, por si só, fundamentam a importância de um cuidador na comunidade. Contudo, cuidar da pessoa com doença crónica avançada no domicílio revela-se uma tarefa árdua pela complexidade que a sua condição impõe nas várias dimensões da pessoa doente e familiar cuidador. Tornar-se cuidador é considerada uma transição que exige a redefinição de papéis e responsabilidades, bem como uma adaptação e o uso de estratégias que permitam uma eficaz gestão emocional perante as vivências e as exigências que o exercício do papel acarreta no dia-a-dia. Assim, tendo em conta estes pressupostos, torna-se primordial conhecer a experiência emocional dos familiares cuidadores, perante a alta da pessoa com doença crónica avançada para o domicílio, de forma a contribuir para que as famílias cuidadoras continuem os seus projetos de vida com qualidade, e para o desenvolvimento de estratégias de intervenção que visem preservar o bem-estar das famílias cuidadoras e da pessoa cuidada. **OBJETIVO:** Conhecer a experiência emocional dos familiares cuidadores, em unidades de cirurgia, perante a alta da pessoa com doença crónica avançada para o domicílio. **METODOLOGIA:** Estudo qualitativo, estudo de caso. Para a recolha de dados foi realizada entrevista semiestruturada a dez familiares cuidadores de pessoas com doença crónica avançada, internadas em unidades de cirurgia de uma Unidade Local de Saúde (ULS) da área metropolitana do Porto, e com alta para o domicílio. Efetuada análise de conteúdo segundo o referencial de Bardin (2011). O estudo respeitou os princípios ético-morais. **RESULTADOS:** Perante o regresso ao domicílio da pessoa com doença crónica avançada, após um evento que originou a necessidade de internamento hospitalar, o familiar cuidador



Bruno Magalhães

EM JEITO DE APONTAMENTO....

A literacia em saúde tem ganho um espaço significativo no domínio das ciências da saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), engloba o “conjunto de competências cognitivas e sociais e a capacidade dos indivíduos para compreenderem e utilizarem a informação, de forma a promover e manter uma boa saúde” (Nutbeam, 1998). Em 1999 a American Medical Association, define literacia em saúde como sendo a “capacidade de ler e compreender prescrições, folhetos informativos de medicamentos, e outros materiais essenciais relacionados com a saúde requeridos para, com sucesso, ser possível o funcionamento como doente” (Parker, Baker, Schwartzberg, & Deitchman, 1999).

Só alguns anos mais tarde é que este conceito adquire a componente social. A literacia é então definida como a “capacidade para tomar decisões fundamentadas, no decurso da vida do dia-a-dia, em casa, na comunidade, no local e trabalho, na utilização de serviços de saúde, no mercado e no contexto político”. Apenas neste momento o conceito de literacia é associado ao controlo sobre a saúde, à pesquisa da informação e às responsabilidades de cada cidadão (Kickbusch, Wait, & Maag, 2006). “Trata-se de uma estratégia de capacitação para aumentar o controlo das pessoas sobre a sua saúde, a capacidade para procurar informação e para assumir as responsabilidades” (Alto Comissariado da Saúde, 2010). Passa assim a cruzar-se necessariamente com a noção de um sistema de saúde centrado no cidadão e nas decisões que este pode tomar relativamente ao controlo e gestão da sua saúde.

Tendo em conta os seus impactos ao nível dos resultados em saúde e da utilização dos serviços de cuidados de saúde, a literacia em saúde, desde 1991, tem vindo a ganhar um destaque crescente na formulação das políticas de saúde ao nível da Europa (Kondilis, Soteriades, & Falagas, 2006), tendo sido definida como área de atuação prioritária na Estratégia para a Saúde 2008-2013 da Comissão Europeia (European Commission, 2007).

A promoção da Literacia em Saúde junto dos cidadãos, das comunidades, e das organizações, assume-se assim como uma prioridade para a saúde no século XXI, constituindo-se como um verdadeiro desafio da Saúde Pública. É consensual que a literacia em saúde é vital para capacitar as pessoas para melhor gerirem tudo o que envolve a sua saúde. A literacia em saúde implica o conhecimento, a motivação e as competências dos cidadãos, para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde de forma a elaborar juízos e tomar decisões no quotidiano sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, mantendo ou melhorando a sua qualidade de vida nas diversas transições ao longo do ciclo vital.

A prática de autocuidados, refere-se à realização de atividades específicas, com o objetivo de preservar a saúde física, mental e psicológica, o bem-estar geral e conseqüentemente a qualidade de vida. O conceito de autocuidado é universal e é transversal ao ciclo de vida. As atividades promotoras de autocuidados, não se restringem à prática de atividades de vida diária e instrumentais. Implicam a integração das várias dimensões da saúde do indivíduo. O autocuidado é uma função humana de regulação, que os indivíduos desempenham intencionalmente por si ou que alguém a executa por eles para preservar a vida, a saúde, o desenvolvimento saudável e o bem estar geral.

Para a prática do autocuidado ser efetiva, implica que a pessoa assimile, desenvolva e evidencie competências, esta aquisição poderá ser conseguida através da promoção efetiva da literacia em saúde.

Enquanto equipa promotora da literacia em saúde e autocuidados na saúde e na doença, continuaremos na rota da realização de eventos científicos e da difusão do conhecimento.

Ana Maria Galvão

Instituto Politécnico de Bragança

