



**3rd Health
& Well-Being
Intervention**

INTERNATIONAL
CONGRESS

25th, 26th & 27th of May 2023
INSTITUTO PIAGET UNIVERSITY
CAMPUS OF VISEU

Book of Abstracts of the
3rd International Congress of Health and Well-being Intervention

Health, Well-being and Sustainable Development (ICHWBI 2023)



REHAPOINT
PROFICIONAMENTO, REABILITAÇÃO E PRODUTOS DE APOIO

SPONSORED BY

Celeiro

Germinare

VitalAire

Coordination by:
Gustavo Desouzart

healthwellbeingcongress.ipiaget.org

Edições Piaget



**INSTITUTO
PIAGET**

VISEU

**Book of Abstracts of the
3rd International Congress of Health and
Well-being Intervention - Health, Well-being
and Sustainable Development (ICHWBI 2023)**

**Coordination by
GUSTAVO DESOUZART**

**Edited by:
Gustavo Desouzart, Hélder Pinto & Ana Isabel Ribeiro**

Edições Piaget

Book of Abstracts of the 3rd International Congress of Health and Well-Being Intervention - Health, Well-being and Sustainable Development (ICHWBI 2023)

Coordination by
Gustavo Desouzart

ISBN: 978-989-759-238-6

Editorial board
Gustavo Desouzart, Hélder Pinto, Ana Isabel Ribeiro

Graphic Design: Luís Batista and Gustavo Desouzart | **Images:** Luís Batista | **Pagination:** Ana Isabel Ribeiro and Gustavo Desouzart

Editor: Edições Piaget

Edition - January 2024

Experts panel

Ana Bártole | Ana Isabel Ribeiro | Fábio Flores | Fernanda Belizario | [Gustavo Desouzart](#) | Hélder Pinto | Isabel Silva | José Luís Sousa | Luís Moreira | Paulo Carmelo | Providência Marinheiro | Rita Barros | Rosa Martins | Rui Gonçalves | Sandra Gagulic

This book contains information obtained from authentic and highly regarded sources. This is an edition made for publication of the works resulting from the ICHWBI2023 which are available on Congress website, where the reader will find a significant heterogeneity. Abstracts are ongoing or completed project-based research papers submitted by researchers from various academic degrees. This diversity is also found in the authors' scientific areas, reflecting on the variety of research themes presented at the Congress itself.

Reasonable effort has been made to publish reliable data and information, but the author and publisher cannot assume responsibility for the validity of all materials or the consequences of their use. The authors and publishers have attempted to trace the copyright holder of all material reproduced in this publication and apologize to copyright holder if permission to publish in this form has not been obtained. If any copyright material has not been acknowledged please write and let us know so we may rectify in any future reprint.

Based on ICHWBI2023 abstracts that are available at
<https://healthwellbeingcongress.ipiaget.org/pt-pt/abstracts>

Best regards
Gustavo Desouzart

Contents

PREFACE	ix
Scientific Program	x
Scientific Program - Saturday	xi
Oral Communications – ICHWBI2023	12
ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION.....	12
THE IMPACT OF WATER AEROBICS ON THE QUALITY OF LIFE OF ADULTS AND ELDERLY	12
FACTORES ASSOCIADOS Á MALNUTRIÇÃO EM GESTANTES DO CENTRO MATERNO-INFANTIL DA BAIÁ-FARTA, BENGUELA	13
INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO	13
EFFECTS OF A HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND VO2 MAX IN GYM PRACTITIONERS.....	14
WEEKLY TRAINING LOAD MONOTONY, STRAIN AND READINESS IN YOUTH SUB-ELITE FOOTBALL PLAYERS: A CROSS-SECTIONAL ANALYSIS.....	14
PESO DO RECÉM-NASCIDO: INFLUÊNCIA DO IMC PRÉ-GESTACIONAL, GANHO PONDERAL E TRIMESTRE DE DIAGNÓSTICO EM GESTANTES COM DIABETES GESTACIONAL.....	15
THE LESS YOU WALK THE MORE YOU SLEEP, AN ODDITY	15
POTENTIALLY INAPPROPRIATE MEDICINES USE IN OLDER ADULTS.....	16
VISITA DE ENFERMAGEM PRÉ-OPERATÓRIA.....	16
FRAILTY PREVALENCE IN PORTUGUESE OLDER ADULTS: PRELIMINARY RESULTS OF THE “M&M – MAIORES EM MOVIMENTO” PROJECT	17
TOO MUCH SELENIUM?	18
PHYSICAL PERFORMANCE ANALYSIS OF UNDER-17 FOOTBALL PLAYERS - STUDY ON AGILITY, FATIGUE AND LOWER LIMBS POWER	18
MEDICAMENTOS LASA: IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA CLÍNICA	19
SELF-COMPASSION AND THE PSYCHOSOCIAL IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC: ASSOCIATIONS WITH PSYCHOLOGICAL REACTANCE AND DISORDERED EATING BEHAVIORS	19
AVALIAÇÃO E REABILITAÇÃO PSICOMOTORA EM TEMPO DE PANDEMIA COVID-19: UMA RESPOSTA DIFERENCIADA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS.....	19
OTIMIZAÇÃO DA PREVENÇÃO DA INFEÇÃO URINÁRIA EM SERVIÇO DE URGÊNCIA	20
ANXIOLYTICS AND COVID-19.....	20
SINTO MUITO: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS E NECESSIDADE DE APOIO PSICOLÓGICO EM JOVENS DO ENSINO PROFISSIONAL.....	21
PREVALÊNCIA DE LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS EM JOGADORES DE TÊNIS DE MESA PORTUGUESES E FRANCESES: ASSOCIAÇÃO COM FATORES DE RISCO	22
THE EFFECT OF A BEHAVIOR CHANGE INTERVENTION IN A SUPERVISED HOME-BASED EXERCISE THERAPY PROGRAM ON QUALITY OF LIFE.....	23
OLDER WOMEN PERFORMANCE IN LOWER LIMBS	23
WHAT IS THE IMPACT OF HEATED TOBACCO CONSUMPTION ON PEOPLE'S HEALTH? RAPID REVIEW	24
LIVING WILL: A REALITY OR A UTOPIA?.....	24

O LUTO POR PERDA DE UM ANIMAL DE COMPANHIA: O PAPEL DA VINCULAÇÃO TUTOR-ANIMAL	25
QUALIDADE DO SONO E APORTE NUTRICIONAL EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR	25
MUTATIONAL STUDY OF THE EXON 2 IN THE ANGIOPOIETIN 1 GENE AND THE DEVELOPMENT OF HEREDITARY ANGIOEDEMA.....	26
SYSTEMATIC REVIEW OF THE EFFECTIVENESS OF ACUPUNCTURE IN PARKINSON DISEASE	27
O EFEITO DA DUPLA TAREFA NA MOBILIDADE FUNCIONAL E NO RISCO DE CAIR EM IDOSOS.....	27
EFFECT OF THE CONTROLLED VENTILATION PREVIOUSLY APPLIED TO STRESSFUL SITUATIONS: EVALUATION IN STUDENTS SUBMITTED TO PHYSICAL AND SOCIAL STRESS PROTOCOL	27
DEVELOPMENT OF A MHEALTH TOOL FOR WELL-BEING IMPROVEMENT OF CHRONIC PATIENTS AND OPTIMIZATION OF HEALTH SYSTEM'S RESOURCES	28
ANÁLISE COMPARATIVA DE LOCALIDADES PRÓXIMAS DE AEROGERADORES FACE À EXPOSIÇÃO A INFRASSONS E RUÍDO DE BAIXA FREQUÊNCIA	28
RAZÕES PARA A NÃO PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMAS DE RASTREIO ONCOLÓGICO FEMININOS	29
INFLUENCE OF POSTURAL EDUCATION DURING SLEEP PERIOD IN THE QUALITY OF LIFE	30
RISK OF ZINC TOXICITY IN FOOD SUPPLEMENTS: NEED FOR STRICTER REGULATIONS.	32
BEM-ESTAR E CONDIÇÕES DE TRABALHO DURANTE A PANDEMIA COVID-19: UM ESTUDO COM PROFESSORES PORTUGUESES, MEXICANOS E CHILENOS.....	32
EFFECTS OF TRANSCUTANEOUS VAGUS NERVE STIMULATION (TVNS) AND SLOW CONTROLLEDVENTILATION ON AUTONOMIC CONTROL IN HEALTHY INDIVIDUALS.....	33
ADIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E FEAR OF MISSING OUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	33
AVALIAÇÃO CLINICO-LABORATORIAL DO CARCINOMA DA MAMA.....	34
RELAÇÕES DO USO DE CIBERSEXO COM A SAÚDE MENTAL E A INTIMIDADE EM PESSOAS EM TRATAMENTO POR PERTURBAÇÃO DE USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS	34
PADRÕES DE CONSUMO DE ÁLCOOL EM VISEU EM CONTEXTO RECREATIVO ACADÊMICO PÓS-PANDEMIA	35
EXAMINING EMOTION REGULATION STRATEGIES AND RESILIENT COPING IN LONG-TERM INMATES: A COMPARATIVE ANALYSIS	35
APPROXIMATE ENTROPY ANALYSIS IN POSTURAL CONTROL DURING SMARTPHONE USE IN YOUNG ADULTS WITH DIFFERENT SLEEP QUALITY	36
SLEEP QUALITY IN NURSING STUDENTS: A QUANTITATIVE STUDY.....	36
EMPODERAMENTO DAS GRÁVIDAS QUE FREQUENTAM O CURSO PREPARAR PARA NASCER	37
IPLEIRIA SAÚDA(E) MIGRANTES	38
AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DE UM MODELO DE INTERVENÇÃO HIPNOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS.....	38
EPIDEMIOLOGIA DAS LESÕES NEUROMUSCULARES EM GUITARRISTAS RESIDENTES EM PORTUGAL: FATORES DE RISCO ASSOCIADOS	38
CONTRIBUTO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS.....	39
NA PROMOÇÃO DA SAÚDE PSICOLÓGICA E DO BEM-ESTAR NO TRABALHO	39
“ECOCIDADANIA”: IMPLEMENTATION AND ACCEPTABILITY OF AN ENVIRONMENTAL ACTION PROGRAM FOR YOUTH	39
CONNECTING YOUTH WITH THE SDG'S: PRACTICES AND PERSPECTIVES FROM INLAND CONTEXTS IN PORTUGAL	40
THE ROLE OF ARTISTIC ACTIVITIES IN THE EMOTIONAL REGULATION AMONG A COMMUNITY SAMPLE	41

INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA – CARATERIZAÇÃO DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NO CONCELHO DE MOIMENTA DA BEIRA.....	41
CORRELAÇÃO ENTRE A AUTOPERCEÇÃO E O ESTADO DE SAÚDE ORAL	41
HEALTH, SUBJECTIVE WELL-BEING AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADVANCED ADULTHOOD: A CROSS-SECTIONAL STUDY IN THE COIMBRA REGION / SAÚDE, BEM-ESTAR SUBJETIVO E ATIVIDADE FÍSICA NA IDADE ADULTA AVANÇADA: UM ESTUDO TRANSVERSAL DA REGIÃO DE COIMBRA.....	42
EFFECTS OF WALKING ON DIFFERENT TRAILS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. A PILOT STUDY FOR THE EASIER PROJECT	42
HEART RATE RESPONSE OF SELF-REGULATED WALKING ON DIFFERENT TRAILS. A PILOT STUDY FOR EASIER PROJECT.....	43
ATRATIVIDADE DA PROFISSÃO DE CUIDADOR FORMAL DE PESSOAS IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS	43
MOTIVAÇÕES PARA O PERDÃO	44
RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF COVID-19 AND ACADEMIC EXPERIENCES OF POST-LOCKDOWN UNIVERSITY STUDENTS.....	44
PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE ÁLCOOL EM ESTUDANTES DO ENSINO SECUNDÁRIO	44
CANCER LITERACY: AN OLD PROBLEM TO NEW GENERATIONS	45
ATIVIDADE FÍSICA DAS CRIANÇAS QUE FREQUENTAM O PRIMEIRO CICLO DO ENSINO BÁSICO (1º CEB) 45	
SER PAIS E AVÓS DE CRIANÇAS COM CANCRO: UMA PROPOSTA MHEALTH PARA APOIAR NO QUOTIDIANO	45
IMPLEMENTAÇÃO DE ENURSING: PERCEÇÕES DOS PERITOS EM REUMATOLOGIA E GESTÃO DA DOENÇA CRÓNICA	46
CUIDAR EM HUMANIDADE: UM PROJETO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO.....	47
EMOTIONAL COMPETENCES OF THE INFORMAL CAREGIVER OF THE PERSON WITH SCHIZOPHRENIA (CARE_4E)	47
Poster Communications – ICHWBI2023	49
AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO AR EM EDIFÍCIOS E EFEITOS NA SAÚDE	49
CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA NUMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR	49
VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO PARA IDENTIFICAÇÃO DE DÉFICES NO DESEMPENHO OCUPACIONAL EM MULHERES APÓS O CANCRO DA MAMA	51
MITOS ASSOCIADOS À DOENÇA MENTAL E HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES/JOVENS 51	
EFFECTS OF AN 8-WEEK DETRAINING PERIOD ON TRICKING PRACTITIONERS.....	52
EDUCAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL E CIDADANIA GLOBAL	53
PREVALÊNCIA DE LESÕES MÚSCULOESQUELÉTICAS EM ATLETAS DE GOLFE	53
INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE A PREVENÇÃO DAS PARASITÓSES INTESTINAIS EM CRIANÇAS DE PRÉ-ESCOLAR NO CENTRO INFANTIL OKULULA-BENGUELA, AGOSTO 2022.	53
DEPRESSÃO PÓS-PARTO: FATORES DE RISCO.....	54
MICROPLÁSTICOS E OS DANOS PARA A SAÚDE HUMANA	55
ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN DRUG RESEARCH AND DEVELOPMENT	55
FOOD SAFETY IN THE USE OF LUNCHBOXES.....	56
FOOD WASTE - EVALUATION OF BEHAVIORS AND ATTITUDES	56
MINDFUL MUSCLES: AN INNOVATIVE EDUCATION PROJECT TO TACKLE DOPING USE IN RECREATIONAL SPORT AND FITNESS	57
ESTRATÉGIAS NÃO-FARMACOLÓGICAS PARA O CONTROLO DA DOR AGUDA NO LACTENTE- PROMOÇÃO DE PRÁTICAS PARA A SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL.....	57

WORKING ON CARDIOVASCULAR PREVENTION	57
LONGEVOS REVELAM AS SUAS HISTÓRIAS E JUSTIFICAM O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL	58
INFLUENCE OF POSTURAL INTERVENTION IN MUSCULOSKELETAL PAIN AND POSTURAL CHANGES IN STUDENTS OF THE 1st CYCLE OF BASIC EDUCATION	58
TUBERCULOSE, UM PROBLEMA RE (EMERGENTE) EM SAÚDE PÚBLICA	59
CONTRIBUTOS DA AVALIAÇÃO DA PERFORMANCE LINGUÍSTICA PARA UMA EDUCAÇÃO DE QUALIDADE	60
AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE ANTIOXIDANTE E ANTI-INFLAMATÓRIA DE EXTRATOS DE FUNGO LAUROBASIDIUM LAURI	60
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN INFORMAL CAREGIVERS	61
PERFIL ELETROCARDIOGRÁFICO E TENSIONAL EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTSAL	61
THE EFFECT OF EXERCISE TRAINING IN INSTITUTIONALIZED OCTOGENARIANS	62
CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA	62
COMPILAÇÃO DA INFORMAÇÃO E FLUXOGRAMA DE ACONSELHAMENTO PARA A TOSSE BASEADO EM PLANTAS MEDICINAIS.....	63
DESENVOLVIMENTO EM CONTEXTOS: BRINCAR NO ESPAÇO EXTERIOR COMO ESTRATÉGIA INCLUSIVA	63
PARKINSON’S DISEASE FUTURE PATHS: GENE THERAPY AND LCIG.....	63
BEM-ESTAR DA CRIANÇA E SUCESSO EDUCATIVO: UMA PERSPETIVA A PARTIR DO DESENVOLVIMENTO DA LINGUAGEM.....	64
ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE FLUÊNCIA VERBAL E FUNÇÃO EXECUTIVA DE IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS	64
PUBLICIDADE A MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS A RECEITA MÉDICA EM PORTUGAL	65
PERFIL PSICOMOTOR E COGNITIVO EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS.....	66
TREINO DE POTÊNCIA MUSCULAR EM IDOSOS: PROJETO POWERAGE	66
USO E PERCEÇÃO DE EFICÁCIA DO US E OC PELOS FISIOTERAPEUTAS EM PORTUGAL EM CONTEXTO DE PRÁTICA AUTÓNOMA E SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA	66
EDUCAGE – DEVELOPING A "DIGITAL WHITE PAPER" FOR EMPOWERING CAREGIVERS TRAINING.....	67
CARTÕES PARA REGULAÇÃO EMOCIONAL: ESTRATÉGIAS SEGUINDO OS QUADRANTES DO MOODMETER	67
A RELAÇÃO ENTRE A ADIÇÃO À INTERNET, A PERSONALIDADE E O TEMPO ONLINE NUMA AMOSTRA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES.....	68
ADIÇÃO À INTERNET: RELAÇÃO COM BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E RENDIMENTO ACADÉMICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES.....	68
SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES– PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA ESCALA DE CANSAÇO EMOCIONAL	69
SUSTAINABLE HEALTH MODEL: A FRAMEWORK TOWARDS YOUNG PEOPLE ENGAGEMENT IN AN HEALTHY AND SUSTAINABLE LIFESTYLE.....	69
O USO DAS ALGAS E O SEU POTENCIAL EFEITO NA SAÚDE E ECONOMIA.....	70
O EFEITO DE ATIVIDADES LÚDICAS DA PLATAFORMA NINTENDO® WII NAS FUNÇÕES COGNITIVAS E PSICOMOTORAS DE IDOSOS DO CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE MATEUS	70
GERAÇÃO BEM-SÉNIOR: IMPLEMENTAÇÃO DE UM PROGRAMA DESPORTIVO	71
CONCEPT OF PRESENCE IN PALLIATIVE CARE NURSING LITERATURE: SCOPING REVIEW PROTOCOL ...	71
EFETIVIDADE DO PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA O ALEITAMENTO MATERNO	72

QUAL A RELAÇÃO ENTRE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E O COMPORTAMENTO PRÓ-AMBIENTAL DE ADOLESCENTES?.....	72
MÃES NO PERÍODO DE SITUAÇÃO PANDÉMICA	73
HISTÓRIAS DE VIDA REVELAM A LONGEVIDADE.....	73
A QUALIDADE DO SONO NO ENSINO SUPERIOR DURANTE A PANDEMIA.....	73
A RELAÇÃO DO PERÍMETRO ABDOMINAL COM A GORDURA PERICÁRDICA E EPICÁRDICA	74
RISCO CARDIOMETABÓLICO NOS PROFISSIONAIS DAS FORÇAS DE SEGURANÇA.....	74
A INFLUÊNCIA DOS FATORES SOCIOEMOGRÁFICOS NO CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS	75
O SISTEMA DE SAÚDE EM PORTUGAL – BALANÇO DA SITUAÇÃO ACTUAL.....	75
CANCER VACCINE IN LUNG CANCER – SYSTEMATIC REVIEW.....	76
ASSESSMENT OF A PASSIVE LOWER EXOSKELETON IN REPETITIVE TASKS UNDER LABORATORY CONDITIONS	76
MINDSERENA: MINDFULNESS, COMPAIXÃO E BEM-ESTAR – UM MODELO DE INTERVENÇÃO SISTÉMICA EM CONTEXTO EDUCATIVO	77
ESTADO DE SAÚDE ORAL DE FORMANDOS DE UMA INSTITUIÇÃO MILITAR	77
EVERYDAY MEMORY QUESTIONNAIRE [13-ITEMS]: PILOT STUDY FOR THE PORTUGUESE POPULATION	78
COMBINED INTERVENTION OF PHYSICAL EXERCISE AND REMINISCENCE FOR OLDER ADULTS PROJECT	78
O POTENCIAL DO TURISMO DE SAÚDE E BEM-ESTAR DAS TERMAS DA CURIA NO CONTEXTO DO TURISMO PORTUGUÊS	79
OS DESAFIOS E OPORTUNIDADES DO TURISMO DE SAÚDE E BEM-ESTAR. O CASO DAS TERMAS DE S. PEDRO DO SUL	79
O POSICIONAMENTO PREDOMINANTE DAS TERMAS DO LUSO NOS SERVIÇOS DE BEM-ESTAR.....	80
ESTILOS DE VIDA DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR EM ENSINO CLÍNICO.....	80
FATORES RELACIONADOS COM OS CONHECIMENTOS DOS ENFERMEIROS DO SERVIÇO DE URGÊNCIA SOBRE A VIA VERDE SÉPSIS	80
ESCALA DE EMPATIA NA PRÁTICA PROFISSIONAL DOS PSICÓLOGOS (EPPP)- RESULTADOS PRELIMINARES	81
SAÚDE PSICOLÓGICA EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR DE VISEU	81

PREFACE

Dear participants,

The City of Viseu, Portugal, will host on May 25, 26 and 27, 2023, the 3rd International Congress under the "*Intervention in Health and Well-being – Health, Well-being and Sustainable Development* " (ICHWBI), at the University Campus of the Piaget Institute in Viseu, organized by RECI, KinesioLab, LabEST and the ESS Jean Piaget and ISEIT – Viseu.

The Congress intends to contribute to the discussion of current and emerging issues related to the health and well-being of the population and to count on the participation of researchers and professionals from different areas of practice and training.

This edition meets the work presented at this event in various spheres of knowledge in the areas of health and wellness.

This Congress has as its main objectives:

- Reflect on the challenges posed to the health and well-being of the population;
- Create a space for dialogue that will allow the exchange of experiences between professionals from various areas of intervention and from different regions;
- Sharing new technologies, techniques and processes among academics, professionals and other health stakeholders;
- Promote a multidisciplinary view on health intervention and the role to be played by the various sectors of society;
- Sharing new knowledge and allowing others to be updated;
- Disseminate research projects and results in health and well-being;
- Promote the debate on the health situation in the country and its dimensions related to the intervention of the different professions;
- Approach partners from different regions to reflect professional experiences and share research results.

The abstracts presented by the Researchers reflect the awareness of the need for innovation and originality in various areas of knowledge, and had as topics:

- Health
- Well Being
- Sustainable Development

This is an edition made for publication of the works resulting from the event, where the reader will find a significant heterogeneity. Abstracts are ongoing or completed project-based research papers submitted by researchers from various academic degrees. This diversity is also found in the authors' scientific areas, reflecting on the variety of research themes presented at the Congress itself.

Thus, despite this heterogeneity, it is considered that the aggregating element lies in the seriousness, quality and enthusiasm of contributing to knowledge in the field of research in the various areas of knowledge.

Discussing the topic of education, Swiss biologist and epistemologist Jean Piaget points out:

“The main goal of education is to create men who can do new things, not simply repeat what other generations have done. Men who are creators, inventors, discoverers.

The second goal of education is to form minds that are in a position to criticize, verify and not accept all that is proposed to them.”

This research shows that the authors are aware and able to contribute in an integrated way to research in various areas of knowledge, which underlines the importance and absolute need to continue to promote health and well-being.

Gustavo Desouza

President of the organizing committee of ICHWBI 2023

ICHWBI 2023

Scientific Program

May 25, 2023 (Thursday)

14:00—17:00 **Workshop** – Literacia Física e Saúde ao longo da Vida

Chair [Moderador(A)]: Gustavo Desouzart – KinesioLab – Instituto Piaget de Viseu
- Priscila Marconcini & Renata Willig – Instituto Piaget

May 26, 2023 (Friday)

Morning

09:30—10:00 **Opening ceremony** | Ceremonia de abertura | Cerimónia de Abertura – Anfiteatro 1

- Mara Almeida – Vereadora da Câmara Municipal de Viseu

Pelouros: Urbanismo, Modernização Administrativa, Economia, Empreendedorismo e Investimento, Inovação, Saúde, Juventude, Tempos Livres e Defesa do Consumidor

- Rui Tomás – Secretário-Geral do Instituto Piaget

- Paulo Alves – Presidente do Campus Universitário de Viseu

- Rita Barros - Coordenador da RECI e da C. Científica do 3rd ICHWBI 2023

- Fábio Lopes – Presidente da Associação Académica AACUPV

- Gustavo Desouzart – Presidente da comissão Organizadora do 3rd ICHWBI 2023

10:00—11:00 **Conference** | Conferência inaugural

Chair [Moderador(A)]: Isabel Silva – RECI – Instituto Piaget de Viseu

Principais desafios em Saúde Pública na perspetiva da sustentabilidade

- Francisco George – ex. Diretor-Geral da Saúde | Presidente da Direção da Sociedade Portuguesa de Saúde Pública – Portugal

11:00—11:30 **Cooffe break**

11:30—12:45 **1st SESSION COMMUNICATION ICHWBI2023**

Oral communications Oc.1/ Poster presentation Pp.1 | Comunicações orais Oc.1 / Apresentação de Póster Pp.1

Afternoon

14:30—15:15 **Session 1 – Health Challenges - The challenges of research in health, well-being and sustainable development** | Sessão 1 – Desafios em Saúde - Visão multidisciplinar sobre a intervenção em saúde, bem-estar e desenvolvimento sustentável

Chair [Moderador(A)]: Rita Barros – RECI – Instituto Piaget de Gaia

Saúde pós COVID

- António Reis – Diretor do Serviço de Pneumologia do CHTV - Portugal

Atenção em saúde às populações vulneráveis e a interdisciplinaridade dinâmica

- Lígia dos Reis Bellaguarda - Universidade Federal de Santa Catarina - Brasil

U-Lab - liderança de profundas transformações sociais, ambientais e pessoais.

- Cristina Quadros – ex-presidente OPPcentro – Formadora do Programa MBSR – Mindful Based Stress Reduction – Portugal

15:15—16:30 **Session 2 – Well Being Intervention** | Sessão 2 – Intervenção no Bem-estar

Chair [Moderador(A)]: Sandra Gagulich – Kinesiolab – Instituto Piaget de Viseu

Potencialidades do Termalismo dos 8 aos 80

- Sara Josefina Sampaio – Termas da Felgueira – Portugal

Os pilares de uma saúde integrativa

- Leonardo Machado – Fisioterapia – Health Business Mentoring – Brasil

El deporte, ejercicio físico y actividad física en los hábitos de vida y bienestar

- Pedro Sánchez Miguel – Deporto - Universidad Extremadura – Espanha

16:30—16:45 **Coffee break**

16:45—18:00 **2nd SESSION COMMUNICATION ICHWBI2023**

Oral communications Oc.2/ Poster presentation Pp.2 | Comunicações orais Oc.2 / Apresentação de Póster Pp.2

ICHWBI 2023

Scientific Program - Saturday

May 27, 2023 (Saturday)

Morning

09:30—10:20 Session 3 – Sustainable Development | Sessão 3 - Desenvolvimento Sustentável

Chair [Moderador(A)]: Maria Helena Chéu – RECI - Instituto Piaget de Viseu

Economia do Bem-Estar e Saúde / Wellbeing Economy and Health

- Susana Fonseca - Diretora da Associação ZERO – Portugal

Desenvolvimento sustentável e gestão de risco financeira

– Filipe Charters de Azevedo - Safe-Crop – Portugal

10:20—10:40 Cooffe break

10:40—11:45 Panel discussion – Health literacy | Mesa de debate – Literacia em saúde

Chair [Moderador(A)]: Ana Bártolo – RECI – Instituto Piaget de Viseu

– Cristina Vaz Almeida - Presidente da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde – Portugal

– Filipe Santos Silva – i3S – Presidente da European Association for Cancer Education – Portugal

– Diana Castro- Diretora da APDES - Agência Piaget para o Desenvolvimento – Portugal

11:45—12:00 Closing ceremonies | Ceremonia de clausura | Cerimónia de encerramento

12:00—13:15 Oral communications Oc.3/ Poster presentation Pp.3 | Comunicações orais Oc.3 / Apresentação de Póster Pp.3

Proceedings of the 3rd International Congress of Health and Well-Being Intervention - ICHWBI2023

Viseu, Portugal, May 25, 26 and 27, 2023

Published: December, 07 2023

Coordinator: Gustavo Desouzart | Editorial board: Hélder Pinto, Ana Isabel Ribeiro, Paula Flores

Oral Communications – ICHWBI2023

O105

ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

António Loureiro [1], Ana Ferreira [2], Sílvia Seco [3], Lúcia Simões Costa [4]

[1] Polytechnic Institute of Coimbra, Occupational and Environmental Health Service, Portugal, e-mail: antonio.loureiro@ipc.pt

[2] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of Audiology, Physiotherapy and Environmental Health, Portugal, e-mail: anaferreira@ipc.pt

[3] Polytechnic Institute of Coimbra, Occupational and Environmental Health Service, Portugal, e-mail: silvia.seco@ipc.pt

[4] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of General Sciences, Portugal, e-mail: lucias@estesc.ipc.pt

Introduction: Higher Education Institutions are responsible for the creation and dissemination of knowledge and, therefore, must play an active role in the development and promotion of sustainability, and their involvement is fundamental for changing current practices in society (Ceulemans, Molderez, & Van Liedekerke, 2014; Richardson & Kachler, 2016; Yoshida, Shimoda, & Ohashi, 2017). The urgent need to promote more sustainable behavior in favor of better environmental health and a better quality of life makes Sustainable Development a constant priority at the Polytechnic of Coimbra (IPC). **Objectives:** To present the actions developed by the IPC under the "Politécnico de Coimbra "Sustentável" Project. **Methodology:** Consultation on the documentation of actions taken between 2020 and 2022. **Results:** It was found that several actions and initiatives were developed, of which we highlight: participation of all Organic Education Units in the Eco-Schools and EcoCampus Programs; integration of the Green Deal Center Project - pilot project of Circular Public Procurement; providing ecopoints in various strategic locations of the Institution; delivery of glass bottles to the entire academic community; availability of water dispensing machines from the network, with the aim of contributing to the abolition of plastic and promoting the consumption of water from the network; implementation of the "IPC a Pedalar" project, which consists of making electric and conventional bicycles available to the IPC community; preparation and development of awareness/information and training actions, for employees and students, namely on the correct management of waste and its separation, food waste, sustainable mobility, ecological tips, among others. With the implementation of these actions it was possible to increase the number of purchases with circularity criteria, to promote the abolition of plastic and the reduction of bottled water consumption, to reduce the percentage of waste sent to landfill, and to increase the percentage of waste sent for recycling. **Conclusions:** With the development of the project "Politécnico de Coimbra "Sustentável" it is possible to promote the practice of more sustainable and conscious consumption patterns, namely through the efficient and thoughtful use of resources, encouraging their reuse and/or reutilization in order to extend their usefulness, as well as contributing to an open, critical and reflective dialogue about the new environmental challenges.

Keywords: Environmental Sustainability; Sustainable Development; Higher Education Institution

References:

- Ceulemans, K., Molderez, I., & Van Liedekerke, L. (2014). Sustainability reporting in higher education: a comprehensive review of the recent literature and paths for further research. *Journal of Cleaner Production*, 106, 127-143. doi:doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.09.052
- Richardson, A., & Kachler, M. (2016). University sustainability reporting: A review of the literature and development of a model. *Handbook on Sustainability in Management Education*, 385-405. doi:doi.org/10.4337/9781785361241.00027
- Yoshida, Y., Shimoda, Y., & Ohashi, T. (2017). Strategies for a sustainable campus in Osaka university. *Energy Build*, 147, 1-8. doi:https://doi.org/10.1016/j.enbuild.2017.04.020.

O110

THE IMPACT OF WATER AEROBICS ON THE QUALITY OF LIFE OF ADULTS AND ELDERLY

Luís B. Faíl [1], Daniel A. Marinho [1,2], Pedro P. Neves [1], Mário C. Marques [1,2], Rogério Pereira [1], Henrique P. Neiva [1,2]

[1] Department of Sports Science, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal, luis.brandao.fail@ubi.pt

[2] Research Center in Sports Sciences, Health Sciences & Human Development, CIDESD, Covilhã, Portugal, luis.brandao.fail@ubi.pt

Background Aging tends to lead to a decrease in quality of life, due to loss of physical capacity and reduced functionality (Ribeiro et al., 2008). Water aerobics is an activity highly practiced by adults and the elderly and one of the water activities most performed in this age group (Benelli et al., 2004; Garrido et al., 2016), thus, it is necessary to understand whether its practice influences the quality of life of these individuals; **Objectives** The objective of the present study was to verify the impact that 12 weeks of water aerobics has on quality of life of adults and elderly people; **Methods** For this, twenty female subjects (64.15 ± 11.46 years old) voluntarily participated in the study. They performed water aerobics twice per week for 12 weeks. Quality of life was assessed before and after the intervention, using the Portuguese version of the World Health Organization Quality of Life Instruments - Bref (WHOQOL-Bref). This questionnaire assessed the following quality of life domains: general, physical, psychological, social relationships, and environment; **Results** The post-training results showed significant differences in the psychological ($p < 0.01$, $ES = 0.81$), physical ($p = 0.01$, $ES = 0.52$), environment ($p = 0.02$, $ES = 0.49$) and general domains ($p = 0.03$, $ES = 0.45$). Although it also improved, no significant differences were found in the domain of social relationships ($p = 0.10$, $ES = 0.29$); **Conclusions** Water aerobics demonstrated to be an activity responsible for considerable improvements in the quality of life of adults and the elderly, especially in the general, physical, psychological and environmental domains.

Keywords: Water aerobics, quality of life, adults, elderly.

Acknowledgements This work is financed by National Funds through FCT - Foundation for Science and Technology under the project UID04045/2020.

References

1. Benelli, P., Ditroilo, M., & De Vito, G. (2004). Physiological responses to fitness activities: a comparison between land-based and water aerobics exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(4), 719-722;
2. Garrido, N., Silva, J. D., Novaes, J. S., Cirilo-Sousa, M. S., & Neto, G. R. (2016). Effect of Water Aerobics on the Quality of Life, Satisfaction, and Perception of Body Image among Elderly Women. *Journal of Exercise Physiology Online*, 19(5), 30-37;
3. Ribeiro, A. P., de Souza, E. R., Atie, S., de Souza, A. C., & Schilithz, A. O. (2008). The influence of falls on the quality of life of the aged. *Ciência & Saúde Coletiva*, 13(4), 1265-1273.

O112

FACTORES ASSOCIADOS À MALNUTRIÇÃO EM GESTANTES DO CENTRO MATERNO-INFANTIL DA BAIA-FARTA, BENGUELA

Alina Piedra [1], Arturo Monde [2], Gorete Baptista [3]

- [1] Instituto Superior Politécnico Jean Piaget, Benguela, Angola, naneter96@gmail.com
[2] Instituto Superior Politécnico Jean Piaget, Benguela, Angola, arturmonde@hotmail.com
[3] Instituto Superior Politécnico, Bragança, Portugal, gorete@ipb.pt

Introdução: A desnutrição materna, é um fator determinante no aumento da morbi-mortalidade materna e do filho. **Objectivo:** identificar os factores associados à malnutrição em gestantes, utentes externas, do Centro Materno Infantil do município da Baía Farta entre abril – junho 2022. **Métodos:** Estudo transversal, prospetivo, observacional e analítico. Universo constituído pela totalidade de gestantes entre 16 e 40 semanas (N=188) criando-se dois grupos: grávidas com/sem malnutrição. Um questionário com as dimensões: socioeconómicas, antropométricas, hábitos alimentares, ambientais, reprodutivas e clínicas foram utilizados para colectar os dados, tratados com SPSS, para um 95% de confiança na aplicação dos testes. Comprovou-se a normalidade das variáveis numéricas por Kolmogorov-Smirnov. O teste, t de Student, aplicou-se para comparar as médias entre os grupos independentes. O coeficiente de Pearson determinou a existência de correlação. Para provar associação e comparar proporções em variáveis categóricas foi utilizado o teste Q-quadrado. O estatístico *Odd Ratio* identificou os factores de risco e protectores. **Resultados:** 31% de grávidas malnutridas. Os factores de risco identificados foram: estado civil solteiro (OR = 3,24), pessoas sob a sua protecção (OR = 2,58), número de gravidezes (OR = 2,72) e mulher grávida primípara (OR = 4,66). Como factores protectores: relação matrimonial (OR=0,34), menos de três pessoas sob a sua protecção (OR=0,41), multiparidade (OR=0,22) e ter recebido algum tipo de formação em nutrição (OR=0,4). **Conclusões:** os factores de risco para a malnutrição identificados correspondem fundamentalmente a variáveis da dimensão socioeconómica, sendo este resultado essencial no processo de intervenção posterior.

Palavras-chaves: factores de risco, gestantes, nutrição (DeSc)

Agradecimentos Ao Instituto Superior Jean Piaget Benguela e Centro Materno Infantil da Baía Farta por o apoio no processo de pesquisa.

References

- Anjos, F. C. D. Q. S., Moreira, R. A. D. M., Brito Junior, E. B. D. L., Araújo, M. L. S., Pires, F. D. P., Pinheiro, B. T. S., & Pereira, R. J. (2020). Associação do estado nutricional ao consumo de nutrientes em gestantes. *Saude e pesqui.(Impr.)*, 319-330.
- Lopes, J. A. (2021). Gravidez na adolescência: factores de risco e complicações materno-fetais.
- Gómez-Martínez, F., Ruíz-Piedra, A. M., & del Pilar Gilbert-Lamadrid, M. (2022). Factores de riesgo asociados a la mortalidad infantil por desnutrición. *Hospital General de*

Benguela, Angola: Risk factors associated with infant mortality due to malnutrition. *Benguela General Hospital, Angola. Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 6(1), 13-20.

Petruccielli, K. M. L. (2021). Condições associadas ao desenvolvimento da gestação de alto risco: uma revisão de literatura.

Pires, L. F., Cardoso, M. B., PRADE, J. D. S., Marques, L. S. T., Garcia, L., & d'Almeida, K. S. M. (2021, July). Nutrição na gestação de alto risco. In *Congresso Internacional em Saúde* (No. 8).

O114

INTERVENÇÃO EDUCATIVA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO

Marbely Paulo [1], Alina Piedra [2]

- [1] Instituto Superior Politécnico Jean Piaget, Benguela, Angola, marbelylauly80@gmail.com
[2] Instituto Superior Politécnico Jean Piaget, Benguela, naneter96@gmail.com

Introdução: Na atualidade, um número maior de mulheres vivencia o climatério. **Objectivo:** Avaliar os resultados duma intervenção educativa em mulheres climatéricas segundo o seu nível de informação sobre o climatério. **Métodos:** Estudo analítico, longitudinal e prospetivo. Para medir o nível de informações, foi aplicado um questionário, no início e final do estudo, com as dimensões: climatério e menopausa, sexualidade, envelhecimento e hábitos de vida saudáveis. As variáveis utilizadas foram qualitativas nominais politómicas, com valores finais: Verdadeiro, Falso, Não Sei. A caracterização das mulheres foi segundo as dimensões demográficas, de saúde e sociais. A amostra foi constituída por 23 mulheres entre 45 e 60 anos, com sintomas climatéricos, utentes da consulta de ginecologia do Hospital Municipal de Namibe entre outubro e dezembro de 2022. Para comparar os resultados antes e depois da intervenção utilizou-se o teste não paramétrico de Mac Nemar com um 95% de confiança. **Resultados:** No diagnóstico inicial a maior percentagem de respostas incorrectas esteve: desconhecimento entre os termos climatério e menopausa (91,30%), concepção da menopausa como última menstruação (89,3%), riscos do climatério na saúde da mulher (80,2%), finalidade da terapia de reposição hormonal (8,69%). A intervenção estruturou-se em 11 comunicações educativas de uma hora, utilizando técnicas de dinâmica de grupo. A comparação dos resultados mostrou um aumento no percentual de respostas adequadas para as questões anteriores, a velhice foi considerada uma fase possível de ser vivida de maneira positiva. **Conclusões:** a intervenção educativa visando informar e preparar as mulheres para vivenciar o climatério, melhora a sua qualidade de vida.

Palavras-chaves: climatério, saúde da mulher, material educativo

Agradecimentos Ao Instituto Superior Jean Piaget Benguela e Hospital Municipal de Namibe por o apoio no processo de pesquisa.

References

- Alcântara LL, et al. Conhecimento das mulheres e dos homens referente ao climatério e menopausa. (2020). *Revista Enfermagem. Foco*; 11: 44 - 49.
- Amaral, ICGA. Conhecimento sobre a menopausa de acordo com mulheres brasileiras de meia-idade: um estudo de base populacional. (2018). Tese (Doutorado em Ciências da Saúde). Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual, Campinas, 148 p.
- Cruz, E. F. I. M., de Almeida Fraga, A., Rodrigues, A. A., Ribeiro Filho, J. C. P., Araújo, N. G. M., & Júnior, J. L. P. (2022). Os principais factores que influenciam a menopausa precoce: uma revisão bibliográfica. *Research, Society and Development*, 11(7), e49611730258-e49611730258/

EFFECTS OF A HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND VO₂ MAX IN GYM PRACTITIONERS

Pedro Anselmo [1], Luís Ferreira [1], Ricardo Ferraz [2,3], José E. Teixeira [3,5,6], Pedro Forte [1,3,4,5], Luís Branquinho [1,3,4]

[1] Higher Institute of Educational Sciences of the Douro, Penafiel, Portugal, Luis.branquinho@iscedouro.pt, anselmo7gomes@gmail.com, luismiguelferreira.lmf@gmail.com

[2] University of Beira Interior, Covilhã, Portugal, ricardompferraz@gmail.com

[3] Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, Covilhã, Portugal,

[4] CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal, pedromiguel.forte@iscedouro.pt

[5] Polytechnic Institute of Bragança, Bragança, Portugal, jose.eduardo@ipb.pt

[6] Polytechnic Institute of Guarda, Guarda, Portugal

Background: It is now widely accepted that physical exercise is one of the main agents to combat hypokinetic diseases, with particular emphasis on cardiovascular diseases, which are connected to a sedentary lifestyle (Sanchis-Gomar et al., 2022; Zolotarjova et al., 2018). The benefits of practicing physical exercise can be measured through metrics of body composition and cardiorespiratory capacity (Miller et al., 2013), which is characterized as one of the essential markers of cardiovascular health. High-intensity interval training has been suggested as a useful tool to improve cardiovascular health (Ramos et al., 2015), yet its effects on gym practitioners remain to be fully clarified, particularly with regard to its effects on VO₂ max. ; **Objectives:** verify the effects of a high intensity interval training program, in the body composition and VO₂ max in 10 male subjects, trained gym practitioners (29.3±6.18 years; 1.76±0.77 height; 72.31±7.36 weight); **Methods:** A high-intensity training program consisting of burpees, jump squats, and jumping jacks was applied twice a week for eight weeks. The subjects were evaluated at two different moments (i.e., pre-test; post-test) for the specific variables (i.e., weight, lean mass, fat mass, body mass index and VO₂ max.; **Results:** Positive significant differences were reported between the two moments for weight (p= 0.017; d= 0.17), body mass index (p= 0.008; d= 0.24) and VO₂ max (p=0.018; d=0.43); **Conclusions:** High-intensity training programs seem to be beneficial in improving body composition and cardiorespiratory capacity (i.e., VO₂ max) indicators in trained gym practitioners.

Keywords: Cardiovascular Health, Maximum oxygen consumption, Anaerobic training,

References

- Miller, C. T., Fraser, S. F., Levinger, I., Straznicky, N. E., Dixon, J. B., Reynolds, J., & Selig, S. E. (2013). The effects of exercise training in addition to energy restriction on functional capacities and body composition in obese adults during weight loss: a systematic review. *PLoS One*, 8(11), e81692.
- Ramos, J. S., Dalleck, L. C., Tjonna, A. E., Beetham, K. S., & Coombes, J. S. (2015). The Impact of High-Intensity Interval Training Versus Moderate-Intensity Continuous Training on Vascular Function: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 45(5), 679–692. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0321-z>
- Sanchis-Gomar, F., Lavie, C. J., Marín, J., Perez-Quilis, C., Eijssvogels, T. M. H., O’Keefe, J. H., Perez, M. V., & Blair, S. N. (2022). Exercise effects on cardiovascular disease: from basic aspects to clinical evidence. *Cardiovascular Research*, 118(10), 2253–2266.
- Zolotarjova, J., ten Velde, G., & Vreugdenhil, A. C. E. (2018). Effects of multidisciplinary interventions on weight loss and health outcomes in children and adolescents with morbid obesity. *Obesity Reviews*, 19(7), 931–946. <https://doi.org/10.1111/obr.12680>

WEEKLY TRAINING LOAD MONOTONY, STRAIN AND READINESS IN YOUTH SUB-ELITE FOOTBALL PLAYERS: A CROSS-SECTIONAL ANALYSIS

José E. Teixeira [1,2,3], Luís Branquinho [1,4,6], Ricardo Ferraz [1,5], Tiago M Barbosa [1,3], António M Monteiro [1,3], Pedro Forte [1,3,4,6]

[1] Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, Covilhã, Portugal,

[2] Polytechnic Institute of Guarda, Guarda, Portugal, jose.eduardo@ipg.pt

[3] Polytechnic Institute of Bragança, Bragança, Portugal,

[4] Higher Institute of Educational Sciences of the Douro, Penafiel, Portugal,

Luis.branquinho@iscedouro.pt, paula.tulipanegra@hotmail.com, brunaraquel97@hotmail.com

[5] University of Beira Interior, Covilhã, Portugal, ricardompferraz@gmail.com

[6] CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal, pedromiguel.forte@iscedouro.pt

Background: Training load monitoring has become a key research topic in football science, where readiness and well-being variables allows an effective dose response in weekly microcycle. **Objectives:** To verify within-player variability of the weekly training load monotony, strain and readiness in youth sub-elite football. **Methods:** Sixty sub-elite young football players were monitored during 6-week using rating of perceived exertion (RPE), session RPE (sRPE), weekly training load, monotony, strain and readiness. Coefficient of variation (CV, in percentage %) were computed to analyze the within-player variability of the weekly training load. **Results:** A small within-player variability (CV% = 16.58%) were founded in the analyzed weekly microcycle through perceived exertion (RPE = 13.17 ± 0.17 AU; sRPE = 1185 ± 196.54 AU; daily training load = 704 AU, weekly training load = 4268 AU, training monotony = 322.38 AU, training strain = 56221.68 AU). **Conclusions:** Readiness and well-being variables can be used as valid training load monitoring strategies given the small within-player variability founded in this cross-sectional analysis. Futures researches should considered in this independent variables such as development stage, player’s starting status, positional role and contextual factors.

Keywords: Monitoring, Readiness, Well-being, Young, Soccer.

References

- Branquinho, L., Ferraz, R., Forte, P., Teixeira, J., Neiva, H., Marinho, D., & Marques, M. (2022). *Training Load Variations During Small-Sided Games in Soccer: The Influence of Recovery Time*.
- Clemente, F. M., Clark, C., Castillo, D., Sarmiento, H., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Variations of training load, monotony, and strain and dose-response relationships with maximal aerobic speed, maximal oxygen uptake, and isokinetic strength in professional soccer players. *PLoS One*, 14(12), e0225522. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225522>
- Nobari, H., Martins, A., Oliveira, R., & Ardigo, L. (2022). Seasonal variations of the relationships between measures of training monotony and strain in professional soccer players. *Scientific Reports*, 12, 5001–5801. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-15278-4>
- Teixeira, J. E., Branquinho, L., Ferraz, R., Leal, M., Silva, A. J., Barbosa, T. M., Monteiro, A. M., & Forte, P. (2022). Weekly Training Load across a Standard Microcycle in a Sub-Elite Youth Football Academy: A Comparison between Starters and Non-Starters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), Article 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811611>

PESO DO RECÉM-NASCIDO: INFLUÊNCIA DO IMC PRÉ-GESTACIONAL, GANHO PONDERAL E TRIMESTRE DE DIAGNÓSTICO EM GESTANTES COM DIABETES GESTACIONAL

Maria João Oliveira [1], Josiana Vaz [2], António Fernandes [3], Eva Pinto Ferreira [4] Ana Maria Pereira [5]

[1] Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, mariajoaooliveira2@outlook.com

[2] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; josiana@ipb.pt

[3] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; toze@ipb.pt

[4] Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/ Espinho, Vila Nova de Gaia, evaferreira@chvng.min-saude.pt

[5] Centro De Investigação De Montanha (Cimo), Instituto Politécnico De Bragança, Campus De Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado Para A Sustentabilidade E Tecnologia Em Regiões De Montanha (Sustec), Instituto Politécnico De Bragança, Campus De Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Amgpereira@Ipb.Pt

Introdução: A Diabetes Gestacional consiste numa das patologias mais frequentes durante o período de gestação (DGS, 2011). O Índice de Massa Corporal e o aumento de peso inadequado durante este período influenciam as condições de saúde do recém-nascido (Mahmoodi, 2017; WHO, 1995).

Objetivos: Averiguar a relação entre o Índice de Massa Corporal pré-gestacional, o trimestre de diagnóstico da Diabetes e o ganho ponderal durante a gestação com o peso do recém-nascido.

Métodos: Estudo quantitativo, analítico, observacional e longitudinal numa amostra de 456 puérperas com diagnóstico de Diabetes Gestacional e respetivo recém-nascido, que foram seguidas numa consulta de Nutrição/Obstetrícia Os dados foram recolhidos a partir da base de dados “Registo Nacional DG BASE” Resultados: Verificou-se que 38,8% das grávidas excederam as recomendações de ganho ponderal. Mais de metade das grávidas tiveram o diagnóstico de Diabetes Gestacional no 2º trimestre. Relativamente aos recém-nascidos, 9,6% eram leves para a idade gestacional, 77,2% tinham um peso adequado e 13,2% dos recém-nascidos eram classificados em Grandes para a idade gestacional. Tanto o Índice de Massa Corporal pré-gestacional como o ganho ponderal durante a gestação demonstraram estar diretamente correlacionados com o peso do recém-nascido ao nascer. As variáveis maternas IMC pré-gestacional e ganho ponderal durante a gestação revelaram-se inversamente correlacionadas entre si. **Conclusão:** O excesso ponderal prévio à gestação assim como o ganho ponderal excessivo durante a gestação tem implicações no peso do recém-nascido. Fica clara a necessidade de outros estudos que possam indicar demais situações e fatores de risco destas variáveis maternas no peso do recém-nascido.

Keywords: gravidez, IMC pré-gestacional, ganho ponderal, peso ao nascer, recém-nascido.

References

- DGS. (31 de Janeiro de 2011). Circular Normativa nº 007/2011. Diagnóstico e conduta da Diabetes Gestacional.
- Mahmoodi, Z., Karimlou, M., Sajjadi, H., Dejman, M., Vameghi, M., & Dolatian, M. (2017). A Communicative Model of Mothers' Lifestyles During Pregnancy with Low Birth Weight Based on Social Determinants of Health: A Path Analysis. *Oman Med J*, 32(4):306-314.
- WHO. (1995). WHO Bulletin 1995. Maternal anthropometry and pregnancy outcome a WHO collaborative study., p. 73.

THE LESS YOU WALK THE MORE YOU SLEEP, AN ODDITY

Luís Silva (1), Catarina Freitas Martins (2), Henrique Pinto (3), Sofia Martins (4), Inês Oliveira (5), Ethel Machergiany (6), Ana Barros (7), Jorge Pinto Soares (8), Margarida Martins (9), Maria Paula Mota (10)

(1) Research Centre in Sports Sciences, Health, and Human Development (CIDESD), Department of Sport of Science Exercise and Health, School of Life and Environmental Sciences, (ECVA), University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, luid.asap@gmail.com ; Speaker

(2) Research Centre in Sports Sciences, Health, and Human Development (CIDESD), Department of Sport of Science Exercise and Health, School of Life and Environmental Sciences, (ECVA), University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, ana_catarina_95@hotmail.com

(3) Research Centre in Sports Sciences, Health, and Human Development (CIDESD), Department of Sport of Science Exercise and Health, School of Life and Environmental Sciences, (ECVA), University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, henrique99@live.com.pt

(4) Department of Sport of Science Exercise and Health, School of Life and Environmental Sciences, (ECVA), University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, anasofia13999@hotmail.com

(5) Department of Sport of Science Exercise and Health, School of Life and Environmental Sciences, (ECVA), University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, inesmarinhob@hotmail.com

(6) Research Centre in Sports Sciences, Health, and Human Development (CIDESD), Department of Sport of Science Exercise and Health, School of Life and Environmental Sciences, (ECVA), University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, ethel17@gmail.com

(7) Centre for the Research and Technology of Agro-Environmental and Biological Sciences (CTAB), University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, abarros@utad.pt

(8) Research Centre in Sports Sciences, Health, and Human Development (CIDESD), Department of Sport of Science Exercise and Health, School of Life and Environmental Sciences, (ECVA), University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, jpsouares@utad.pt

(9) Scientific-Pedagogical Unit of Dietetics and Nutrition, Coimbra Higher School of Health Technology, Coimbra Higher School of Health Technology (ESTESC), Coimbra Polytechnic Institute, margarida.liz@estesc.ipc.pt

(10) Research Centre In Sports Sciences, Health, And Human Development (Cidesd), Department Of Sport Of Science Exercise And Health, School Of Life And Environmental Sciences, (Ecva), University Of Trás-Os-Montes And Alto Douro, Portugal, Mpmota@Utad.Pt

Background: A significant percentage of the elderly's report a lack of sleep quality (Roepke & Ancoli-Israel, 2010), which has been associated with several pathologies (Medic et al., 2017), which indicates that is a topic of interest in this life phase that needs to be scrutinized. Objectives: Understand the association of body composition, daily physical activity, and functional capacity with hours of sleep of older adults living in nursing homes.

Methods: Data was collected from 47 institutionalized elderlies (61% women; 83.77±1.26 years), who took a prescription to sleep. Wrist-worn ActiGraph wGT3X-BT accelerometer was used for 3 days, collecting physical activity (step counts) and sleep for 3 nights (hours of sleep). Data regarding % body fat (Tanita2010), Handgrip strength (Camry model EH101), and BI (Barthel Index) were collected. BMI (Body Mass Index) was calculated. **Results:** Accelerometer data showed an average of 3564±375.50 step counts per day and 10.58±0.25 hours of sleep per night. Concerning morphological traits, it was observed, 27.34±1.01 BMI and, 39.48±1.94 % body fat. The average handgrip strength was 4.271 ± 0.88 Kg, and the BI score 71.91±3.90. Correlations between hours of sleep per night and step counts (rho=-0.506; p=0.00), handgrip strength (rho=-0.342; p=0.019), and Barthel index (rho=0.405; p=0.05), were found. **Conclusion:** Our data showed that elderly people with higher physical capacity and independence levels have fewer hours of sleep contradicting the scientific (Vanderlinden et al., 2020). Additional studies controlling the amount and type of sleeping prescription with and without exercise are needed.

Keywords: Elderly, Accelerometer, Sleep, Physical Capacity, Independence

References

- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>

Roepke, S. K., & Ancoli-Israel, S. (2010). Sleep disorders in the elderly. *The Indian Journal of Medical Research*, 131, 302–310.

Vanderlinden, J., Boen, F., & van Uffelen, J. G. Z. (2020). Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: A systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0913-3>

O129

POTENTIALLY INAPPROPRIATE MEDICINES USE IN OLDER ADULTS

Carla Coelho [1], Clara Rocha [2], Rui Cruz [1, 3]

[1] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of Biomedical Laboratory Sciences, Dietetics and Nutrition, and Pharmacy, Portugal. carlasofiarcoelho@gmail.com

[2] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of Complementary Sciences, Portugal. clarapr@estesc.ipc.pt

[3] Laboratory for Applied Research in Health, Polytechnic Institute of Coimbra, Portugal. ruic@estesc.ipc.pt

Background: Polypharmacy is a determining factor in the consumption of potentially inappropriate drugs in the elderly. This population group is the main users of medicines, so they need special attention from health professionals to drug safety problems. **Objectives:** To identify and classify potentially inappropriate drugs according to the criteria of Beers (2019). **Methods:** The study is observational, descriptive, and cross-sectional, and was conducted in an old people's home in Portugal. The sample was composed of 42 elderly aged 65 years or older and taking 3 or more medications daily. The data collection instrument was a questionnaire with a sociodemographic and clinical profile data. **Results:** The mean age of the sample is 76.88±10.44 years. Of the total of 254 prescribed medications, an average of 6.43±2.42 medications were taken daily by the elderly, belonging to the groups of antidiabetic drugs (9.05%), antiplatelet agents, anxiolytics, benzodiazepines and oral antidiabetics (3.93%), followed by antipsychotics and beta-receptor blocking agents (2.75%) and ACE inhibitors (2.36%). 76 were considered inappropriate medication for the elderly, with 90.5% of the sample consuming at least one inappropriate medication. **Conclusions:** This study highlights the need for the implementation of measures and tools to assist in prescribing medications for the elderly to minimize adverse reactions and social impact related to inappropriate medications and improve the quality of life of this age group.

Keywords: Polypharmacy; Beers Criteria; Adverse reactions; Elderly.

References

- Peixoto S, Almeida A, Caramelo A, Mendes L. Aplicação dos Critérios de Beers de 2015 Operacionalizados para Portugal em Pessoas Idosas Institucionalizadas: Um Estudo Transversal. *Acta Med Port*. 2021;34(11):741.
- Carneiro JA, Ramos GCF, Barbosa ATF, Medeiros SM, De Almeida Lima C, Da Costa FM, et al. Prevalence and factors associated with polypharmacy in community elderly: Population based epidemiological study. *Med*. 2018;51(4):254–64.
- Fick DM, Semla TP, Steinman M, Beizer J, Brandt N, Dombrowski R, et al. American Geriatrics Society 2019 Updated AGS Beers Criteria® for Potentially Inappropriate Medication Use in Older Adults. *J Am Geriatr Soc*. 2019;67(4):674–94.
- Fixen DR. 2019 AGS Beers Criteria for older adults. *Pharm Today* [Internet]. 2019;25(11):42–54.

O130

VISITA DE ENFERMAGEM PRÉ-OPERATÓRIA

Paulo Freitas [1], Sofia Osório [2], Cláudia Ribeiro [3], José Alves [4], Cristiana Silva [5]

[1] Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, paulofreitas2007@gmail.com

[2] Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, enf.sofiaosorio@gmail.com

[3] Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, claudiamribeiro@gmail.com

[4] Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho/Instituto Jean Piaget, Vila Nova de Gaia, pcjbta@gmail.com

[5] Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho, cristiana.silva5@hotmail.com

Introdução: A Visita de enfermagem pré-operatória (VEPO) pode constituir um instrumento valioso na redução da ansiedade (Batista et al., 2020; Camargo et al., 2021), na prestação de cuidados seguros e individualizados e, na criação de oportunidades para o utente expressar os seus medos e preocupações. Tem o potencial de compreender a realidade do utente e preservar a relação enfermeiro-utente (Santo et al., 2019). **Objetivo:** avaliar a percepção dos utentes sobre os benefícios da VEPO. **Método:** Optou-se por um estudo do tipo exploratório, descritivo e transversal, de cariz qualitativo, durante o último trimestre de 2019, tendo sido realizada uma entrevista por telefone aos utentes perioperatórios. Participaram no estudo 50 utentes, dos quais 94% do sexo feminino e 6% do sexo masculino, com uma idade média de 64 anos. **Resultados:** 96% dos utentes considera muito e/ou totalmente importante que se realize a VEPO no dia anterior à cirurgia; relativamente ao grau de satisfação sobre a informação recebida na VEPO 68% dos utentes está totalmente satisfeito e 32% muito satisfeito; 96% dos utentes considera muito (30%) ou totalmente importante (66%) a VEPO na redução dos níveis de ansiedade pré-cirúrgica e, todos os inquiridos revelam ser muito (16%) ou totalmente importante (84%) a VEPO na diminuição dos medos relacionados com a anestesia e a cirurgia. **Conclusão:** A realização da VEPO promove satisfação nos utentes perioperatórios, bem como contribui para a segurança e humanização dos cuidados, reduzindo o seu desconforto emocional e medos associados.

Keywords: Ansiedade; Enfermagem Peri operatória; Segurança

References

- Batista, Y. I., Branco, A. L. C., Ferreira, D. C., de Oliveira Meneses, R., & Bosco, P. S. (2020). Terapias não farmacológicas de controle da ansiedade pré-operatória: uma revisão integrativa. *Revista de Enfermagem da UFJF*, 6(1).
- Camargo, C. D., Araujo, B. R., Francisco, A. F., da Silveira Lourenço, A., & Caregnato, R. C. A. (2021). Visitas de enfermagem pré e pósoperatórias: revisão integrativa. *Revista SOBECC*, 26(4).
- Santo, I. M. B. E., Fontes, F. L. L., Santo, P. M. E., Santos, A. O., Oliveira, E. P., Velozo, S. A. M. N., Silva, B. L. M., Oliveira, I. I., Santos, B. L., Fernandes, W. B. B., Sousa, J. F., Silva, L. S., Nascimento, R. S., Júnior, A. M. S., & Carvalho, L. L. S. (2019). Aspectos relevantes da visita pré-operatória de Enfermagem: benefícios para o paciente e para a assistência. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (25), e559-e559.

O135

CONDIÇÕES PSICOSSOCIAIS DE TRABALHO E SAÚDE DE TRABALHADORES EM TELETRABALHO

Lúcia Simões Costa^[1], Ana Ferreira^[2], João Paulo Figueiredo^[3], Ana Paula Amaral^[4], Sílvia Seco^[5], António Loureiro^[6]

[1] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Rua 5 de Outubro – S. Martinho do Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra, Portugal, email: luciasimoescosta@ipc.pt

[2] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Rua 5 de Outubro – S. Martinho do Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra, Portugal, e-mail: anaferreira@ipc.pt

[3] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Rua 5 de Outubro – S. Martinho do Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra, Portugal, e-mail: jpfigueiredo@estesc.ipc.pt

[4] Instituto Politécnico de Coimbra, Rua 5 de Outubro – S. Martinho do Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra, Portugal, email: anaamaral@estesc Coimbra.pt

[5] Instituto Politécnico de Coimbra, Rua da Misericórdia, Lagar dos Cortiços – S. Martinho do Bispo, 3045-093 Coimbra, Portugal, e-mail: silvia.seco@ipc.pt

[6] Instituto Politécnico de Coimbra, Rua da Misericórdia, Lagar dos Cortiços – S. Martinho do Bispo, 3045-093 Coimbra, Portugal, e-mail: antonio.loureiro@ipc.pt

Introdução: O teletrabalho está associado a benefícios para as organizações e para os trabalhadores, mas, também a efeitos negativos (Carroll & Conboy, 2020) e alterações do seu bem-estar como sejam, a diluição das fronteiras físicas e organizacionais entre o trabalho e a sua casa, e o impacte na saúde mental e física em função do aumento das horas de trabalho, do pouco suporte por parte das organizações e da falta de exercício físico (Ekpanyaskul & Padungtod, 2019; Oakman et al., 2020; Rammya, 2021). **Objetivos:** Pretendeu-se relacionar as condições psicossociais de trabalho com a saúde e os problemas físicos de docentes e não docentes de uma Instituição de Ensino Superior, em Portugal, no período de realização de teletrabalho. **Metodologia:** O estudo foi conduzido através de um questionário *online*, respondido por 255 trabalhadores, sobre as condições psicossociais (Intensidade e ritmo de trabalho, Tempo de trabalho, Conciliação trabalho/família, Conflitos éticos e de valores, Relações sociais e Exigências emocionais e cognitivas) e da sua saúde durante o decurso do teletrabalho. **Resultados:** A intensidade e ritmo de trabalho, o tempo de trabalho, as exigências emocionais e cognitivas, os conflitos éticos e de valores e a conciliação trabalho-família influenciaram negativamente a saúde dos trabalhadores. O aumento de dores musculares, articulares, de costas e de cabeça e da fadiga generalizada correlacionou-se com maior intensidade e ritmo de trabalho, maior tempo de trabalho, maior dificuldade na conciliação trabalho-família e mais exigências emocionais e cognitivas. **Conclusões:** Estes resultados mostram os efeitos negativos do teletrabalho em termos psicossociais face à saúde dos trabalhadores sendo que os benefícios potenciais do teletrabalho devem ser ponderados face a possíveis custos físicos e psicológicos.

Keywords: Condições Psicossociais; Trabalho; Ensino Superior; Teletrabalho; Saúde.

References

- Carroll, N., & Conboy, K. (2020). Normalising the “new normal”: Changing tech-driven work practices under pandemic time pressure. *International Journal of Information Management*, 55, 102186. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102186>
- Oakman, J., Kinsman, N., Stuckey, R., Graham, M., & Weale, V. (2020). A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health?. *BMC Public Health*, 20, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09875-z>
- Rammya, M. (2021). Is home working bad for our health? *BMJ*, 372, 333. <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.n333> Published: 09 February 2021
- Ekpanyaskul C., & Padungtod C. (2019). Occupational Health Problems and Lifestyle Changes Among Novice Working-From-Home Workers Amid the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Safety and Health at Work*, 12(3), 384-389. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.01.010>

O137

FRAILTY PREVALENCE IN PORTUGUESE OLDER ADULTS: PRELIMINARY RESULTS OF THE “M&M – MAIORES EM MOVIMENTO” PROJECT

Diogo Luís Marques [1], Henrique Pereira Neiva [1, 2], Daniel Almeida Marinho [1, 2], Célia Nunes [3, 4], Mário Cardoso Marques [1, 2]

[1] Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

[2] Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Covilhã, Portugal

[3] Departamento de Matemática, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

[4] Centro de Matemática e Aplicações, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

Background: Research conducted with Portuguese older adults from residential care facilities (RCF) in Lisbon and Porto demonstrated a frailty prevalence of 56% (n=50; 84±7 years; Vieira et al. (2016)) and 60% (n=50; 101±2 years; Duarte et al., (2014)), respectively. Nevertheless, research is lacking with older adults from Cova da Beira, one of Portugal’s most aged subregions. **Objectives:** To quantify the frailty prevalence in older adults from RCF in Cova da Beira and analyse the factors associated with frailty. **Methods:** Older adults were recruited from RCF in Cova da Beira. Fried’s criteria (weight loss, exhaustion, weakness, low physical activity, slowness) assessed frailty status (frail: 3-5 criteria; pre-frail: 1-2 criteria; robust: 0 criteria). Sociodemographic, clinical, functional, and cognitive data were also examined. Binary logistic regression analysed the relationship between frailty status (frail vs. pre-frail/robust) and the independent variables. **Results:** One hundred and two older adults (68 women; 85±10 years) were included, of whom 63% were considered frail, 33% pre-frail, and 4% robust. Being hypertensive increases the chance of being frail by 12 times (odds ratio [OR]=12.36, 95% confidence interval [CI]=1.54–99.00; p=0.018) while having good performances in the Short Physical Performance Battery (SPPB) reduces the possibility of being frail by 43% (OR=0.57, 95%CI=0.39–0.84; p=0.004). **Conclusions:** Older adults from RCF in Cova da Beira present similar frailty prevalence to older adults from RCF in Lisboa and Porto. Moreover, hypertension, a significant risk factor for cardiovascular diseases, and lower performances in the SPPB increase the probability of being frail.

Keywords: frailty phenotype; institutionalized older adults; prevalence; logistic regression

Acknowledgements We thank the care staff of the Santa Casa da Misericórdia do Fundão and all the participants involved in the M&M – Maiores em Movimento project. This research was supported by Prémio BPI Fundação “la Caixa” Seniores (project number SE21-00183) and Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), IP (grant number SFRH/BD/147608/2019 (D.L.M.) and project number UIDB/04045/2020).

References

- Duarte, N., Teixeira, L., Ribeiro, O., & Paul, C. (2014). Frailty phenotype criteria in centenarians: Findings from the Oporto Centenarian Study. *European Geriatric Medicine*, 5(6), 371–376.
- Vieira, A. I., Nogueira, D., de Azevedo Reis, E., da Lapa Rosado, M., Vânia Nunes, M., & Castro-Caldas, A. (2016). Hand tactile discrimination, social touch and frailty criteria in elderly people: A cross sectional observational study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 66, 73–81. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.04.012>

TOO MUCH SELENIUM?

Alexandra Figueiredo[1], Edite Oliveira Torres[2], Isabel Margarida Costa[3]

(1) CiiEM/PharmSci Lab, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science, Caparica, Almada, Portugal; afigueiredo@egasmoniz.edu.pt

(2) CiiEM/LabForSci, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science, Caparica, Almada, Portugal; etorres@egasmoniz.edu.pt

(3) CiiEM/PharmSci Lab, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science, Caparica, Almada, Portugal; isabelc@egasmoniz.edu.pt

Background: Selenium (Se) is a trace element micronutrient that plays a significant role in the immune system (Morris & Crane, 2013). Se intake can occur through diet or through food supplements (FS). However, excessive doses can result in adverse effects, such as diarrhea, nausea and vomiting, peripheral neuropathy, fatigue, irritability and hair and nail changes (Kieliszek, Marek; Bano, Iqra; Zare, 2022; Macfarquhar et al., 2011). **Objectives:** This study evaluated whether the daily Se dose listed on the FS labels complied with the RDA of 55 µg/day specified in the European Union Directive (Commission Directive 2008/100/EC, 2008). **Methods:** The labels of 50 FS were surveyed. The selection criteria included adult oral solid pharmaceutical forms containing Se in their composition, as indicated on the label, regardless of the purpose of the FS. **Results:** In 68% of FS, the label dose of Se was significantly higher than the RDA value. It is noteworthy that 40% indicated a dosage of 200 µg/day, and approximately 9% indicated a dose that corresponds to the tolerable upper intake level (400 µg/day). **Conclusions:** Most of the surveyed FS showed high levels of Se on their labels. To avoid the potential side effects of excess Se and considering that these products are usually taken without any medical supervision or counseling, it is crucial that daily doses of Se present in FS are reviewed to attend to RDA values. Because the safety of FS and authenticity of label information are ensured only by economic operators who place them in the market, the authors also suggest that FS should undergo the same quality control as pharmaceuticals.

Keywords: Selenium, Food Supplements, labels information, Recommend Daily Allowance.

Acknowledgements The author acknowledges the support provided by the Egas Moniz School of Health and Science.

References

- Commission Directive 2008/100/EC. (2008). Commission Directive 2008/100/EC of 28 October 2008. In *Official Journal of the European Union* (Issue L 285, pp. 9–12). <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:285:0009:0012:EN:PDF>
- Kieliszek, Marek; Bano, Iqra; Zare, H. (2022). A Comprehensive Review on Selenium and Its Effects on Human Health and Distribution in Middle Eastern Countries. *Biological Trace Element Research*, 200, 971–987. <https://doi.org/10.1007/s12011-021-02716-z>
- Macfarquhar, M. J. K., Broussard, D. L., Burk, R. F., Dunn, J. R., & Green, A. L. (2011). Acute Selenium Toxicity Associated with a Dietary Supplement. *Arch Intern Medicine*, 170(3), 256–261. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.495>
- Morris, J. S., & Crane, S. B. (2013). Selenium Toxicity from a Misformulated Dietary Supplement, Adverse Health Effects, and the Temporal Response in the Nail Biologic Monitor. *Nutrients*, 5, 1024–1057. <https://doi.org/10.3390/nu5041024>

PHYSICAL PERFORMANCE ANALYSIS OF UNDER-17 FOOTBALL PLAYERS - STUDY ON AGILITY, FATIGUE AND LOWER LIMBS POWER

Samuel Honório(1), Jorge Santos (2), Marco Batista(3), João Serrano(4), João Petrica(5), Miguel Rebelo(6), João Rocha(7), André Lopes(8)

(1) SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit; Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal. (samuelhonorio@ipcb.pt)

(2) SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit; Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal. (jorgesantos@ipcb.pt)

(3) SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit; Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal. (marco.batista@ipcb.pt)

(4) SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit; Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal. (j.serrano@ipcb.pt)

(5) SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit; Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal. (j.petrica@ipcb.pt)

(6) SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit; Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal. (miguelrebelo7@hotmail.com)

(7) SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit; Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal. (andre.lopez@ipcbcampus.pt)

(8) SHERU (Sport, Health and Exercise Research Unit; Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal. (samuelhonorio@ipcb.pt)

Background: To reach a high level, players must have moderate to high aerobic and anaerobic power, have good agility, joint flexibility and muscle development, as well as being able to generate high torques during fast movements (Reilly et al., 2000). Silva and Marins (2014) emphasize that the physiological requirements in football implies the development of different capacities (aerobic, anaerobic, muscular strength, speed and agility) so that the preparation must be multifactorial. **Objectives:** To analyze the influence of training processes in these variables between two different moments of the competitive season; **Methods:** Eighteen male soccer players participated. The team performed 3 weekly training sessions of about 90 minutes each. Participants were informed about the methodology and objectives of the study. Informed consent requests were given to their parents for authorization. There were two evaluation moments, about 6 months apart. They were evaluated for leg power through the Countermovement jump on the Chronojump platform, for agility with the T-Test, for speed using the 20 meters sprint and for the fatigue index the RAST test. Before performing each test, players were instructed regarding the protocol and verbally encouraged to give maximum effort during the tests.; **Results:** In all variables we found improvements with significant differences in leg power and speed; **Conclusions:** The results seem to suggest that the type of training implemented promoted changes in the variables analyzed and more frequent evaluations should be performed to adapt training loads during seasons.

Keywords: Football, Fatigue, Agility, Leg Power, Speed.

Acknowledgements Abstract presented on behalf of SHERU.

References

- De Blas, X., Padullés, J., Amo, J. & Guerra-Balic, M. (2012). Creation and Validation of Chronojump-Boscosystem: A Free Tool to Measure Vertical Jumps. *International Journal of Sport Science*, 8 (30), 334-356.
- Keiner, M., Kapsecker, A., Stefer, T., Kadlubowski, B. & Wirth, K. (2021). Differences in squat jump, linear sprint, and change-of-direction performance among youth soccer players according to competitive level. *Sports*, 9 (11).
- Reilly, T., Williams, A., Nevil, A. & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18 (9), 695-702.
- Silva, A. & Marins, J. (2014). Proposta de bateria de testes físicos para jovens jogadores de futebol e dados normativos. *Revista Brasileira de Futebol*, 6 (2), 13-29.

O143

MEDICAMENTOS LASA: IMPLICAÇÕES NA PRÁTICA CLÍNICA

Beatriz Marques [1], Jorge Balteiro [2]

[1] ESTESC-Coimbra Health School, IPC, Coimbra, beatrizmarques09@hotmail.com

[2] ESTESC-Coimbra Health School, IPC, Coimbra, balteiro@estesc.ipc.pt

Introdução: Os erros de medicação colocam em causa um dos pilares dos sistemas de saúde, a segurança dos doentes. Existem variadíssimos tipos de erro, mas 25% dos erros correspondem a medicamentos de nome ortográfico e/ou fonético e/ou aspeto semelhante, os Medicamentos “Look-Alike, Sound-Alike”. Para solucionar estes erros ainda são poucas as estratégias, sendo a mais aplicada o método de inserção de letras maiúsculas, o *Tall-Man Lettering* (TML), por ser a mais eficaz e fácil de aplicar. **Objetivo:** Objetivo principal deste estudo é definir o conceito de Medicamentos LASA e conhecer a forma como estes condicionam a prática clínica. **Métodos:** O estudo é uma revisão narrativa da literatura, através de uma pesquisa auxiliada pelas palavras-chaves “look-alike”, “sound-alike”, “medication error”, “patient safety” e “strategies”, incluído apenas os artigos publicados a partir de 2011 e de língua portuguesa ou inglesa. **Resultados:** Existe uma grande diversidade de fatores que levam aos erros com Medicamentos LASA, todavia poucas situações são notificadas, dificultando o trabalho das autoridades. O escasso conhecimento de casos impede uma efetiva avaliação e a consequente aplicação de estratégias. As estratégias para a erradicação destes erros abrangem as entidades reguladoras, a indústria farmacêutica e a prática clínica, mas, infelizmente, a maioria das possíveis estratégias não são aplicadas devido sobretudo às limitações económicas e à falta de formação dos profissionais de saúde. **Conclusão:** A aplicação dos mais recentes avanços da ciência e da tecnologia aos Medicamentos LASA poderia provocar a extinção destes, o que representaria um passo extremamente importante para a segurança dos doentes.

Palavras-Chave: “Look-Alike”, “Sound-Alike”, “Erros de Medicação”, “Segurança do Doente”, “Estratégias”.

Referências

- Bryan, R., Aronson, J. K., Williams, A., & Jordan, S. (2021). The problem of look-alike, sound-alike name errors: Drivers and solutions. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 87(2), 386–394.
- Direção Geral de Saúde. (2015). Norma no 020/2014 de 30/12/2014 atualizada a 14/12/2015. 1–13.
- Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde. (2021). Plano Nacional para a Segurança dos Doentes 2021 -2026. Diário da República, 2ª série, nº 187. 2021; 96–103.
- Institute for Safe Medication Practices. (2015). *ISMP's List of Confused Drug Names*. Disponível em: www.ismp.org
- Simón, A. (2018). Prevenção de erros de medicação na comunidade. 1-3. Disponível em: <https://www.ordemfarmaceuticos.pt/pt/publicacoes/e-publicacoes/prevencao-de-erros-de-medicacao-na-comunidade-i/>

O144

SELF-COMPASSION AND THE PSYCHOSOCIAL IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC: ASSOCIATIONS WITH PSYCHOLOGICAL REACTANCE AND DISORDERED EATING BEHAVIORS

Sofia Marques Ramalho (1), Ana Trovisqueira (2), Marta De Lourdes (2), Sónia Gonçalves (2), Eva Conceição (2)

[1] The Psychology For Positive Development Research Center [Centro De Investigação Em Psicologia Para O Desenvolvimento (Cipd)], Institute Of Psychology And Education [Instituto De Psicologia E De Ciências Da Educação], Universidade Lusíada (Porto), Portugal, Sofiamaralho@Por.Ulusiada.Pt;

[2] Psychotherapy And Psychopathology Research Unit – Psychology Research Centre, School Of Psychology, University Of Minho, Portugal

Background: Governments worldwide imposed several lockdowns to curb the COVID-19 spread. Preliminary findings showed the negative impacts of these restrictions on eating behaviors, and well-being. However, the role of protective factors such as a self-compassionate frame of mind (Neff, 2022) and the presence of a low motivational drive pointed toward the re-establishment of personal freedoms (psychological reactance) (Shen & Dillard, 2005) are still unknown. **Objectives** This study aimed to explore the associations between the psychosocial impact of the COVID-19 pandemic, disordered eating, psychological reactance, and self-compassion in Portuguese adults during the first lockdown. **Methods** This cross-sectional study evaluated 184 adults aged between 19 and 68, who were in prophylactic lockdown. Spearman correlations were performed. **Results:** Higher levels of self-compassion were significantly associated with less depressive symptomatology ($r_s = -.61$ $p < 0.001$), reduced psychological reactance ($r_s = -.40$, $p < 0.001$), uncontrolled ($r_s = -.33$, $p < 0.001$) and emotional eating ($r_s = -.29$, $p < 0.001$). A higher psychological impact of COVID-19 was also linked to low self-compassion levels ($r_s = -.29$, $p < 0.001$). **Conclusions:** Self-compassion may have been a protective factor regarding the psychosocial impact of the covid-19 during the first lockdown in Portugal bolstering mental health. These findings can contribute to informing the development of innovative intervention strategies aimed at promoting mental health and reducing the possible adverse effects of the COVID-19 pandemic (Waters et al. 2022). Future studies should consider the longitudinal assessment of positive psychology variables to understand its impact on health and well-being.

Keywords: Self-compassion; Psychological Reactance; Eating behavior; COVID-19; Adults.

References

- Neff, K. (2022). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74:193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Shen, L., & Dillard J.P. (2005). Psychometric properties of the Hong psychological reactance scale. *J Pers Assess*, 85(1):74-81. doi: 10.1207/s15327752jpa8501_07. PMID: 16083386.
- Waters, L., Algae, S., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B., Heaphy, E., Moskowitz, J., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C., & Steger, M. (2022) Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303-323, DOI: [10.1080/17439760.2021.1871945](https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945)

O145

AVALIAÇÃO E REABILITAÇÃO PSICOMOTORA EM TEMPO DE PANDEMIA COVID-19: UMA RESPOSTA DIFERENCIADA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Ana Silva [1], Ana Bodas [2], Irene Oliveira [3], Diogo Nóbrega [4]

[1] Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, cristina-pereirasilva@live.com.pt

[2] DCDES – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real; CIDESD, Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development; Hospital Terra Quente, Mirandela, anarita@utad.pt

[3] Departamento de Matemática – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real; CEMAT, Centro de Matemática Computacional e Estocástica - Universidade de Lisboa, Lisboa, ioliveir@utad.pt

[4] Hospital Terra Quente, Mirandela; Hospital Privado de Chaves, Chaves, diogo.nobrega@htq.pt

Introdução: A população idosa e a taxa de institucionalização estão a aumentar. A doença por coronavírus tem tido um impacto marcante na população idosa, dado que acresce morbilidade

significativa à vulnerabilidade pré-existente associada ao processo de envelhecimento e à institucionalização. **Objetivos** Pretendeu-se observar se, nos utentes com infeção viral por SARS-CoV-2 e/ou surto de COVID-19, se verificaram declínios psicómotos, cognitivos, funcionais e emocionais adicionais e se, após seis meses de intervenção psicómota, se verificaram melhorias nos domínios anteriores. **Métodos** A amostra foi constituída por 15 idosos institucionalizados com idade média de 87,5 anos. Nos três momentos de avaliação, as habilidades psicómotas, o défice cognitivo associado ou não a demência, a independência funcional e os sintomas depressivos foram avaliados com recurso ao Exame Geronto-Psicomotor (EGP), Mini-Mental State Examination (MMSE), Índice de Barthel (IB) e Escala de Depressão Geriátrica (EDG), respetivamente. **Resultados** Os resultados, após seis meses de intervenção, indicaram melhorias psicómotas e funcionais significativas na população estudada; não foram observadas alterações cognitivas e emocionais significativas. Os itens do EGP “equilíbrio dinâmico II”, “mobilização articular dos membros superiores”, “mobilização articular dos membros inferiores”, “praxias”, “conhecimento das partes do corpo”, “domínio espacial” e “comunicação” melhoraram significativamente. A análise retrospectiva referente à infeção viral por SARS-CoV-2 e/ou surto de COVID-19 e isolamento social consequente tornou-se inviável. **Conclusões** A Psicomotricidade teve, em tempo de pandemia COVID-19, influência positiva no desempenho psicomotor e funcional dos residentes e sugere-se uma abordagem assente numa intervenção psicómota que conceda capacidade funcional e independência ao idoso.

Palavras-chave: coronavírus, psicomotricidade, intervenção psicómota, idosos, reabilitação.

Referências

- Batra, K., Morgan, A. & Sharma, M. (2020). COVID-19 and social isolation endangering psychological health of older adults: Implications for telepsychiatry. *Signa Vitae: Journal of Anesthesia, Intensive Care, Emergency and Pain Medicine*, 17(2) 14-19. <http://dx.doi.org/10.22514/sv.2020.16.0070>
- Liu, K., Chen, Y., Lin, R. & Han, K. (2020). Clinical features of COVID-19 in elderly patients: A comparison with young and middle-aged patients. *Journal of Infection*, 80(6), 14-18. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.005>
- Segal, D. (2005). Relationships of assertiveness, depression, and social support among older nursing home residents. *Behavior Modification*, 29(4), 689-695. <https://doi.org/10.1177/0145445503259391>

O148

OTIMIZAÇÃO DA PREVENÇÃO DA INFEÇÃO URINÁRIA EM SERVIÇO DE URGÊNCIA

Elisabete Mota ⁽¹⁾

[1] University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, beta_r.mota@hotmail.com

Introdução: Investigação subordinado ao tema “otimização da prevenção da infeção urinária em serviço de urgência, de um hospital do norte do país”. **Objetivos:** Avaliar a perceção dos enfermeiros do SU sobre a pertinência dos procedimentos de prevenção de infeção urinária, quais os seus conhecimentos sobre o cateterismo vesical em serviço de urgência e qual a importância que atribuem ao “feixe de intervenções”, assim como, a adesão às práticas preconizadas. **Metodologia:** Estudo descritivo exploratório e transversal. Amostra: 50 enfermeiros. Recolha de informação: questionário. **Resultados:** 82% têm conhecimento sobre o “feixe de intervenções” para a prevenção da infeção urinária associada ao cateter vesical. 82% referiu utilizar sempre o “feixe de intervenções”, 78,0% dos enfermeiros acreditam que essas recomendações são baseadas em evidência científica. Sobre o “feixe de intervenções” verificou-se uma forte tendência para a

maioria dos enfermeiros do estudo demonstrarem conhecimentos, no entanto há cerca de 20% que sugerem não estar familiarizados com este conjunto de medidas preventivas. No que concerne aos motivos do não cumprimento do feixe de intervenções 44,0% dos enfermeiros indicou a falta de tempo ou desconhecimento. **Conclusão:** Ainda que a perceção dos enfermeiros do SU sobre a pertinência da prevenção da infeção urinária associada ao cateter vesical seja favorável, assim como os seus conhecimentos sobre as recomendações “feixe de intervenções”, na prática há situações em que não cumprem. Esta atitude relacionada com os cuidados prestados ao doente necessita de ser mudada, nomeadamente através de atividades de formação dos enfermeiros.

Palavras-chave: Infeção urinária, cateter vesical, cuidados de enfermagem.

Referências bibliográficas:

- DGS [Direção-Geral da Saúde] (2017). Norma nº 019/2015 de 15/12/2015, atualizada a 30/05/2017. “feixe de Intervenções” de prevenção de infeção urinária associada a cateter vesical. DGS, Lisboa.
- ECDC [European Centre for Disease Prevention and Control] (2020) Healthcare-Associated Infections Surveillance Network (HAI-Net). <https://www.ecdc.europa.eu/en/about-us/networks/disease-networks-and-laboratory-networks/hai-net-about>. (acedido em 21 setembro 2020)
- Giles, M., Graham, L., Ball, J., King, J., Watts, W., Harris, A., ... Foureur, M. (2020). Implementation of a multifaceted nurse-led intervention to reduce indwelling urinary catheter use in four Australian hospitals: A pre- and postintervention study. *Journal of Clinical Nursing*, 29(5-6), 872-886. <https://doi.org/10.1111/jocn.15142>
- Joint Commission (2020). Infection Prevention and Control. Resources from the Joint Commission enterprise, as well as external evidence-based sources. <https://www.jointcommission.org/resources/patient-safety-topics/infection-prevention-and-control/> (acedido 2, 24 de setembro 2020).
- OE [Ordem dos Enfermeiros] (2019). Regulamento das competências comuns do enfermeiro especialista. Regulamento nº 140/2019. Diário da República 2ª série – nº26/2019, - Série II de 6 de fevereiro, 4744-4750

O150

ANXIOLYTICS AND COVID-19

Mafalda Duarte Machado [1]; Clara Rocha [2]; Jorge Balteiro [3]

[1] ESTESC-Coimbra Health School, IPC, Coimbra, Portugal, mafalda.duarte.machado@hotmail.com

[2] ESTESC-Coimbra Health School, IPC, Coimbra, Portugal, clarapr@estesc.ipc.pt

[3] ESTESC-Coimbra Health School, IPC, Coimbra, Portugal, balteiro@estesc.ipc.pt

Background: The new Coronavirus SARS-CoV2 manifests itself as a potentially critical acute respiratory syndrome that has been strongly associated with high rates of psychiatric morbidity, namely anxiety and which, at high levels, can be considered one of the main causes of other mental disorders, influencing seriously affect people's quality of life. With the worsening of the symptoms of various psychological diseases, there is a need to resort to pharmacological methods such as anxiolytics. **Objectives:** To investigate the correlation between the new SARS-CoV2 and the use of anxiolytics, through the assessment of anxiety levels in the population. **Methods:** An online questionnaire was developed specifically for this study and applied to the Portuguese adult population between January and February 2022. The collected data evaluated the population's anxiety levels through the BECK Anxiety Inventory and whether more people resorted to pharmacological methods and non-pharmacological. Statistical treatment of the data was carried out

using the SPSS program. **Results:** It was found that 13.1% of the sample manifested severe anxiety and 20.4% moderate anxiety, with women, young adults, students, people with dependents in their care and family members vulnerable to COVID-19 being most affected. 19. There was also an increase in the use of medication, namely anxiolytics (81%). 28.5% of the sample claimed to have resorted to non-pharmacological methods. **Conclusion:** COVID-19 increased the anxiety levels of the study population, as well as the taking of medication to control anxiety, and it is urgent to intervene and develop strategies to combat this disorder.

Keywords: Anxiety; COVID-19; Mental Health; Anxiolytics

Acknowledgements I would like to thank all the people who collaborated in carrying out this work by participating in the questionnaire and also the other collaborators for their support and guidance.

References

- Diez-Quevedo, C., Iglesias-González, M., Giralt-López, M., Rangil, T., Sanagustin, D., Moreira, M., López-Ramentol, M., Ibáñez-Caparrós, A., Lorán, M. E., Bustos-Cardona, T., Menéndez-Cuiñas, I., Mundo-Cid, P., Blanco-Presas, L., de Pablo, J., & Cuevas-Esteban, J. (2021). Mental disorders, psychopharmacological treatments, and mortality in 2150 COVID-19 Spanish inpatients. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 143(6), 526–534. <https://doi.org/10.1111/acps.13304>
- Yu, C. (2021). Primary Research Trends in pharmacotherapy for anxiety and depression during COVID-19: a North York area pilot study. In *UTMJ* • (Vol. 98, Issue 1).
- Sarangi, A., McMahon, T., & Gude, J. (2021). Benzodiazepine Misuse: An Epidemic Within a Pandemic. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.15816>
- Alqudah, A., Al-Smadi, A., Oqal, M., Qnais, E. Y., Wedyan, M., Abu Gneam, M., Alnajjar, R., Alajarmeh, M., Yousef, E., & Gammoh, O. (2021). About anxiety levels and anti-anxiety drugs among quarantined undergraduate Jordanian students during COVID-19 pandemic. *International Journal of Clinical Practice*, 75(7). <https://doi.org/10.1111/ijcp.14249>
- Flanagan, E. W., Beyl, R. A., Fearnbach, S. N., Altazan, A. D., Martin, C. K., & Redman, L. M. (2021). The Impact of COVID-19 Stay-At-Home Orders on Health Behaviors in Adults. *Obesity*, 29(2), 438–445. <https://doi.org/10.1002/oby.23066>

O153

SINTO MUITO: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS E NECESSIDADE DE APOIO PSICOLÓGICO EM JOVENS DO ENSINO PROFISSIONAL

Sandra Roberto⁽¹⁾

[1] RECI - Instituto Piaget de Almada - Portugal, sandra.roberto@ipiaget.pt

Background: Na adolescência e início da idade adulta ocorrem transformações psicológicas significativas (Andrade, 2010). Kaushik et al. (2016) referem que, um em cada dez adolescentes sofrem de problemas de saúde mental num determinado momento. No entanto, menos de um terço procura tratamento. A falta de acesso aos serviços, assim como o estigma associado aos problemas de saúde mental constituem uma barreira à procura de ajuda psicológica (Gonçalves & Moleiro, 2016). Tradicionalmente, os estudantes de ensino profissional apresentavam menor motivação, piores desempenhos escolares, assim como origens socio-económicas menos favorecidas, fatores, potencialmente, com impacto na saúde mental (Figueiredo, 2019). **Objectives:** Este estudo teve como objetivo realizar uma caracterização dos aspetos psicológicos e necessidades de intervenção psicológica dos alunos do ensino profissional **Methods:** Foi utilizada uma metodologia mista: quantitativa e qualitativa, com um total de 32 participantes,

estudantes de uma escola profissional em Almada. Foram usados os seguintes instrumentos: Escala de Autoestima de Rosenberg, Escala de Motivação académica e Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21). No estudo qualitativo foi usado um guião de entrevista semi-estruturado. **Results:** Os resultados indicaram valores médios de auto estima e de motivação académica, assim como de bem-estar emocional. No entanto, os estudantes revelaram dificuldades emocionais na relação com a família e com a escola e dificuldades no acesso a serviços de ajuda psicológica, apesar da representação positiva dos profissionais de psicologia.

Keywords: “saúde mental”, “estudantes”, “ensino profissional”, “apoio psicológico”

REFERENCES

- Andrade, C. (2010). Transição para a Idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. *Análise Psicológica*, 2 (28), 255-267. <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/viewFile/279/pdf>
- Kaushik, A., Kostaki, E., & Kyriakopoulos, M. (2016). The stigma of mental illness in children and adolescents: A systematic review. *Psychiatry Research*, 243, 469-494. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.042>
- Gonçalves, M., & Moleiro, C. (2016). Resultados de um programa piloto de desestigmatização da saúde mental juvenil. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 34(3), 276-282. <https://doi.org/10.1016/j.rpsp.2016.06.005>
- Figueiredo, S. (2019). Ensino Profissional : curso ou recurso? [Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório Científico Universidade Católica Portuguesa. <http://hdl.handle.net/10400.14/30982>

O154

SOCIAL ISOLATION, LIFESTYLE, PHENOTYPE FRAIL AND PET OWNERSHIP IN ELDERLY PEOPLE LIVING ALONE IN A RURAL AREA: A COMMUNITY-BASED CROSS-SECTIONAL STUDY

Catarina F. Martins [1], Lara Carneiro [2], Luís Silva [3], Maria Anjos Pires [4], Luís Cardoso [5] Maria Paula Mota [6]

[1] Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, ana_catarina_95@hotmail.com

[2] Physical Education Department, College of Education, United Arab Emirates University, Al Ain, Abu Dhabi, United Arab Emirates, larafcarneiro@uae.ac.ae

[3] CIDESD, University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, luid.asap@gmail.com

[4] Veterinary Research Centre (CECAV), University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, apires@utad.pt

[5] CECAV, University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, lcardoso@utad.pt

[6] CIDESD, University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, mpmota@utad.pt

Background: Ageing and changes in family dynamics have been responsible for the increased number of older adults living alone, particularly in rural areas which favour situations of social isolation (SI) (Chang et al., 2019; Kojima et al., 2019). Ageing frailty is associated with poor physical and mental health, and lifestyle (Cockerham, 2014), but having a pet may help to face them (Ikeuchi et al., 2021). **Objectives:** 1) Examine the influence of SI on lifestyle, frailty phenotype (FP) and cognition; 2) Find out the possible role of pets in owners' physical and cognitive function. **Methods:** Sociodemographic data, SI (LSNS-6), cognitive function (MMSE and GDS), physical function (SPPB), FP (Fried FP), and Lifestyle (LFS) were assessed. Physical activity was measured with a GT9X accelerometer and grip strength with a dynamometer. **Results:** 75 participants, 82.1% female, 80.3±6.3yrs of age were included. 76% of participants had one or more yrs of school education, 51.3% owned a pet, and 16 subjects lived in SI (20.5%). Significant differences between

SI and non-SI subjects were found in FP indicators (weight loss, exhaustion, weakness, and low physical activity), in the time to get up and sit-down of the SPPB subgroup, and lifestyle (better in non-SI subjects). Cognition function was not influenced by SI, and this condition was not associated with owning a pet. **Conclusions:** Lifestyle and FP in older people living alone were influenced by SI. Early interventions should be considered to prevent and reduce this issue. Pet ownership was not associated with higher physical and cognitive health.

Keywords: Frailty, Social Isolation, Older Adults, Accelerometry, Pets

Acknowledgements This work was funded by the R&D&I project “oneHcancer – One health approach in animal cancer”, the operation no.: NORTE-01-0145-FEDER-000078, co-funded by the European Regional Development Fund (ERDF) through NORTE 2020 (North Portugal Regional Operational Program 2014/2020).

References

- Chang, A. Y., Skirbekk, V. F., Tyrovolas, S., Kassebaum, N. J., & Dieleman, J. L. (2019). Measuring population ageing: An analysis of the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet. Public Health*, 4(3), e159–e167. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30019-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30019-2)
- Cockerham, W. C. (2014). The sociology of health in the United States: Recent theoretical contributions. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19, 1031–1039. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014194.14872013>
- Ikeuchi, T., Taniguchi, Y., Abe, T., Seino, S., Shimada, C., Kitamura, A., & Shinkai, S. (2021). Association between Experience of Pet Ownership and Psychological Health among Socially Isolated and Non-Isolated Older Adults. *Animals*, 11(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ani11030595>
- Kojima, G., Liljas, A. E. M., & Iliffe, S. (2019). Frailty syndrome: Implications and challenges for health care policy. *Risk Management and Healthcare Policy*, 12, 23–30. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S168750>

0157

IMPACTO PSICOLÓGICO DA PANDEMIA DE COVID-19 EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS Silvia Ala¹, Inês Relva², Francisco Ramos Campos³

- [1] Instituto Politécnico de Bragança – Portugal, silvia.ala@ipb.pt
[2] University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real – Portugal, irelvas@utad.pt
[3] Universidad de Salamanca – España, fre@usal.es

Introdução: A pandemia por Covid-19 causou desafios para a saúde mental da população em geral e muito em particular dos estudantes universitários. **Objetivos:** descrever o estado da arte sobre o impacto da pandemia na saúde mental de estudantes universitários. **Métodos:** a revisão sistemática seguiu o protocolo publicado no *Inplasy* (N. 202310006). A pesquisa realizou-se na PubMed, Psycinfo e Web of Science, com a conjugação dos termos: Covid-19, Sars-Cov-2, *university student*, *higher education*, *mental health* e *psychological impacts*, publicados nos últimos 3 anos (2019 a 2022) em português, inglês ou espanhol. **Resultados:** A busca resultou em 1229 artigos: 227 disponíveis em *free full text*. Após seleção de acordo com a metodologia PRISMA considerou-se a pertinência de 18 artigos científicos. Os estudos incluídos foram publicados entre o ano de 2020 e 2022, fornecendo uma visão abrangente dos efeitos da pandemia na saúde mental dos estudantes universitários, foram principalmente estudos transversais e longitudinais, sendo que a maioria foram conduzidos nos EUA. **Conclusão:** As medidas de prevenção da propagação da pandemia parece ter tido um impacto negativo no bem-estar psicológico dos estudantes universitários, nomeadamente ansiedade, depressão, alterações do sono e dificuldades financeiras, comportamentos de dependência tais como o uso excessivo da internet e o consumo de álcool (Yang et

al., 2022; Huang et al., 2022). Como implicações para a prática sugerimos a implementação de intervenções psicológicas, que devem ser amplamente disponibilizadas e promovidas proativamente, como meio de minimizar os impactos negativos de situações adversas como situações pandémicas ou de elevado stress.

Palavras-chave: Covid-19, impacto psicológico, estudantes universitários, bem-estar

Referências

- Huang, Guo, P., Liu, J., Leng, S., & Wang, L. (2022). Investigating adolescent mental health of Chinese students during the COVID-19 pandemic: Multicenter cross-sectional comparative investigation. *World journal of psychiatry*, 13(23), 1323-1324.
- Munn, Z., Moola, S., Lisy, K., Riitano, D., & Tufanaru, C. (2015). Methodological guidance for systematic reviews of observational epidemiological studies reporting prevalence and cumulative incidence data. *Int J Evid Based Healthc*, 13(3), 147-153. <https://doi.org/10.1097/xeb.0000000000000054>
- Organização Mundial de Saúde (2020). *WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCoV on 11 February 2020*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>
- Yang, Y., Cao, Q., Zhao, M., & Zhuang, Q. (2022). Knowledge mapping of students' mental health status in the COVID-19 pandemic: A bibliometric study. *Front Psychol*, 13, 985866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.985866>

0165

PREVALÊNCIA DE LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS EM JOGADORES DE TÊNIS DE MESA PORTUGUESES E FRANCESES: ASSOCIAÇÃO COM FATORES DE RISCO Ana Coelho⁽¹⁾, Camille Champion⁽¹⁾, Marie George⁽¹⁾, Valentin Brélivet⁽¹⁾, Gabriela Brochado⁽¹⁾, Ágata Vieira^(1,3,4) and Sofia Lopes^(1,2,3)

- (1) 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, ana.coelho@ipsn.cespu.pt
(2) Departamento de Fisioterapia, ESS Porto Escola Superior de Saúde, Politécnico do Porto, 4200-072 Porto, Portugal, sofia.lopes@ipsn.cespu.pt
(3) CIR - Centro de Investigação e Reabilitação, ESS-IPP, Porto, Portugal
(4) ESSSM – Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto, Portugal, agata.vieira@ipsn.cespu.pt

Introdução: O ténis de mesa é praticado por mais de 260 milhões de pessoas, sendo considerado um desporto com um risco elevado de lesões, devido à sua unilateralidade, à velocidade e repetição dos movimentos. Apesar da crescente popularidade são escassos os estudos nesta área. **Objetivo:** Determinar a prevalência de lesões nos jogadores de ténis de mesa portugueses e franceses, e verificar a associação com os fatores de risco. **Métodos:** Estudo observacional analítico transversal, em 162 atletas, tendo sido aplicado um questionário online para recolher dados sociodemográficos, estado de saúde e bem-estar, história médica, prática de ténis de mesa e características das lesões músculoesqueléticas. Foi realizada estatística descritiva e inferencial, com um nível de significância de 0,05. **Resultados:** A amostra foi constituída, maioritariamente, por jogadores franceses (n=103). A maioria dos atletas eram do sexo masculino, com uma média de idades (dp) de 37,53 ± 11,4 anos (atletas portugueses) e 32,15 ± 10,9 anos (atletas franceses). A prevalência de lesões foi de 27,2%, tendo sido as lesões mais comuns identificadas nos ombros (30,6%) em atletas portugueses e nos tornozelos e pés (21,0%) nos atletas franceses. Encontraram-se associações estatisticamente significativas entre

a nacionalidade e as lesões ($p=0,010$) e para os atletas portugueses entre as lesões e o sexo ($p=0,048$). **Conclusão:** A prevalência das lesões músculo-esqueléticas foi baixa a moderada, sendo superior nos atletas portugueses. Os fatores de risco identificados neste estudo apenas foram a nacionalidade e nos atletas portugueses o sexo.

Palavras-chave: Desporto, Raquete, Nacionalidade, Movimentos repetidos, Lesões desportivas.

Agradecimentos A todos os voluntários que participaram no estudo.

REFERÊNCIAS

- Abrams, G. D., Renstrom, P. A., & Safran, M. R. (2012). Epidemiology of musculoskeletal injury in the tennis player. *Br J Sports Med*, 46(7), 492-498. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091164>
- Bankosz, Z., Winiarski, S., Winiarski, S., & Lanzoni, I. M. (2020). Gender Differences in Kinematic Parameters of Topspin Forehand and Backhand in Table Tennis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(16), 5742. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165742>
- Ebadi, L. A., & Günay, M. M. (2018). Analysing of the types of injuries observed in table tennis players according to the some variables. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 5(4), 21-26. <https://doi.org/10.9790/6737-05042126>
- Ferrandez, C., Marsan, T., Poulet, Y., Rouch, P., Thoreux, P., & Sauret, C. (2021). Physiology, biomechanics and injuries in table tennis: A systematic review. *Science & Sports*, 36(2), 95-104. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.04.007>

O173

THE EFFECT OF A BEHAVIOR CHANGE INTERVENTION IN A SUPERVISED HOME-BASED EXERCISE THERAPY PROGRAM ON QUALITY OF LIFE

Susana Pedras [1], Rafaela Oliveira [2], Hugo Paredes [3], & Ivone Silva [4]

- [1] PhD in Applied Psychology, Angiology & Vascular Surgery Department, Centro Hospitalar Universitário Porto (CHUP), Porto, Portugal, susanapedras@gmail.com
- [2] Bachelor in Sciences, Clinical Physiology, Angiology & Vascular Surgery Department, Centro Hospitalar Universitário Porto (CHUP), Porto, Portugal, rafaela.oliveira.37@outlook.pt
- [3] PhD in Computer Science, Engineering Department of School of Sciences and Technology, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal, hparedes@utad.pt
- [4] PhD in Medical Sciences, Angiology & Vascular Surgery Department, Centro Hospitalar Universitário Porto (CHUP), Porto, Portugal, heitor.ivone@gmail.com

Background: Peripheral arterial disease (PAD) causes pain in the lower limbs and impairs walking abilities affecting patients' quality of life (QoL) (Kolh, 2010). Physical exercise is a successful therapeutic measure to reduce claudication pain and increase ambulation ability (Aboyans et al., 2018), with positive effects on QoL (McDermott et al., 2018). **Objectives:** This study analyzes the evolution of QoL in a sample of patients who participated in a 6-month, Home-based Exercise Therapy (HBET) program subjected to a behavioral change and motivational intervention. **Methods:** Sixty patients received a prescription to perform an HBET program for 6 months and were evaluated using the following tests and instruments: Treadmill Test (TT), 6-minute Walk Test (6MWT), Depression Geriatric Scale (DGS), Anxiety Geriatric Scale (AGS), and Vascular Disease-Specific Quality of Life Questionnaire (VascuQoL-6). **Results:** One-way Repeated Measures of Variance showed a significant main effect of time, indicating that there were differences over time with a large effect size in QoL. (Wilks' Lambda = .54, $F(2,58) = .23.95$, $p < .001$; $\eta^2 = .45$). QoL at 6 months was predicted by a longer walking distance in the 6MWT and a low level of depressive symptoms at baseline. **Conclusions:** This is the first study showing a positive evolution

in the QoL during a 6-month in HBET program. Prescribing an HBET program supported by a behavior change intervention was useful and effective in increasing patients' QoL over a 6-month period, regardless of distances achieved during the program or initial distances at baseline.

Keywords: peripheral arterial disease, walking distance, quality of life.

Acknowledgements We thank all participants in the study and everyone who made this study possible.

References

- Aboyans V, Ricco, J.B., Bartelink, M.L.E., Björck, M., Brodmann, M., Cohnert, T., Collet, J.P., Czerny, P., Carlo, M., Debus, S., Espinola-Klein, S., Kahan, T., Kownator, T., Mazzolai, L., Naylor, A.R., Roffi, M., Röther, J., Sprynger, M., Tenders, M., Tepe, G., Venermo, G., Vlachopoulos, C., Desormais, I., & ESC Scientific Document Group (2018). 2017 ESC Guidelines on the Diagnosis and Treatment of Peripheral Arterial Diseases, in collaboration with the European Society for Vascular Surgery (ESVS). *European Heart Journal*, 36, 763-816. doi: 10.1093/eurheartj/ehx095
- Kolh, P (2010). Improving quality of life in patients with peripheral arterial disease: an important goal. Invited commentary. *European Journal of Vascular and Endovascular Surgery*, 40, 626-627. doi:10.1016/j.ejvs.2010.07.021
- McDermott, M.M., Spring, B., Berger, J.S., Treat-Jacobson, D., Conte, M.S., Creager, M.a., Criqui, M.H., Ferruci, L., Gornik, H.L., Guralnik, J. M., Hahn, E.A., Henke, P. Kibbe, M.R., Kohlman-Trighoff, D., Li, L., Lloyd-Jones, D., McCarthy, W., Polonsky, T. S., Skelly, C., Tian, L., Zhao, L., Zhang, D., & Rejeski, W.J. (2018). Effect of a home-based exercise intervention of wearable technology and telephone coaching on walking performance in peripheral artery disease: The honor randomized clinical trial. *JAMA*, 319, 1665-76. doi: 10.1001/jama.2018.3275

O175

OLDER WOMEN PERFORMANCE IN LOWER LIMBS

Sousa, T. ¹; Neiva, H. ¹; Marques, M. ¹; Pereira, A. ²

- [1] University of Beira Interior, Portugal, mariomarques@mariomarques.com
- [2] Polytechnic Institute of Setúbal, Portugal, ana.fatima.pereira@ese.ips.pt

Background: Falls are one of the major declining health conditions in older women (Barrett, Noordegraaf, & Morrison, 2018). Besides, the decrease in functional performance, special the strength in lower limbs, seems to be related to the increased frequency of falls in the elderly (Bailey et al., 2018). **Objectives:** The present study aimed to investigate the correlation between velocity and 2 minutes step test in older women. This study included 23 older women physically active (65.83 ± 4.7 years). **Methods:** The subjects were physically active and performed a community multicomponent exercise program 2 times per week. After a familiarization period with both test exercises, each subject was divided into 5 stations and performed each test on different days. For functional and strength performance, each participant performed the 2 minutes step test (Rikli & Jones, 2008). For the velocity test, each participant performed 10 meters of gait speed. The collecting data take into consideration the average of three times for each test and they were performed on different days but with the same supervisor specialized in Sport Science. **Results:** The collected data reported a significant correlation between both tests ($p=0.002$ and $r=0.05$). **Conclusions:** The loss of velocity in lower limbs is correlated to the loss of strength. These results are important to the future design of exercise activities for older adults, especially women.

Keywords: older, women, exercise, performance.

References

Bailey, C. A., Corona, F., Pilloni, G., Porta, M., Fastame, M. C., Hitchcott, P. K., . . . Cote, J. N. (2018). Sex-dependent and sex-independent muscle activation patterns in adult gait as a function of age. *Exp Gerontol*, 110, 1-8. doi: 10.1016/j.exger.2018.05.005
Barrett, R., Noordegraaf, M. V., & Morrison, S. (2008). Gender differences in the variability of lower extremity kinematics during treadmill locomotion. *J Mot Behav*, 40(1), 62-70. doi: 10.3200/jmbr.40.1.62-70
Rikli RE, Jones JC. *Teste de Aptidão Física para Idosos*. Human Kinetics. (Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte), Manole, São Paulo, 2008

O179

WHAT IS THE IMPACT OF HEATED TOBACCO CONSUMPTION ON PEOPLE'S HEALTH? RAPID REVIEW

Diana Aguiar ou Ion Canatui ⁽¹⁾, Claudia Oliveira ^(1,2)

[1] Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal.

[2] Research in Education and Community Intervention, Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal. claudia.oliveira@ipiaget.pt.

Background: The harmful effects of tobacco are widely described, and its consumption is strongly discouraged. In this context, heated tobacco devices (iQOS®) were developed as a less harmful alternative for people's health. **Objective:** To identify the health effects of heated tobacco. **Methods:** Rapid Review. Search conducted in scientific databases (B-On, PUBMED and SciELO). The Boolean phrase was developed using the PICO mnemonic. Inclusion criteria were: (1) quantitative studies; (2) time limit since 2014 (beginning of introduction of heated tobacco); (3) articles in Portuguese, English or Spanish and (4) articles available in full text. As exclusion criteria we defined all articles that did not meet the inclusion criteria. The literature was reviewed for eligibility by two independent reviewers. The selected studies were assessed for methodological validity using standardized Joanna Briggs Institute instruments. It was obtained 368 articles, however only 3 were selected for review. **Results:** In the short term, heated tobacco appeared to be less harmful due to the heating mechanism of tobacco at 350°C (Yaman *et al.*, 2021), however this type of heating, favors the release of nicotine. Heated tobacco has also been found to significantly increase heart rate, with no obvious adverse effect on blood pressure (Yaman *et al.*, 2021). In people with chronic obstructive pulmonary disease, improvement in respiratory function was observed, with increased exercise tolerance (Polosa *et al.*, 2021). **Conclusion:** The harmful of heated tobacco are described as minor. However, this type of tobacco is still recent and the scientific evidence in this area is quite limited.

Keywords: Eletronic Nicotine Delivery Systems, Heated Tobacco, Health Impact Assessment, Nursing

Acknowledgements We would like to thank the Jean Piaget School of Health of Algarve for its availability during the conducting of this rapid review. This review does not require formal Research Ethics Committee approval under Portuguese and European law because no primary data were collected, and no patient intervention is involved. It will involve exclusively published data from secondary sources. The authors declare no conflict of interest.

References

Yaman, B., Akpınar, O., Kemal, H. S., Cerit, L., Yüksek, Ü., Söylemez, N., Duygu, H. (2021). Comparison of IQOS (heated tobacco) and cigarette smoking on cardiac functions by two-

dimensional speckle tracking echocardiography. *Toxicology and Applied Pharmacology*, 423. Recuperado a 03/11/2022: <https://doi.org/10.1016/j.taap.2021.115575>

Yaman, B., Akpınar, O., Kemal, H. S., Cerit, L., Yüksek, Ü., Söylemez, N., Duygu, H. (2021). Comparison of IQOS (heated tobacco) and cigarette smoking on cardiac functions by two-dimensional speckle tracking echocardiography. *Toxicology and Applied Pharmacology*, 423. Recuperado a 03/11/2022: <https://doi.org/10.1016/j.taap.2021.115575>

O180

LIVING WILL: A REALITY OR A UTOPIA?

Mariana Dias ⁽¹⁾, Ana Ramos ⁽²⁾, Maria Sadovski ⁽³⁾, Claudia Oliveira ⁽⁴⁾

[1] Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, 55788@ipiaget.pt;

[2] Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, 52943@ipiaget.pt;

[3] Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, 52919@ipiaget.pt;

[4] Research in Education and Community Intervention, Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, claudia.oliveira@ipiaget.pt.

Background: Technological advances in medicine aim to prolong life without considering the principles of autonomy, self-determination, freedom and responsibility of the person (Ferreira & Nunes, 2019). In this sense, the Advance Directive of Will was created, more specifically the Living Will (LW). **Objective:** To analyze the level of knowledge of the Algarve population regarding the LW. **Methods:** Observational, descriptive and cross-sectional study. The sample consisted of people living in the Algarve, aged 18 years or older and without cognitive impairment. The sample size was obtained using a sample calculator. For data collection, we used a self-completed questionnaire prepared by the researchers, which included two sections: sociodemographic characterization and questions to assess the level of knowledge about LW. Data collection took place between October and December 2022. The research complied all ethical principles. **Results:** Sample consisted of 402 people, of which 247 were female and 155 were male. Mean 36 years old, minimum 18, maximum 82, and standard deviation 14.338. Regarding knowledge about the existence of LW, it was found that most people in the sample (52.5%) have no knowledge about its existence. From the total of 191 people who claimed to have knowledge about LW, only 152 know what it consists of, and 81 know where to perform the LW. **Conclusion:** We concluded that most of the people interviewed do not know about the existence of LW. Therefore, Nurses should play an active role in the community to inform the population about the existence and purpose of the LW.

Keywords: Health Care, Human Rights, Knowledge, Living Wills, Nursing.

Acknowledgements We would like to thank the Jean Piaget School of Health of Algarve for its availability during the conducting of this research. This study meets all the ethical requirements for a study of this nature. The authors declare no conflict of interest.

References

Ferreira, C., & Nunes, R. (2019). Testamento Vital: verificação e compartilhamento de informações em um hospital português. *Revista Bioética*, pp. 691-698. doi: <https://doi.org/10.1590/1983-80422019274352>

O184

O LUTO POR PERDA DE UM ANIMAL DE COMPANHIA: O PAPEL DA VINCULAÇÃO TUTOR-ANIMAL

Raquel Tavares Marques [1], Miguel Barbosa [2]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Almada, raqueltavaresmarques@gmail.com

[2] Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Lisboa, miguel.mgb@gmail.com

Introdução: Os seres humanos desenvolvem diferentes ligações afetivas com animais de companhia. A perda do animal pode provocar um processo de luto no tutor, verificando-se sintomatologia depressiva, perda de apetite, perturbações de sono e respostas emocionais de tristeza, culpa e raiva (Barnard-Nguyen, Breit, Anderson, & Nielsen, 2016). **Objetivos:** Avaliar a relação entre o estilo de vinculação do tutor ao animal e o processo de luto do tutor por perda desse animal; e avaliar se as variáveis sociodemográficas estão relacionadas com a vinculação e processo de luto por perda do animal de companhia. **Método:** A vinculação ao animal de companhia foi avaliada através do *Pet Attachment Questionnaire* (Zilcha-Mano, Mikulincer & Shaver, 2011) e o processo de luto por perda do animal de companhia foi avaliada através do *Pet Bereavement Questionnaire* (Hunt & Padilla, 2006), numa amostra de 682 participantes. **Resultados:** Verificou-se uma relação positiva entre a vinculação humano-animal de companhia e o processo de luto do tutor. O estado civil solteiro está associado a maior ansiedade de vinculação e respostas de luto de maior duração e intensidade. O agregado familiar ser apenas constituído pelo cônjuge está relacionado a maior sintomatologia e duração do processo de luto. O avançar da idade está associado a menor sintomatologia. **Conclusão:** O estilo de vinculação do tutor ao animal de companhia e as variáveis sociodemográficas são preditores das respostas de luto do tutor após a perda do animal de companhia.

Palavras-chave: animal de companhia, interação humano-animal de companhia, vinculação, luto.

Referências

- Barnard-Nguyen, S., Breit, M., Anderson, K. A., & Nielsen, J. (2016). Pet Loss and Grief: Identifying At-risk Pet Owners during the Euthanasia Process. *Anthrozoos: A Multidisciplinary Journal of the Interactions of People and Animals*, 29(3), 421 - 430. doi: 10.1080/08927936.2016.1181362.
- Hunt, M.G., & Padilla, Y.C. (2006). Development of the Pet Bereavement Questionnaire. *Anthrozoos A Multidisciplinary Journal of The Interactions of People & Animals*, 19(4), 308-324. doi: 10.2752/089279306785415493.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45, 345-357. doi: 10.1016/j.jrp.2011.04.001.

0189

QUALIDADE DO SONO E APORTE NUTRICIONAL EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Andira Lopes [1], António Fernandes [2], Ana Maria Pereira [3]

[1] Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal andiralopes52@gmail.com

[2] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; toze@ipb.pt

[3] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; ampereira@ipb.pt

Introdução: O sono é um processo ativo e essencial na existência humana, revelando-se a dieta como um fator determinante da sua qualidade, com repercussões na manutenção da saúde e do bem-estar (Carvalho et al., 2013; Vlahoyiannis et al., 2021).

Objetivos: Verificar se existe correlação entre a ingestão de nutrientes e a qualidade do sono em alunos do ensino superior.

Métodos: Estudo observacional, transversal, quantitativo e analítico numa amostra não probabilística com efeito bola de neve (*snowball sampling*) de 93 estudantes. Procedeu-se a uma avaliação da qualidade do sono, através do questionário do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) (Buysse et al., 1989), e uma avaliação da frequência de consumo alimentar. A conversão dos alimentos em nutrientes foi efetuada utilizando como base o programa informático *Food Processor Plus*, com informação nutricional proveniente de tabelas de composição de alimentos do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América, adaptados a alimentos tipicamente portugueses (Lopes, 2000; Lopes et al., 2007). **Resultados:** Cerca de 60,2% dos participantes apresentaram má qualidade do sono. Verificou-se uma correlação positiva e fraca entre a qualidade do sono global e o consumo de gordura saturada ($p=0,049$) e vitamina K ($p=0,032$). A Latência do sono estava correlacionada positivamente com o consumo de vitamina K ($p=0,004$), assim como se constatou uma correlação positiva e fraca entre a Duração do sono e o consumo de gordura monoinsaturada ($p=0,045$) e uma correlação negativa entre a Eficiência do sono e o consumo de vitamina B3 ($p=0,038$). Observou-se ainda uma correlação positiva entre o uso de medicamentos para dormir e o consumo de gordura monoinsaturada ($p=0,039$). **Conclusões:** A qualidade do sono e suas componentes estão associadas com a ingestão de nutrientes. São necessários estudos adicionais para determinar o impacto da ingestão de nutrientes na qualidade do sono em estudantes do ensino superior.

Palavras-chave: sono, nutrientes, estudantes, ensino superior

Agradecimentos Os autores agradecem à Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT, Portugal) e aos fundos nacionais FCT/MCTES (PIDDAC) pelo apoio financeiro ao CIMO (UIDB/00690/2020 e UIDP/00690/2020) e SusTEC (LA/P/0007/2020).

Referências

- Vlahoyiannis, A., Giannaki, C. D., Sakkas, G. K., Aphas, G. & Andreou, E. (2021). A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression on the Effects of Carbohydrates on Sleep. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041283>
- Carvalho, T. M. C. S. da, Silva, I. I. da, Silva Siqueir, P. P. S. da, Oliveira Almeida, J. de, Soares, A. F. & Lima, A. M. J. (2013). Qualidade do sono e sonolência diurna entre estudantes universitários de diferentes áreas. *Revista Neurociências*, 21(3), 383–387. <https://doi.org/10.4181/RNC.2013.21.854.5p>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28 (2), 193–213. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Lopes, C., Aro, A., Azevedo, A., Ramos, E., & Barros, H. (2007). Intake and Adipose Tissue Composition of Fatty Acids and Risk of Myocardial Infarction in a Male Portuguese Community Sample. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(2), 276–286. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.11.008>
- Lopes, C. (2000). Reprodutibilidade e Validação de um questionário quantitativo de frequência alimentar. In: Alimentação e enfarte agudo do miocárdio: um estudo caso-controlado de base populacional. Tese de Doutoramento:79-115. Universidade do Porto

0191

PROBLEMAS DOS PRODUTOS COM AGENTES ESPESSANTES PARA MODIFICAÇÃO DA CONSISTÊNCIA ALIMENTAR EXISTENTES NO MERCADO: REVISÃO DA LITERATURA

Marlene Ferreira ^[1], Cátia Pereira ^[1], Sandra Rocha ^[1], Mélanie Serdoura ^[1], Fernando Moreira ^[2], Cláudia Pinho ^{[2]*}

[1] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal.

[2] Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal, *clp@ess.ipp.pt

Introdução: A disfagia consiste na sensação de dificuldade em transferir o alimento da boca para o estômago. Entre os idosos institucionalizados, a prevalência de disfagia em Portugal ronda os 60% [1]. Os espessantes conseguem reter água, criando um melhor controlo do bolo alimentar durante a deglutição.

Objetivos: Identificar e discutir os problemas associados ao consumo dos espessantes mais comuns. **Métodos:** Revisão da literatura, com pesquisa na ScienceDirect e PubMed utilizando as palavras-chave “dysphagia”, “thickeners”, “starch”, “gums”, “problems”, sem limitação temporal. **Resultados:** Os espessantes classificam-se, no geral, em espessantes à base de amido e à base de gomas. Tendo diferentes origens, podem reagir de diferentes formas desde a preparação até à ingestão. Por exemplo, os espessantes recomendam uma quantidade fixa de pó a utilizar para uma quantidade de líquido, mas não existem recomendações face às características do líquido a espessar. Outro problema dos espessantes, em particular os à base de amido é o facto de sofrerem alteração em contato com a amilase salivar, com modificação da sua viscosidade. Também existe o risco do uso de espessantes em crianças, podendo incluir a exposição ao arsénico, enterocolite necrosante, desidratação, e efeito laxante, limitando o seu uso na prática clínica. Por fim, a possibilidade de interferirem na absorção de medicamentos é outro problema. Assim, triturar comprimidos e colocar em água espessada pode diminuir a dissolução/libertação do princípio ativo [2,3,4]. **Conclusões:** O uso de espessantes na disfagia é comum. Assim, a identificação dos problemas para obter agentes espessantes eficazes, apelativos e mais seguros é crucial.

Keywords: dysphagia, thickeners; starch; gum; problems

References

- Ferreira, F. F. , Fernandes, L. V., & Oliveira, I. de J. (2022). Prevalência da disfagia em idosos institucionalizados. *Revista Portuguesa De Enfermagem De Reabilitação*, 5(1), 60–66. <https://doi.org/10.33194/rper.2022.218>.
- Machado, A. S., Lenz, D., de Souza, R. D. S., Eugênio, R. M., de Andrade, T. U., Pereira, T. C., & Endringer, D. C. (2019). Lack of Standardization in Commercial Thickeners Used in the Management of Dysphagia. *Annals of nutrition & metabolism*, 75(4), 246–251. <https://doi.org/10.1159/000504334>.
- Duncan, D. R., Larson, K., & Rosen, R. L. (2019). Clinical Aspects of Thickeners for Pediatric Gastroesophageal Reflux and Oropharyngeal Dysphagia. *Current gastroenterology reports*, 21(7), 30. <https://doi.org/10.1007/s11894-019-0697-2>.
- Matsuo, T., Sato, C., Tomita, T., & Sadzuka, Y. (2020). Effects of thickened drinks on the disintegration of various oral tablets. *Heliyon*, 6(12), e05800. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05800>.

MUTATIONAL STUDY OF THE EXON 2 IN THE ANGIOPOIETIN 1 GENE AND THE DEVELOPMENT OF HEREDITARY ANGIOEDEMA

Ana Santos ^[1], Olivia Simões ^[2], Ana Valado ^[1,3,4], António Martinho ^[2]

[1] Polytechnic Institute of Coimbra, ESTeSC – Coimbra Health School, Biomedical Laboratory Sciences, SM Bispo, Coimbra, Portugal, santosri1@hotmail.com

[2] Centro do Sangue e da Transplantação de Coimbra - área da transplantação (IPST, IP), R. Escola Inês de Castro, SM Bispo, Coimbra, Portugal

[3] Laboratory for Applied Health Research (LabinSaúde), ESTeSC-IPC, SM Bispo, Coimbra, Portugal

[4] Marine and Environmental Sciences Centre (MARE) and the Associated Laboratory ARNET, University of Coimbra, Coimbra, Portugal, valado@estesc.ipc.pt

Background: Hereditary angioedema (HAE) is a rare autosomal dominant disease characterized by sudden attacks of limited cutaneous and submucosal swellings without urticaria in the eyes, lips, and extremities, due to a transient increase in vascular permeability [1,2]. Prevalence ranges between 1:10.000 to 1:150.000 [2]. The first type identified was HAE with C1-esterase inhibitor deficiency [1,2]. Since then, many unrelated subtypes have emerged. In 2018, a mutation in the Angiotensinogen 1 gene (ANGPT1) that prevented the multimerization of this protein was identified and gave rise to the HAE-ANGPT1 subtype [3,4]. **Objective:** To sequence the exon 2 of the ANGPT1 gene in HAE affected individuals to identify the p.A119S variant or any others. **Methods:** Whole blood samples from 30 healthy individuals and 66 affected individuals from all ages and both sexes were collected, and automatic DNA extraction performed in the QIAAsymphonySP from QIAGEN. The resulting DNA was then purified, quantified, amplified, and sequenced by Sanger sequencing in the 3730xl DNA Analyzer. **Results:** In the sequenced samples, no p.A119S mutation or any variation in exon 2 was detected. **Discussion:** According to the literature and the findings of this project, it is suggested that mutations in the ANGPT1 gene are not a common etiology of HAE type III, with the p.A119S mutation being very rare. ANGPT1 can be an asset in diagnostic tests that evaluate several genes simultaneously. **Conclusions:** More research on unexplored genes should be carried out. A better understanding of the disease could speed up the diagnosis and constitute new therapeutic targets.

Keywords: Hereditary Angioedema, Angiotensin-1, Sanger Sequencing

References

- Frank, M. M. (2005). Hereditary angioedema. *Current Opinion in Pediatrics*, 17(6), 686–689. <https://doi.org/10.1097/01.mop.0000182382.28552.1c>
- Ghazi, A., & Grant, J. A. (2013). Hereditary angioedema: epidemiology, management, and role of icatibant. *Biologics: Targets and Therapy*, 103. <https://doi.org/10.2147/BTT.S27566>
- Bafunno, V., Firinu, D., D’Apolito, M., Cordisco, G., Loffredo, S., Leccese, A., Bova, M., Barca, M. P., Santacroce, R., Cicardi, M., Del Giacco, S., & Margaglione, M. (2018). Mutation of the angiotensinogen 1 gene (ANGPT1) associates with a new type of hereditary angioedema. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 141(3), 1009–1017. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2017.05.020>
- D’Apolito, M., Santacroce, R., Colia, A. L., Cordisco, G., Maffione, A. B., & Margaglione, M. (2019). Angiotensin-1 haploinsufficiency affects the endothelial barrier and causes hereditary angioedema. *Clinical and Experimental Allergy*, 49(5), 626–635. <https://doi.org/10.1111/cea.13349>

SYSTEMATIC REVIEW OF THE EFFECTIVENESS OF ACUPUNCTURE IN PARKINSON DISEASE

Catarina Ramos Pereira ^{1,2*}, Jorge Rodrigues ^{1,3,4}, Natália Oliveira ^{1,3}, Jorge Machado ^{1,3}, Maria Begoña Criado ^{3,5}, Jorge Machado ⁴ and Henri J. Greten ⁶.

[1] ICBAS – Abel Salazar Institute for Biomedical Sciences, University of Porto, Portugal;

[2] Piaget Institute, Vila Nova de Gaia, Portugal;

[3] CBSIn – Center of Biosciences in Integrative Health, Porto, Portugal.

[4] Research Department in Complementary Medicines, Portuguese Institute of Taiji and Qigong.

[5] TOXRUN – Toxicology Research Unit, University Institute of Health Sciences, CESPU, CRL, Gandra, Portugal

[6] HSCM - Heidelberg School of Chinese Medicine, Heidelberg, Germany.

Background: Parkinson's disease is a multi-system neurodegenerative disorder characterized by motor and nonmotor symptoms (Gai et al., 2021). To slow disorder progression, different treatment options are now available but in most of the cases these therapeutic strategies also involve the presence of important side effects (Zhao et al., 2021). This has led many patients to pursue complementary therapies, such as acupuncture, to alleviate PD symptoms (Danqing, 2015). Therefore, an update on the efficacy of this treatment for patients of PD is of great value. **Objectives:** This work presents a systematic review of the efficacy of acupuncture treatments in relieving PD symptoms; **Methods:** EMBASE, Medline, Pubmed, Science Direct, The Cochrane Library, Cochrane Central Register of Controlled Trials (Central) and Scielo databases, were systematically searched from January 2011 through July 2021. Randomized controlled trials (RCTs) published in English with all types of acupuncture treatment were included. The selection and analysis of the articles was conducted by two blinding authors through Rayyan application; **Results:** 720 potentially relevant articles were identified; 52 RCTs met our inclusion criteria. After exclusion of 35, we found 17 eligible. The included RCTs reported positive effects for acupuncture plus conventional treatment compared with conventional treatment alone in the UPDRS score; **Conclusions:** Additional evidence should be supported by rigorous methodological strategies. Although firm conclusions cannot be drawn, acupuncture treatment, in the framework of an interdisciplinary care team, appears to have positive effects in PD symptoms

Keywords: Parkinson Disease, Systematic Review, Acupuncture

References

Danqing, X. (2015). Acupuncture for Parkinson's Disease: a review of clinical, animal, and functional Magnetic Resonance Imaging studies. *Journal of Traditional Chinese Medicine = Chung I Tsa Chih Ying Wen Pan*, 35(6), 709–717. [https://doi.org/10.1016/S0254-6272\(15\)30164-3](https://doi.org/10.1016/S0254-6272(15)30164-3)

Gai, C., Qiang, T., Zhang, Y., Chai, Y., Feng, W., & Sun, H. (2021). Electroacupuncture in treatment of Parkinson disease: A protocol for meta-analysis and systematic review. *Medicine*, 100(3), e23010. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023010>

Zhao, Y.; Zhang, Z.; Qin, S.; Fan, W.; Li, W.; Liu, J.; Wang, S.; Xu, Z.; Zhao, M. (2021). Acupuncture for Parkinson's Disease: Efficacy 127 Evaluation and Mechanisms in the Dopaminergic Neural Circuit. *Neural Plasticity*. 9926445. 128 <https://doi.org/10.1155/2021/9926445>

O203

O EFEITO DA DUPLA TAREFA NA MOBILIDADE FUNCIONAL E NO RISCO DE CAIR EM IDOSOS

Sofia Campos [1], Sandy Letícia Costa Chagas [2], Mariana De Castro Soares [3], Cândida Helena Lopes Alves [4], Karla Virginia Bezerra De Castro Soares[5]

[1] Instituto Superior Politécnico - Escola Superior De Saúde, sofiamargaridacampos@gmail.com

[2] Universidade Ceuma de SLZ, Brasil, e-mail: sandychagas59@gmail.com

[3] Universidade Ceuma de SLZ, Brasil, e-mail: marianadecastroes@gmail.com

[4] Universidade Federal do Maranhão-UFMA, e-mail: candida.alves@hotmail.com

[5] Universidade Ceuma de SLZ, Brasil, e-mail: karla1441@yahoo.com.br

Introdução: o envelhecimento acarreta alterações físico-cognitivas dificultando a realização simultânea de duas ou mais tarefas, potencializando a propensão à quedas. **Objetivo:** Avaliar o efeito da adição de uma segunda tarefa na mobilidade e risco de cair em idosos. **Material e métodos:** Estudo descritivo, transversal aprovado pelo protocolo nº 5.498.949. Realizado em São Luis-MA, em um Programa para Idosos, com indivíduos à partir de 60 anos que atenderam aos critérios de inclusão: hígidos, independentes funcionais e sem comprometimento cognitivo. Os instrumentos de coleta foram Questionário Sociodemográfico e teste *Timed Up And Go (TUG)* em três categorias: (01) TUG original: levantar de uma cadeira, caminhar três metros, girar 180°, voltar e sentar-se novamente. (02) TUG Cognitive: versão original acrescida da evocação de nomes de animais por todo o trajeto percorrido. (03) TUG Praxis: realizar o TUG segurando um copo rígido contendo água até 5,0 cm de sua capacidade total. Cada teste foi repetido por três vezes consecutivas, considerado o melhor tempo de cada categoria. **Resultados:** Amostra de 24 idosos, 91,66% feminina, 54% com escolaridade superior e 45% ganhando acima de 2 salários-mínimos. Eram ativos 86% exercitando-se por no mínimo três vezes por semana. O TUG tradicional apontou 70,83% sem risco de cair, TUG práxis 70,82% e TUG cognitivo 58,33%. Quanto ao risco moderado ou alto tivemos TUG tradicional 29%, TUG práxis 29,16% e TUG cognitivo 41,66%. **Conclusão:** A adição de uma tarefa cognitiva interferiu no aumento do risco de quedas, o que não foi percebido adicionando-se uma tarefa motora.

Palavras-chave: Dupla Tarefa, Mobilidade Funcional, Risco De Cair, Idosos.

References

Brincker, L., Pinheiro, E. M. L., Cera, M. L., & Satler, C. (2021). Análise da fluência verbal semântica em idosos altamente escolarizados. *Audiology-Communication Research*, 26.

Hsu, C. L., Liang, C. K., Liao, M. C., Chou, M. Y., & Lin, Y. T. (2017). Slow gait speed as a predictor of 1-year cognitive decline in a veterans' retirement community in southern Taiwan. *Geriatrics & gerontology international*, 17, 14-19.

Cruz, D. T. D., Duque, R. O., & Leite, I. C. G. (2017). Prevalência do medo de cair em uma população de idosos da comunidade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20, 309-318.

Fatori, C. D. O., Leite, C. F., Souza, L. A. P. S. D., & Patrizzi, L. J. (2015). Dupla tarefa e mobilidade funcional de idosos ativos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 18, 29-37.

O204

EFFECT OF THE CONTROLLED VENTILATION PREVIOUSLY APPLIED TO STRESSFUL SITUATIONS: EVALUATION IN STUDENTS SUBMITTED TO PHYSICAL AND SOCIAL STRESS PROTOCOL

João Victor A. Silva ^[1], Fabiana G. Ferreira ^[1], Livia B. Souza ^[1], Evelyn R. Silva ^[1], Felipe Carvalho ^[1], Eugenia C.T. de Mattos ^[1], Henrique Amorim ^[1], Karina R. Casali ^[1]

[1] Universidade Federal de São Paulo, Instituto de Ciência e Tecnologia, São José dos Campos, Brasil, rabello.casali@unifesp.br

Background: Physiological adjustments, involving autonomic sympathetic modulation (SM) and increased heart rate (HR), are part of the stress reaction [1]. Controlled ventilation (CV) at slow rates is one of the simplest ways to reduce HR and modulate stress [2]. However, few studies have evaluated the effects of CV practices on autonomic control under conditions of social and

physical stress. **Objectives:** To evaluate the effect of CV maneuver on the autonomic control of university students submitted to a stressor protocol combining social and physical stimuli. Methods Eight male students (21-27 years old) participated in two randomized sessions separated by 2 weeks, both containing stress-inducing protocols: CV maneuver before the correspondent stress test and the other without CV. The protocol consisted of the Trier Social Stress Test (TSST) speech task and of the Socially Evaluated Cold-Pressor Test (SECPT) [3]. The stress level was estimated through cardiac SM LF band) obtained by spectral analysis of tachograms from the POLAR system. Results The social stress protocol (TSST) increased SM (LF_Basal=61.64±15.10; LF_Speak=82.44±8.38; p=0.001); however, this imbalance was not observed when the CV maneuver was performed before the TSST. The physical stress-inducing protocol was not influenced by CV maneuver. The slow CV maneuver performed before the mental stress session helped to modulate the autonomic control, avoiding the SM observed in the condition without intervention. Conclusions Results indicate that CV exercises can be recommended as preparation, prior to stressful situations, in order to reduce autonomic physiological responses that are often undesirable.

Keywords: Ventilação controlada; desempenho escolar; modulação simpática.

References

- Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol.* 2005;1:607-28.
- Krasnikov, G. V., M. Y. Tyurina, A. V. Tankanag, G. M. Piskunova and N. K. Chemeris (2013). "Analysis of heart rate variability and skin blood flow oscillations under deep controlled breathing." *Respir Physiol Neurobiol* 185(3): 562-570.
- Vors O, Marquete T, Mascet N (2018) The Trier Social Stress Test and the Trier Social Stress Test for groups: Qualitative investigations. *PLOS ONE* 13(4): e0195722.

O211

DEVELOPMENT OF A MHEALTH TOOL FOR WELL-BEING IMPROVEMENT OF CHRONIC PATIENTS AND OPTIMIZATION OF HEALTH SYSTEM'S RESOURCES

Carolina do Carmo^[1], **Darius Rohani**^[2], **Ana M.L. Seca**^[1,3,4]

- [1] Faculty of Sciences and Technology, University of the Azores, 9500-321 Ponta Delgada, Portugal, 2019104544@uac.pt
- [2] Department of Health Technology, Technical University of Denmark, Kgs. Lyngby, Denmark, daroh@dtu.dk
- [3] LAQV-REQUIMTE, Department of Chemistry, University of Aveiro, Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro, Portugal
- [4] cE3c—Centre for Ecology, Evolution and Environmental Changes, Azorean Biodiversity Group, CHANGE—Global Change and Sustainability Institute, University of the Azores, 9500-321 Ponta Delgada, Portugal, ana.ml.seca@uac.pt

Background: Previous research has shown that more than 50% of the population of the Autonomous Region of the Azores (RAA) suffer from one or more chronic diseases, leading to a decreasing self-perception of well-being in the last decade (DRS, 2014). Due to long duration, this demographic pattern changes pose a major burden on healthcare and economic systems (A. Triantafyllidis, 2019). Yet, little is known about how to improve the self-perception of well-being among this population. Literature suggests that self-management is the most effective first-line treatment for these conditions and mHealth apps have shown promising results to support this approach (WHO, 2019). **Objectives:** In this work, a mHealth app - "Bem- Me-Quero (BMQ)" – to improve the self-management abilities across the population of chronic patients in the RAA was designed with both

patients and related clinicians. **Methods:** The methods included several iterations where the principles of human and user-centered design were used. **Results:** The results revealed their daily struggles and which app features are esteemed to promote positively their health outcomes. Features like tracking of symptoms, healthcare advice, medication reminders and a forum for health-related topics were considered as the most valued to support patients in their daily challenges. They also confirmed that 80% of the respondents contemplate mHealth smartphone app as a valuable tool to promote their well-being. **Conclusions:** Ultimately, based on the contributions of this research, the implementation of mHealth technologies – such as mHealth app for chronic patients - are strongly encouraged to achieve resource optimization of the future regional health system.

Keywords: Azores, app, chronic diseases

Acknowledgements The authors would like to thank the Regional Directorate of Health (DRS) of the Autonomous Region of the Azores for the endorsement of this project and for disseminating the survey across all the healthcare centres (USIs) in the archipelago. As well as, the effort of the regional associations, Assoc. de Doentes de Dor Crónica dos Açores (ADDOCA) and Assoc. Portuguesa Insuficientes Renais (APIR), to disseminate the survey and finding patients for the workshops. This research was funded by FCT—Fundação para a Ciência e Tecnologia, the European Union, QREN, FEDER and COMPETE, through funding the cE3c center-CHANGE (UIDB/00329/2020) and the LAQV-REQUIMTE (UIDB/50006/2020).

References

- DRS, Direção Regional de Saúde (2014). "Inquérito Regional de Saúde dos Açores - resumo dos resultados [only in Portuguese]," Tech. Rep. ISBN: 978-989-95675-3- 5.
- Triantafyllidis, A., Kondylakis, H. , Votis, K., Tzovaras, D., Maglaveras, N. and Rahimif, K. (2019). Features, outcomes, and challenges in mobile health interventions for patients living with chronic diseases: A review of systematic reviews, *International Journal of Medical Informatics*, vol. 132, page 1 039 984. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2019.103984> .
- WHO, World Health Organisation (2019). Guideline: recommendations on digital interventions for health system strengthening, ISBN: 978-92-4-155050-5.

O214

ANÁLISE COMPARATIVA DE LOCALIDADES PRÓXIMAS DE AEROGERADORES FACE À EXPOSIÇÃO A INFRASSONS E RUÍDO DE BAIXA FREQUÊNCIA

Marco Filipe [1], **João Almeida** [2], **João Paulo Figueiredo** [3], **Ana Ferreira** [4]

- [1] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Coimbra, marcandremarques@gmail.com
- [2] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Coimbra, joaomalmeida@estesc.ipc.pt
- [3] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Coimbra, jpfigueiredo@estesc.ipc.pt
- [4] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Coimbra, anaferreira@estesc.ipc.pt

Introdução: A energia eólica é utilizada em todo o mundo como fonte de energia limpa (Chiu et al., 2021). No entanto, esta evolução e o esforço do Homem no sentido de dar resposta às necessidades ambientais, levaram a um aumento da produção de ruído em toda a gama de frequências sonoras, em particular ao nível dos Infrassons e da baixa frequência (RBF) (Almeida et al., 2016; Almeida, 2018). **Métodos:** Procedeu-se a um estudo do tipo Observacional, Analítico e Transversal em localidades próximas a um Parque Eólico. As medições foram efetuadas com um sonómetro CESVA SC420, equipado com o módulo de "FFT Analysis". Foram identificadas 3 zonas de medição (proximal, medial e distal – p,m,d) consoante a proximidade destas à fonte de ruído, totalizando 28 pontos de medição e 78 amostras,

perfazendo uma média de 3 amostras por ponto. Posteriormente analisadas e calculados os Infrassons e RBF, aplicaram-se modelos estatísticos ANOVA 1 fator, Correlação de Pearson e Kruskal-Wallis. **Resultados:** Verificou-se uma correlação positiva entre Infrassom e RBF, encontrou-se padrão semelhante com a velocidade do ar e o local, para avaliação do ruído RBF foi este diferenciador nos pontos p,m,d. No que concerne ao RBF, este manifestou tendências mais elevadas no centro das localidades. Foi possível concluir que, nalguns pontos de medição os níveis de pressão sonora se encontravam elevados. **Conclusão:** É desta forma necessário atuar, com o objetivo de reduzir estes valores nas populações, evitando que os seus habitantes desenvolvam patologias e/ou sintomas associados à síndrome da turbina eólica ou doença vibroacústica.

Keywords: Infrassons, Ruído de Baixa Frequência, Saúde, Aerogeradores

References

- Chiu, C., Lung, S., Chen, N., Hwang, J., & Tsou, M. (2021). Effects of low-frequency noise from wind turbines on heart rate variability in healthy individuals. *Scientific Reports*, 11(1).
- Almeida, J., Alves-Pereira, M., & Nossa, P. (2016). The infrasound and low frequency noise and its impact on health. *Atención Primaria*, 48(Espec Cong 1), 52.
- Almeida, J. (2018). Análise geográfica do risco de exposição a infrassons e ruído de baixa frequência, com origem em turbinas eólicas. Tese de Doutoramento em Geografia Humana da Universidade de Coimbra.
- Pohl, J., Gabriel, J., & Hübner, G. (2017). Understanding stress effects of wind turbine noise – The integrated approach. *Energy Policy*, 112, 119–128.

O216

RAZÕES PARA A NÃO PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMAS DE RASTREIO ONCOLÓGICO FEMININOS

Helena Fernandes ⁽¹⁾, Anabela Almeida ⁽²⁾, Rita Sousa ⁽³⁾, José Moutinho ⁽⁴⁾

- (1) Universidade da Beira Interior, Portugal, a39364@fcsaude.ubi.pt;
(2) Universidade da Beira Interior, Portugal, aalmeida@ubi.pt;
(3) Instituto Português de Oncologia de Coimbra, ritamsousacf@gmail.com;
(4) Universidade Da Beira Interior, josefonsecamoutinho@gmail.com

Introdução: O cancro da mama (CM) e o cancro do colo do útero (CCU) são os cancros mais comuns em mulheres. Existem programas de rastreio (PR), que dependem da adesão populacional, onde são recomendadas taxas de participação de, pelo menos, 70% para obter reduções nas taxas de mortalidade.

Objetivos: Identificar as razões que levam as mulheres a não aderir aos PR populacional de cancro. **Métodos:** Foram incluídos artigos que indicam as razões para a não participação nos PR em estudo, com base num PR populacional, focados em mulheres adultas, e cujos exames de rastreio em estudo fossem a citologia cervical, pesquisa de HPV ou mamografia. **Resultados:** A não participação foi associada a mulheres mais velhas, desempregadas, solteiras, com menor nível de rendimento e estatuto socioeconómico mais baixo. O facto de terem realizado o exame fora do PR, através de seguros de saúde privados, falhas organizacionais, o medo de um mau resultado e da dor associada ao exame, e a falta de conhecimento acerca do cancro, dos seus fatores de risco e do PR e das suas vantagens, foram as razões mais vezes mencionadas. **Conclusões:** A decisão final das mulheres na participação ou não no PR é um fenómeno complexo, formado a partir da combinação de vários fatores, incluindo motivos individuais, e motivos inerentes ao sistema e organização dos programas. É necessária intervenção focada nas mulheres com menor participação e uma maior aposta na formação dos

profissionais de saúde que realizam e promovem os testes de rastreio.

Keywords: Cancer screening, Breast Cancer, Cervical Cancer, Non-Attendance, Non-Participation

References

- Dimitrova, N., Parkinson, Z. S., Bramesfeld, A., Ulutürk, A., Bocchi, G., López-Alcalde, J., Pylkkanen, L., Neamțiu, L., Ambrosio, M., Deandrea, S., & Lerda, D. (n.d.). *European Guidelines for Breast Cancer Screening and Diagnosis*. <https://doi.org/10.2788/503032>
- Commission, E., Safety, D.-G. for H. and F., Karsa, L., Dillner, J., Suonio, E., Törnberg, S., Anttila, A., Ronco, G., Franceschi, S., de Vuyst, H., Dillner, L., Patnick, J., Arbyn, M., & Segnan, N. (2015). *European guidelines for quality assurance in cervical cancer screening: second edition: supplements*. Publications Office. <https://doi.org/doi/10.2875/859507>
- Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>

O218

KINESIOLOGY TAPING IMPROVES BALANCE IN FOOTBALL PLAYERS WITH CHRONIC ANKLE INSTABILITY

Pedro Harry-Leite^{1*}, Manuel Paquete², Telmo Parada³, José António Fraiz⁴, Fernando Ribeiro⁵

- (1) KinesioLab - Laboratory of Human Movement Analysis, Piaget Institute; pedro.leite@ipiaget.pt
(2) KinesioLab - Laboratory of Human Movement Analysis, Piaget Institute; manuel_paquete@hotmail.com
(3) Jean Piaget Higher School of Health of Vila Nova de Gaia, Portugal; telmo_parada@hotmail.com
(4) Faculty of Business Sciences and Tourism, University of Vigo, Vigo, Spain; jafraiz@uvigo.es
(5) Institute of Biomedicine – iBiMED, School of Health Sciences, University of Aveiro, Aveiro, Portugal; fernando.ribeiro@ua.pt
* Correspondence: pedro.leite@ipiaget.pt (PHL)

Background: There seems to be no consensus on the usefulness of kinesiological tape in athletes with chronic ankle instability, so this study aimed to examine the effects of the application of kinesiological tape on dynamic balance in football players with chronic ankle instability. **Objectives:** We hypothesized that when the participants were taped with kinesiological tape they would show a better balance in comparison to when they were taped with sham tape or received no tape. **Methods:** 69 semi-professional, male, football players (22.1 ± 4.1 years), with chronic ankle instability, participated in a three-group randomized controlled study. At baseline and 48 hours after with kinesiological tape still in-situ (sham or control), the balance was assessed with the Y-balance test. **Results:** The test performance changed significantly over time ($F_{1,66}=9.425$; $P=0.003$; $\eta_p^2=0.125$), with a significant interaction for group \times time ($F_{2,66}=11.154$; $P<0.001$; $\eta_p^2=0.253$). The kinesiological tape group improved the overall performance in the Y-balance test ($85.2 \pm 8.7\%$ to $90.3 \pm 8.4\%$, $P<0.001$), while no differences were observed in comparison with baseline in the placebo and control groups. **Conclusions:** Our findings suggested that the use of kinesiological tape for 48 hours improves the overall performance on the Y-balance test, which is associated with dynamic balance. Therefore, it is a strategy to be considered to improve the sequelae of chronic ankle instability.

Keywords: Chronic Ankle Instability; Kinesiological Tape; Balance

References

De-La-Torre-Domingo, C., Alguacil-Diego, I. M., Molina-Rueda, F., López-Román, A., & Fernández Carnero, J. (2015). Effect of Kinesiology Tape on Measurements of Balance in Subjects with Chronic Ankle Instability: A Randomized Controlled Trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(12), 2169–2175. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2015.06.022>

Fereyounnia, S., Shadmehr, A., Attarbashi Moghadam, B., Talebian Moghadam, S., Mir, S. M., Salemi, S., & Pourkazemi, F. (2019). Improvements in strength and functional performance after Kinesio taping in semi-professional male soccer players with and without functional ankle instability. *Foot*, 41, 12–18. <https://doi.org/10.1016/j.foot.2019.06.006>

Hettle, D., Linton, L., Baker, J. S. & Donoghue, O. (2013). The Effect of Kinesiotaping on Functional Performance in Chronic Ankle Instability - Preliminary Study. *Clinical Research on Foot & Ankle*, 1:105. <https://doi.org/10.4172/2329-910x.1000105>

Yu, R., Yang, Z., Witchalls, J., Adams, R., Waddington, G., & Han, J. (2021). Kinesiology tape length and ankle inversion proprioception at step-down landing in individuals with chronic ankle instability. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(9), 894–899. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.04.009>

O219

PROBIOTICS LACTICASEIBACILLUS RHAMNOSUS AND LIMOSILACTOBACILLUS REUTERI MODULATE METABOLIC AND CARDIOVASCULAR PERTURBATIONS INDUCED BY CHRONIC STRESS IN RATS

Lívia Souza⁽¹⁾, Ana Beatriz Brandão⁽²⁾, Fabiana Ferreira⁽³⁾, Vinicius Guzzoni⁽⁴⁾, Lys Mendes⁽⁵⁾, Dulce Casarini⁽⁶⁾, Nádia Bertoncillo⁽⁷⁾, Flavio Aimbire⁽⁸⁾, Karina Casali⁽⁹⁾, Tatiana Cunha⁽¹⁰⁾

(1) Department of Medicine, Federal University of São Paulo, Brazil, livia.bruni@unifesp.br

(2) Medpace Core Laboratories, France, brandao.anabp@gmail.com

(3) Federal University of São Paulo, Brazil, fabiana.gomes@unifesp.br

(4) Federal University of São Paulo, Brazil, vinicius.guzzoni@unifesp.br

(5) Federal University of São Paulo, Brazil, lysmendes@yahoo.com.br

(6) Federal University of São Paulo, Brazil, casarini.elema@unifesp.br

(7) Federal University of São Paulo, Brazil, nscbertoncillo@unifesp.br

(8) Federal University of São Paulo, Brazil, flavio.aimbire@unifesp.br

(9) Federal University of São Paulo, Brazil, rabello.casali@unifesp.br

(10) Federal University of São Paulo, Brazil, ts.cunha@unifesp.br

Background: Chronic stress may significantly affect the intestinal microflora, and both influence cardiovascular function. Probiotics, dietary supplements containing live microorganisms, represent a promising therapeutic strategy in this context. **Objectives** This study aimed to investigate whether probiotics can provide cardiovascular protection by modulating inflammation, hormones, and lipid profiles in rats subjected to a chronic stress protocol. **Methods** Male Wistar rats were randomly assigned to four groups: Control (C), Stress (S), Control+Probiotic (CP) and Stress+Probiotic (SP) (n=8-12/group). Probiotics (*Lacticaseibacillus rhamnosus* and *Limosilactobacillus reuteri*, 1 billion colony-forming units/probiotics, Terapêutica Farmácia de Manipulação, Brazil) were administrated for 8 weeks, and during weeks 3, 4, and 5 chronic mild and unpredictable stress (CMUS) was applied (protocol# 9678230719 and 6533240621). Blood pressure was assessed by tail-cuff plethysmography at the end of the protocol, and 15 days after the last CMUS, blood was collected. **Results** Stress increased corticosterone levels, and probiotics reduced it (S:188±11 vs. C:60±5 and SP:65±31 ng/mL). Probiotics reduced noradrenaline levels in stressed animals (SP:243±164 vs. S:888±476; CP:725±530 vs. C:1519±566 pg/mL). Blood glucose and triglycerides did not change, while stress increased cholesterol, and probiotics reduced it to C levels (S:125±17 vs. C:111±9 and SP:111±8 mg/dL). CMUS increased IL-1β and probiotics reduced it (S:343±64 vs. C:25±5 and SP:115±43

pg/mg), and supplementation increased IL-10 (CP:203±14 vs. C:115±43 and SP:197±11 vs. S:65±28 pg/mg). Chronic stress increased diastolic and mean arterial blood pressure, and probiotics alleviated this cardiovascular dysfunction (DIASTOLIC: SP:67±4 vs. S:111±8 mmHg; MEAN: SP:83±9 vs. S:123±8 mmHg). **Conclusions** Our data show the beneficial influence of probiotics on cardiovascular dysfunction induced by chronic stress, such as hypertension, by modulating stress noradrenaline, inflammatory profile and dyslipidemia.

Keywords: Probiotics, Chronic Stress, Metabolism, Blood Pressure, Inflammation.

Acknowledgements The authors thank Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) [grant number [2021/05331-1](https://doi.org/10.1016/j.foot.2019.06.006) and 2017/17027-0] for financial support.

References

Almada, C. N. De, Almada, C. N. De, Martinez, R. C. R., & Sant'Ana, A. de S. (2015). Characterization of the intestinal microbiota and its interaction with probiotics and health impacts. *Applied Microbiology and Biotechnology*. <https://doi.org/10.1007/s00253-015-6582-5>

Firoozmand, L. T., Sanches, A., Damaceno-Rodrigues, N. R., Perez, J. D., Aragão, D. S., Rosa, R. M., Marcondes, F. K., Casarini, D. E., Caldini, E. G., & Cunha, T. S. (2018). Blockade of AT1 type receptors for angiotensin II prevents cardiac microvascular fibrosis induced by chronic stress in Sprague-Dawley rats. *Stress*, 21(6), 484–493. <https://doi.org/10.1080/10253890.2018.1462328>

Patel, R., & Dupont, H. L. (2015). New approaches for bacteriotherapy: Prebiotics, new-generation probiotics, and synbiotics. *Clinical Infectious Diseases*, 60(Suppl 2), S108–S121. <https://doi.org/10.1093/cid/civ177>

O220

INFLUENCE OF POSTURAL EDUCATION DURING SLEEP PERIOD IN THE QUALITY OF LIFE

Gustavo Desouzart^(1,2,3), Ignácio Verde⁽²⁾, Cláudio Mota⁽³⁾, Francisco Castelo⁽³⁾, Nádia Lopes⁽³⁾

[1] KinesioLab, Piaget Institute of Viseu, Portugal, gustavodesouzart@gmail.com;

[2] CICS, UBI, Portugal

[3] ESS Jean Piaget/Viseu, Portugal

Background: Quality of life is a comprehensive concept, which includes both physical health, psychological state, personal relationships, among others, that is, in general, it can be described as personal satisfaction, being subjective to each individual. **Objectives:** To verify whether a postural education program during sleep brings benefits in terms of quality of life and postural behavior. **Methods:** This is a correlational cross-sectional experimental study. The sample consisted of 60 students, 30 of whom received postural education training once a week for 12 weeks (EG - Experimental Group) and the remaining 30 only did the 2 evaluation moments (CG - Control Group) at T0 and T1. This study is part of a larger study called PECSE - Postural education in a controlled sleep environment. Data analysis was collected through the sociodemographic questionnaire and the quality of life assessment questionnaire, WHOQOL-brief. **Results:** It was observed that the correct sleeping position together with the correct position of the pillow brings an improvement to the students' quality of life (r=0.351, p=0.047), where the EG obtained significant improvements (p=0.014) in the perception of quality of life compared to the CG (p=0.435). None of the groups showed improvements in health perception (EG – p=0,075 and CG – p=0,171). In EG it was verified that the number of correct positions increased significantly after the intervention period (p=0.006). **Conclusions:** The postural education program

during sleep brings benefits to the quality of life as well as to the students' own perception of it.

Keywords: quality of life, sleep, postural education, university students

References:

- Claus, A., Hides, J., Moseley, G., & Hodges, P. (2009). *Is 'ideal' sitting posture real?: Measurement of spinal curves in four sitting postures*. Manual Therapy.
- Desouzart, G., Filgueiras, E., & Matos, R. (2015). Relationship between Postural Reeducation Technique During Sleep and Relaxation Technique in Sleep Quality. *Procedia Manufacturing*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.promfg.2015.07.756>
- Faraut, B. (2012). *Immune, inflammatory and cardiovascular consequence of sleep restriction and recovery*. Sleep Medicine Reviews.
- Haex, B. (2005). *Back and Bed: Ergonomic Aspects of Sleeping*. Routledge. Taylor & Francis Group.
- OMS. (1995). *The World Health Organization Quality of Life Assessment*. WHO.

0223

EFEITO DO TREINO AERÓBIO COM MINI-TRAMPOLIM NA PRECISÃO E INTEGRAÇÃO MOTORA FINA E DESTREZA MANUAL EM INDIVÍDUOS COM PERTURBAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL

Rogério Pereira [1], Carla Lourenço [2], Rafael Pinto [3], Célia Nunes [4], Henrique Neiva [5], Dulce Esteves [6]

- [1] Universidade Da Beira Interior, Covilhã, Rogério.Pereira@Ubi.Pt
[2] Universidade Da Beira Interior, Covilhã & Ci&Dei, Ccvl@Ubi.Pt
[3] Universidade Da Beira Interior, Rafael.G.Pinto@Ubi.Pt
[4] Departamento De Matemática E Centro De Matemática E Aplicações, Universidade Da Beira Interior, Covilhã, Celian@Ubi.Pt
[5] Universidade Da Beira Interior & Cidesd, Covilhã, Hpn@Ubi.Pt
[6] Universidade Da Beira Interior & Cidesd, Covilhã, Desteves@Ubi.Pt

Introdução: A literatura recente que compreende o treino da força levou à identificação de um fenómeno de cross-education muscular (Houston et al., 1983; Kannus et al., 1992; Hansen et al., 2001; Munn et al., 2004; Adamson et al., 2008). Contudo, não existe ainda literatura científica elaborada no sentido de aferir qual o impacto do treino da musculatura dos membros inferiores nas capacidades motoras dos membros superiores. **Objetivos:** Considerando isto, o principal objetivo deste estudo foi verificar se aplicação de um programa de treino com mini-trampolins seria capaz de gerar melhorias ao nível da precisão e integração motora fina e destreza manual. **Método:** Quinze indivíduos com perturbação do desenvolvimento intelectual, frequentadores da APPACDM da Guarda (30.27±9.68 anos) compuseram o grupo experimental, enquanto outros quinze elementos com a mesma patologia (33.53±10.07 anos) compuseram o grupo de controlo. A amostra foi submetida ao teste de proficiência motora de Bruininks-Oseretsky (2ª edição) nos momentos pré e pós intervenção, consistindo num treino em circuito usando minitrampolins, com a duração de 10 semanas (2 sessões por semana). **Resultados** apontam para melhorias significativas no teste 2 da precisão motora fina e no teste da destreza manual, tanto no grupo experimental ($p=0.008$; $\eta^2=0.470$; $p<0.001$; $\eta^2=0.774$), como no grupo de controlo ($p<0.001$; $\eta^2=0.583$; $p=0.008$; $\eta^2=0.463$). **Conclusão:** Isto sugere que os ganhos observados ao nível do grupo experimental não deverão ser resultantes da participação no programa de treino. Contudo, são necessários mais estudos para testar esta hipótese, preferencialmente com amostras maiores e explorando também outros tipos de exercícios aeróbios.

Keywords: Treino; Desenvolvimento intelectual; Precisão motora fina; Integração motora fina; Destreza manual.

References:

- Adamson, M., MacQuaide, N., Helgerud, J., Hoff, J., & Kemi, O. J. (2008). Unilateral arm strength training improves contralateral peak force and rate of force development. *European Journal of Applied Physiology*, 103, 553-559. <https://doi.org/10.1007/s00421-008-0750-6>.
- Hansen, S., Kvorning, T., Kjær, M., & Sjøgaard, G. (2001). The effect of short-term strength training on human skeletal muscle: the importance of physiologically elevated hormone levels. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 11(6), 347-354. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2001.110606.x>.
- Houston, M. E., Froese, E. A., Valeriote, St. P., Green, H. J., & Ranney, D. A. (1983). Muscle performance, morphology and metabolic capacity during strength training and detraining: A one leg model. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 51, 25-35. <https://doi.org/10.1007/BF00952534>.
- Kannus, P., Alosa, D., Cook, L., Johnson, R. J., Renström, P., Pope, M., Beynon, B., Yasuda, K., Nichols, C., & Kaplan, M. (1992). Effect of one-legged exercise on the strength, power and endurance of the contralateral leg. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 64, 117-126. <https://doi.org/10.1007/BF00717948>.
- Munn, J., Herbert, R. D., & Gandevia, S. C. (2004). Contralateral effects of unilateral resistance training: a meta-analysis. *Journal of Applied Physiology*, 96(5), 1861-1866. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00541.2003>.

0225

INFLUÊNCIA DO PILATES E DA HIDROTERAPIA NA DOR LOMBAR EM GESTANTES, UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Michele Carvalho⁽¹⁾, Gustavo Desouzart⁽²⁾, Carlos Tavares⁽²⁾

- (1) ESS Jean Piaget/Viseu, Portugal, michelecarvalho77@gmail.com;
(2) KinesioLab, Piaget Institute of Viseu, Portugal

Introdução: A prevalência da dor lombar é uma condição frequente em gestantes. Vários estudos mostram que aproximadamente 50% das mulheres experimentam algum tipo de dor lombar e ou pélvica durante a gravidez e 9–15% dos casos a dor é classificada como grave, o que afeta negativamente a capacidade das gestantes em realizar atividades diárias. **Objetivo:** Analisar o impacto do Pilates e da Hidroterapia na dor lombar/pélvica, em gestantes no terceiro trimestre. **Métodos:** Uma pesquisa bibliográfica foi realizada entre Abril a Maio de 2020 nas bases de dados Cochrane Library, Web of Science, PubMed e PEDro com a combinação dos termos: (1)“gravidez” OU “gravidez no 3º trimestre” OU “grávida”; (2)“Pilates clínico”; (3)“hidroterapia” OU “exercícios terapêuticos na água”; (4)“lombalgia” OU “dor músculo-esquelética na coluna lombar” OU “dor na região pélvica”; (5)associação* OU relação* OU efeito*. Foram coletados artigos com revisão por pares, escritos em inglês e português, publicados nos últimos 15 anos, e classificação no sistema de score da PEDro. **Resultados:** Após aplicação do PRISMA permitiu identificar 4 artigos, 1 do método Pilates e 3 da hidroterapia. Na intervenção com o método Pilates clínico verificou-se a análise do controlo postural na qualidade de vida e diminuição da dor lombar/pélvica. Nas técnicas de hidroterapia, o foco era no fortalecimento do assoalho pélvico e mobilidade funcional da cintura pélvica. **Conclusões:** Ambas as abordagens podem trazer benefícios para a diminuição da dor lombar/pélvica na mulher grávida e, permite indicar a necessidade de realização de mais estudos. Não foram encontrados estudos na população portuguesa.

Keywords: Pilates Clínico; Flexibilidade; Gravidez; Hidroterapia; Lombalgia

References:

- Backhausen, M. G., Tabor, A., Albert, H., Rosth, J. S., Damm, P., & Hegaard, H. K. (2017). The effects of an unsupervised water exercise program on low back pain and sick leave among healthy pregnant women—A randomised controlled trial. *PLoS one*, 12(9), e0182114.
- Kovacs, F. M., Garcia, E., Royuela, A., González, L., Abraira, V., & Network, S. B. P. R. (2012). Prevalence and factors associated with low back pain and pelvic girdle pain during pregnancy: a multicenter study conducted in the Spanish National Health Service. *Spine*, 37(17), 1516–1533.
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4(1), 1.
- Stuge, B., Hilde, G., & Vøllestad, N. (2003). Physical therapy for pregnancy-related low back and pelvic pain: A systematic review. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 82(11), 983–990.
- Van de Pol, G., De Leeuw, J. R. J., Van Brummen, H. J., Bruinse, H. W., Heintz, A. P. M., & Van der Vaart, C. H. (2006). The Pregnancy Mobility Index: a mobility scale during and after pregnancy. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 85(7), 786–791.

O228

RISK OF ZINC TOXICITY IN FOOD SUPPLEMENTS: NEED FOR STRICTER REGULATIONS.

Alexandra Figueiredo¹, Edite Oliveira Torres², Isabel Margarida Costa³

(1) CiiEM/PharmSci Lab, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science, Caparica, Almada, Portugal; afigueiredo@egasmoniz.edu.pt

(2) CiiEM/LabForSci, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science, Caparica, Almada, Portugal; etorres@egasmoniz.edu.pt

(3) CiiEM/PharmSci Lab, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM); Egas Moniz School of Health & Science, Caparica, Almada, Portugal; isabelc@egasmoniz.edu.pt

Background: Mineral and vitamin supplements are the most used food supplements (FS) worldwide (Zhang et al., 2020). Zinc is an essential mineral for physiological functions. However, if ingested in excessive amounts, it is associated with deleterious alterations in copper absorption, cholesterol metabolism and adverse effects, including nausea, vomiting, lethargy, anemia, and dizziness (Ceballos-Rasgado et al., 2022; Plum et al., 2010). **Objectives:** This study assessed whether Zn daily dose indicated on FS labels met the Recommended Daily Allowance (RDA) defined in the EU Directive as 10 mg/day (Commission Directive 2008/100/EC, 2008). **Methods:** The labels of 62 FS were surveyed. Selection criteria included adult oral solid dosage forms, containing Zn in their composition, as indicated on the label, regardless of the purpose. **Results:** Most of the FS labels (60%) had a Zn content higher than the RDA. Approximately 27% indicated a Zn dose that exceeded the upper limit (25 mg/day) as defined by European Food Safety Authority (EFSA, 2018). It should be highlighted that one FS recommended 200 mg Zn/day. Cu presence in the FS with excess Zn was also surveyed, but only four indicated Cu on the label. **Conclusions:** Several FS have a high Zn content, but do not mention Cu in their composition, which may increase the risk of deficiency of this mineral. To avoid the potential side effects of excess Zn and considering that FS are usually taken without any medical supervision it is crucial that the relevant authorities establish stricter rules to ensure the safety of these products.

Keywords: Zinc, Food Supplements, labels information, Recommend Daily Allowance.

Acknowledgements The author acknowledges the support provided by the Egas Moniz School of Health and Science.

References

- Ceballos-Rasgado, M., Lowe, N. M., Mallard, S., Clegg, A., Moran, V. H., Harris, C., Montez, J., & Xipsiti, M. (2022). Adverse Effects of Excessive Zinc Intake in Infants and Children Aged 0-3 Years: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Advances in Nutrition (Bethesda, Md.)*, 13(6), 2488–2518. <https://doi.org/10.1093/advances/nmac088>
- Commission Directive 2008/100/EC. (2008). Commission Directive 2008/100/EC of 28 October 2008. In *Official Journal of the European Union* (Issue L 285, pp. 9–12). <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:285:009:0012:EN:PDF>
- EFSA. (2018). Overview on Tolerable Upper Intake Levels as derived by the Scientific Committee on Food (SCF) and the EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). *European Food Safety Authority*, 3(September 2018), 4. https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/assets/UL_Summary_tables.pdf
- Plum, L. M., Rink, L., & Hajo, H. (2010). The essential toxin: Impact of zinc on human health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(4), 1342–1365. <https://doi.org/10.3390/ijerph7041342>
- Zhang, F. F., Barr, S. I., McNulty, H., Li, D., & Blumberg, J. B. (2020). Health effects of vitamin and mineral supplements. *The BMJ*, 369, 1–5. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2511>

O232

BEM-ESTAR E CONDIÇÕES DE TRABALHO DURANTE A PANDEMIA COVID-19: UM ESTUDO COM PROFESSORES PORTUGUESES, MEXICANOS E CHILENOS

Regina F. Alves^[1], Nelson Araneda^[2], Antonio Sanhueza^[2]

[1] CIEC – Centro de Investigação em Estudos da Criança, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga, rgnalves@gmail.com

[2] Departamento de Educación, Facultad de Educación y Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad de La Frontera, Chile

Introdução: Antes da pandemia COVID-19, a profissão docente costumava ser classificada como uma das profissões mais stressantes e com um elevado nível de esgotamento profissional (Smetackova et al., 2019). Com a pandemia COVID-19, a saúde mental e o bem-estar dos professores foram considerados uma preocupação a nível nacional e internacional e inúmeras investigações evidenciaram um aumento dos sintomas de stress, ansiedade, depressão e angústia psicológica (Lizana et al., 2021). **Objetivos:** Este estudo transversal pretendeu analisar a relação entre o bem-estar e as condições de trabalho dos professores de três países, durante a pandemia COVID-19, através de um escala de bem-estar profissional (Alves et al., 2020). **Métodos:** Para o efeito, aplicou-se um questionário online, previamente validado e anónimo, a uma amostra não probabilística de professores portugueses (n = 1479), mexicanos (n = 2939) e chilenos (n = 439). **Resultados:** Os resultados mostraram que mais de um em cada cinco professores não se sentia feliz, sendo essa prevalência superior entre os professores portugueses e que a maioria dos professores se sentia insatisfeita com as condições de trabalho, especialmente com a elevada burocracia e com as diretrizes recebidas por parte das Autoridades Educativas. De um modo geral, os professores mexicanos foram aqueles que reportaram menos mudanças na sua situação profissional durante o período da pandemia. **Conclusões:** A pandemia COVID-19 teve um impacto significativo na vida (profissional) dos professores, considerando-se que os decisores de políticas públicas devem

considerar os resultados deste estudo na elaboração de orientações claras e concretas face às mudanças organizacionais vividas, apoiando o bem-estar dos professores e, consequentemente, manter a qualidade do ensino.

Palavras-chave: Professores, bem-estar, COVID-19, condições de trabalho, satisfação profissional.

References

- Alves, R., Lopes, T., & Precioso, J. (2020). Teachers' well-being in times of Covid-19 pandemic: factors that explain professional well-being. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation* 15, 203-217. <http://dx.doi.org/10.46661/ijeri.5120>
- Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., & Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3764. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18073764>
- Smetackova, I., Viktorova, I., Pavlas Martanova, V., Pachova, A., Francova, V., & Stech, S. (2019). Teachers Between Job Satisfaction and Burnout Syndrome: What Makes Difference in Czech Elementary Schools. *Frontiers in Psychology*, 10(OCT), 2287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02287>

O239

EFFECTS OF TRANSCUTANEOUS VAGUS NERVE STIMULATION (TVNS) AND SLOW CONTROLLED VENTILATION ON AUTONOMIC CONTROL IN HEALTHY INDIVIDUALS.

Danila V. Pinto [1], Ester A. Velasquez [1], Fabiana G. Ferreira [1], Livia B. Souza [1], Evelyn R. Silva [1], Karina R. Casali [1]

[1] Universidade Federal De São Paulo, Instituto De Ciência E Tecnologia, São José Dos Campos, Brasil, Rabello.Casali@Unifesp.Br

Background: Introduction Studies show that vagus stimulation (VS) can activate the autonomic control (AC) and evoke beneficial effects, especially due to its action on cardiovascular and immune systems [1]. Vagus nerve activity can be modulated by transcutaneous Vagus Nerve Stimulation (tVNS) [2] or by life habits, including slow controlled ventilation maneuver (SCVM) [3]. There is a lack of comprehension about how long the effect of a single session of VS can last. **Objectives** This study aimed to compare the effects of VS on the AC of healthy individuals, performed by SCVM and by tVNS. **Methods** Six students (21-27) participated in two randomized sessions (20min) separated by two weeks, containing protocols: CVM, performed with the support of a mobile application, and the other with tVNS by Vitos system (25Hz). The AC vagal modulation (VM) was estimated through spectral analysis (HFnu) applied to tachograms, obtained from the POLAR system. Data were collected at baseline and during the 4 hours after the session. **Results** TVNS increased VM, related to basal (HFnu_baseline = 48,8±14,8; HFnu_VS = 74,7±11,5; HFnu_1hours = 59,0±20,4; HFnu_2hours = 57,8±17,9; HFnu_3hours = 52,8±19,3; p<0.001). The SCVM substantially increased VM during the maneuver, but after one hour the AC returned to values similar to baseline. **Conclusion** SCV intervention showed greater vagal activation during the maneuver, being a potential technique for acute AC. TVNS, however, presented advantageous beneficial effects during the post-intervention period, maintaining VM higher than baseline for hours after the VS session.

Keywords: vagus stimulation, autonomic control, heart rate variability

References

- [1] Howland RH (2014). "Vagus Nerve Stimulation". *Curr Behav Neurosci Rep.* Jun;1(2):64-73. doi: 10.1007/s40473-014-0010-5.
- [2] Ben-Menachem, E., Revesz, D., Simon, B.J. and Silberstein, S. (2015), "Surgically implanted and non-invasive vagus nerve stimulation: a review of efficacy, safety and tolerability". *Eur J Neurol*, 22: 1260-1268. <https://doi.org/10.1111/ene.12629>.
- [3] Krasnikov, G. V., M. Y. Tyurina, A. V. Tankanag, G. M. Piskunova and N. K. Chemeris (2013). "Analysis of heart rate variability and skin blood flow oscillations under deep controlled breathing." *Respir Physiol Neurobiol* 185(3): 562-570.

O242

ADIÇÃO ÀS REDES SOCIAIS, BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E FEAR OF MISSING OUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ana Paula Monteiro¹, Sílvia Andrade², Elisete Correia³

[1] CIIIE - Centro de Investigação e Intervenção Educativas e Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, apmonteiro@utad.pt

[2] Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, silviamari@Live.Com.Pt

[3] CEMAT- Centro De Matemática Computacional e Estocástica e Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, ecorreia@utad.pt

Introdução: As redes sociais são utilizadas sobretudo para fins sociais, como a comunicação entre os pares, possibilitando a construção de relacionamentos num novo formato (Leung et al. 2017). Apesar das suas potencialidades o bem-estar psicológico pode ser posto em causa pela inquietação do indivíduo provocada pela dependência de querer estar online, nomeadamente nas redes sociais que dá origem ao termo FoMO (Fear Of Missing Out), explicando o anseio de permanecer continuamente online (e.g., Przybylski et al., 2013; Rozgonjuk et al., 2021; Tandon et al., 2022). **Objetivos:** O principal objetivo desta investigação consistiu em estudar a relação a entre Adição às Redes Sociais, o Fear of Missing Out e o Bem-estar Psicológico. **Método:** Num estudo transversal participaram 524 estudantes universitários (441 do sexo feminino e 83 sexo masculino), com uma média de idades de 22.32 (DP= 5.65). anos, que responderam aos seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico, Escala de Adição às Redes Sociais (EARS), escala Fear of Missing Out Scale (FoMOs) e a Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar Psicológico (EMMBEP). **Resultados:** Os resultados indicam correlações negativas entre a Adição às Redes Sociais e o Bem-estar Psicológico e entre o FoMO e o Bem-estar Psicológico. Observou-se ainda que os indivíduos que despendem mais tempo nas Redes Sociais apresentam maiores pontuações na Adição às Redes Sociais e no FoMO. **Conclusão:** O conhecimento das características de Adição às Redes Sociais e Fear of Missing Out, pode ajudar a detetar utilizadores em risco, e assim contribuir para a prevenção desses comportamentos e para um maior bem-estar.

Palavras-chave: adição às redes sociais, fear of missing out, bem-estar psicológico, estudantes universitários

References

- Leung, L., Liang, J., & Zhang, Y. (2017). Media addiction. *The International Encyclopedia of Media Effects*, 1-14. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0173>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook,

Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 106487.

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2022). Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121149. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>

O243

AVALIAÇÃO CLÍNICO-LABORATORIAL DO CARCINOMA DA MAMA

Mariana Pires⁽¹⁾, João Metello⁽²⁾, João Frade⁽²⁾, Bárbara Sepodes⁽³⁾, João Figueiredo⁽¹⁾, Ana Valado^(1,4,5)

[1] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Ciências Biomédicas Laboratoriais, Rua 5 de Outubro - SM Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra;

[2] Serviço de Patologia Clínica, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, Praceta Professor Mota Pinto, 3004-561 Coimbra;

[3] Serviço de Anatomia Patológica, Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, raceta Professor Mota Pinto, 3004-561 Coimbra;

[4] Laboratório de Investigação Aplicada em Saúde (LabinSaúde), Rua 5 de Outubro - SM Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra;

[5] Centro de Ciências do Mar e do Ambiente (MARE), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade de Coimbra, 300-456, Coimbra.

Introdução: A investigação de novos marcadores de prognóstico, visa melhorar a deteção e o rastreio, fornecer opções menos invasivas, sensíveis, capazes de melhorar o mau prognóstico e o aparecimento de recidivas. **Objetivo:** A nível clínico-laboratorial, avaliou-se o impacto dos marcadores séricos CEA, CA 15.3, CA 125, e CA 72.4, bem como a sua correlação com dados anátomo-patológicos em amostras de 50 doentes do sexo feminino, com idade média de 59 anos, diagnosticadas com carcinoma da mama, em *follow-up* de tratamento de quimioterapia no período 2018/2019. **Métodos:** Para os doseamentos dos marcadores séricos tumorais recorreu-se à utilização da metodologia de quimioluminescência indireta (CMIA), para o CEA, CA 15.3, CA 125; e a metodologia de electroquimioluminescência (ECMIA), para o CA 72.4. A marcação imunohistoquímica para o recetor de estrogénio (RE), o recetor de progesterona (RP), receptor tipo 2 do fator de crescimento epidérmico humano (HER2) e o índice de proliferação celular (Ki-67) realizou-se no equipamento *Roche Ventana BenchMark ULTRA IHC/ISH*. **Resultados:** Aplicando a estatística ANOVA, não se verificou qualquer alteração significativa dos valores de CA 15.3, ao longo de cada momento avaliativo ($p > 0,05$), nem quando associados aos subtipos moleculares. Porém observou-se uma associação estatisticamente significativa entre o grau tumoral e o Ki-67 ($p \leq 0,05$; $p = 0,05$). **Conclusão:** A associação estatisticamente significativa entre o índice de proliferação (Ki-67) e o grau de diferenciação tumoral, permitiu serem considerados indicadores de prognóstico. De acordo com os achados, as doentes em estudo poderão já ter respondido ao tratamento de quimioterapia (período pós-operatório).

Palavras-chave: Carcinoma da mama, CA 15.3, *Follow-up*, Biomarcador, Prognóstico.

References

Cardoso, F., Kyriakides, S., Ohno, S., Penault-Llorca, F., Poortmans, P., Rubio, I. T., Zackrisson, S., & Senkus, E. (2019). Early breast cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment and follow-up†. *Annals of Oncology*: Official Journal of the European Society for Medical Oncology, 30(8), 1194–1220. <https://doi.org/10.1093/ANNONC/MDZ173>
Fan, Y., Chen, X., & Li, H. (2020). Clinical value of serum biomarkers CA153, CEA, and white blood cells in predicting sentinel lymph node metastasis of breast cancer. *International*

Journal of Clinical and Experimental Pathology, 13(11), 2889–2894. www.ijcep.com/

Li, X., Dai, D., Chen, B., Tang, H., Xie, X., & Wei, W. (2018). Determination of the prognostic value of preoperative CA15-3 and CEA in predicting the prognosis of young patients with breast cancer. *Oncology Letters*, 16(4), 4679–4688. <https://doi.org/10.3892/ol.2018.9160>

Aman, N. A., Doukoure, B., Koffi, K. D., Kouï, B. S., Traore, Z. C., Kouyate, M., Toure, I., & Effi, A. B. (2019). Immunohistochemical evaluation of Ki-67 and comparison with clinicopathologic factors in breast carcinomas. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 20(1), 73–79. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2019.20.1.73>

O249

RELAÇÕES DO USO DE CIBERSEXO COM A SAÚDE MENTAL E A INTIMIDADE EM PESSOAS EM TRATAMENTO POR PERTURBAÇÃO DE USO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

Teodomiro Urbano Pires¹, Maria Teresa Ribeiro²

[1] Divisão de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências, Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, Portugal, teodomiro.pires@arslvt.min-saude.pt;

[2] Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, Portugal

Introdução: Cibersexo refere-se ao uso da Internet para aceder a atividades sexuais online. A relação entre cibersexo e perturbação de uso de substâncias psicoativas (PUSP) está pouco estudada.

Objetivos: Estudar a prevalência do cibersexo numa população com PUSP; e relações do uso do cibersexo com a saúde mental, os sintomas potenciais de dependência ao cibersexo, e a intimidade do casal. **Método:** Estudo exploratório, descritivo, com metodologia quantitativa. Amostra de 100 pessoas em tratamento de PUSP, numa unidade de saúde pública, em Portugal. Aplicaram-se: *Questionário de Caracterização do Participante*, *Questionário de Utilização de Cibersexo*, *Short Internet Addiction Test Adapted to Cybersex* (versão portuguesa), *Escala de Ansiedade, Depressão e Stress* e *Escala de Bem-estar Psicológico*. Dados analisados com Statistical Package for the Social Sciences, versão 25. **Resultados:** Verifica-se alta prevalência de uso de cibersexo ao longo da vida (78%); consumo preferencial de cocaína associado a mais tempo de uso de pornografia e a médias de frequência de uso das atividades de cibersexo superiores a quem tem consumo preferencial de álcool; frequência de uso de pornografia e busca de informações sobre sexo ou práticas sexuais relacionam-se com sintomas de dependência de cibersexo; frequência de *sexting* relaciona-se com bem-estar psicológico. Participantes com relacionamentos estáveis percebem cibersexo como influencia positiva na relação de intimidade. Quem não está num relacionamento estável tende a usar cibersexo com maior frequência, apresentar pior saúde mental, mais queixas subjectivas do quotidiano devido às atividades sexuais online e mais sintomas potenciais de dependência ao cibersexo. **Conclusões:** O uso do cibersexo e a sexualidade devem ser temas mais abordados no tratamento da PUSP.

Palavras-chave: Cibersexo, dependência de cibersexo, perturbação de uso de substâncias psicoativas, saúde mental, intimidade do casal.

Referências

Arnal, R., Calvo, J., Llarío, M., & García, C. (2020). *Adicción al cibersexo: teoría, evaluación y tratamiento* [Cybersex addiction: theory, assessment and treatment]. Alianza editorial.
Cooper, A., Delmonico, D., Griffin-Shelley, E., & Mathy, R. (2004). Online sexual activity: An examination of potentially problematic behaviors. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 11, 129–143. <https://doi.org/10.1080/10720160490882642>

Laier, C., Pawlikowski, M., Pekal, J., Schulte, F., & Brand, M. (2013). Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference. *Journal of Behavioral Addictions* 2(2), 100-107. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.002>

Shaughnessy, K., & Byers, E. S. (2014). Contextualizing cybersex experience: Heterosexually identified men and women's desire for and experience of cybersex with three types of partners. *Computers in Human Behavior*, 32, 178-185. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.005>

Wéry, A., & Billieux, J. (2017). Problematic cybersex: Conceptualization, assessment, and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 238-246. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.007>

O250

PADRÕES DE CONSUMO DE ÁLCOOL EM VISEU EM CONTEXTO RECREATIVO ACADÊMICO PÓS-PANDEMIA

Andreia Nisa (1), Lara Pires (2), Rita Rodrigues (3), Inês Armelino (4), Isabel Silva (5), & Ana Bárto (6)

- (1) RECI, beSafe, Portugal, m.andreia.nisa@gmail.com;
(2) beSafe, Portugal, lara_f_pires@hotmail.com;
(3) beSafe, Portugal, anaritaeto@gmail.com;
(4) beSafe, Portugal, ines.mr.armelino@gmail.com;
(5) Docente de Psicologia, ISEIT-Viseu, Portugal, isabel.silva@ipiaget.pt;
(6) Docente de Psicologia, ISEIT-Viseu, Portugal, ana.bartoo@ipiaget.pt.

Introdução: O álcool é a substância psicoativa mais consumida em Portugal. Os motivos para o seu consumo são variados, sendo o mais frequente a procura da sensação de bem-estar nas festas e encontros sociais (Balsa et al., 2018). **Objetivos:** melhorar a compreensão dos padrões de consumo de álcool nos contextos festivos de Viseu, sobretudo dos estudantes do ensino superior. **Métodos:** A amostra foi constituída por 81 estudantes, com idades compreendidas entre os 17 e os 33 anos (M=21 anos). A maioria da amostra identificava-se com o género masculino (48%) e 68% detinham o ensino secundário. Foi administrado um questionário de autorrelato, a quem realizou o teste ao álcool com o beSafe durante a Semana Académica de Viseu 2022. **Resultados:** Os resultados sugeriram uma taxa M=0,86g/l e a cerveja foi a bebida mais consumida, seguida dos shots. Não foram encontradas diferenças significativas nos padrões de consumo e na taxa de alcoolemia em função do género, o está em linha com os últimos dados referentes aos padrões de consumo de álcool (ESPAD, 2020; Carapinha, Calado & Neto 2022; Lavado & Calado, 2020). A condução foi uma das principais preocupações na tomada de decisão referente ao consumo de álcool, verificando-se que a maioria das pessoas optava por regressar a casa a pé. **Conclusões:** Este estudo reforça a necessidade de continuar a investir em programas de intervenção junto da comunidade académica no sentido de minorar os riscos associados ao consumo e garantir a segurança na cidade também em período noturno e em percurso pedonal.

Keywords: Álcool; jovens; contextos festivos; Viseu.

Referências

Balsa, C., Vital C., & Urbano C. (2018). IV Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, Portugal 2016/17. Lisboa: SICAD. Disponível em: https://www.sicad.pt/BK/EstatisticaInvestigacao/EstudosConcluidos/Lists/SICAD_ESTUDOS/Attachments/181/IV%20INPG%202016_17_PT.pdf

Carapinha, L., Calado, V. & Neto, H. (2022). Comportamentos Aditivos aos 18 anos. Inquérito aos Jovens Participantes no Dia da Defesa Nacional – 2021: consumo de substâncias psicoativas. Lisboa: SICAD. Disponível em:

https://www.sicad.pt/BK/EstatisticaInvestigacao/EstudosConcluidos/Lists/SICAD_ESTUDOS/Attachments/236/DDN_2021_CAD_SubstanciasPsicoativas_%20final.pdf

ESPAD Group (2020). ESPAD Report 2019. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Disponível em: https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/13398/2020.3878_EN_04.pdf

Lavado, L. & Calado, V. (2020). ECATD 2019. Estudo sobre os Comportamentos de Consumo de Álcool, Tabaco, Drogas e outros Comportamentos Aditivos e Dependências: Portugal 2019. Relatório Nacional. Lisboa: SICAD. Disponível em: file:///C:/Users/Pedro%20e%20Andreia/Downloads/ECATD2019_Relatorio_Nacional.pdf.

O253

EXAMINING EMOTION REGULATION STRATEGIES AND RESILIENT COPING IN LONG-TERM INMATES: A COMPARATIVE ANALYSIS

Isabel S. Silva^{1,2}, Pedro Marques^{1,2}, Ana Bárto^{1,2,3,4}, Andreia Nisa^{1,2,5}, & Sandra Carvalhinho⁵

- [1] Instituto Piaget – ISEIT/Viseu, Viseu, Portugal
[2] RECI-Research Unit in Education and Community Intervention, Instituto Piaget – ISEIT/Viseu, Viseu, Portugal
[3] I2P – Instituto Portucalense de Psicologia, Universidade Portucalense, Porto, Portugal
[4] CINTESIS@RISE, Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal
[5] Associação Existências, Coimbra, Portugal

Background: Living in a prison for long time becomes one of the most stressful life experiences, including various deprivations related to freedom, autonomy, and safety. During imprisonment, inmates adopt emotion regulation strategies to cope with the challenges of daily routines that can be maladaptive and contribute to individual adjustment difficulties and behavioral problems. **Objectives:** The aim of this study was to investigate the emotional regulation strategies used by inmates serving a sentence of five years or more, as well as self-reported resilient coping compared to the general population. **Methods:** A total of 88 participants aged 41.26±11.56 years were included in this cross-sectional study. A group of inmates, consisting of 43 participants, was recruited from a Prison Establishment in the inland of Portugal and compared with a group obtained from the general population, with no history of imprisonment and matched in sociodemographic terms (n=45). Participants completed the Emotion Regulation Questionnaire and the Brief Resilient Coping Scale. Student's t-test were used for intergroup comparisons. **Results:** The results obtained showed that inmates used more emotional suppression strategies than the general population sample (Cohen's $d=0.44$) but had higher levels of resilient coping (Cohen's $d=0.55$). **Conclusions:** Our findings support the idea that inmates engage in emotional suppression as a social defense mechanism. Higher levels of resilient coping may also act as a conflict-protective factor in contexts marked by hostility such as the prison environment. However, repressed emotions have shown an association with an explosive "boomerang" effect, which may contribute to the long-term increase in disruptive behaviors.

Keywords: inmates; prison; resilient coping; emotional suppression.

O254

APPROXIMATE ENTROPY ANALYSIS IN POSTURAL CONTROL DURING SMARTPHONE USE IN YOUNG ADULTS WITH DIFFERENT SLEEP QUALITY

Marina Saraiva [1,2,4], João Paulo Vilas-Boas [3,6], Maria António Castro [1,4,5]

- [1] RoboCorp Laboratory, i2A, Polytechnic Institute of Coimbra, Portugal
[2] Piaget Institute of Viseu, Portugal, e-mail: marina.saraiva@ipiaget.pt
[3] Faculty of Sports and CIAFEL, University of Porto, Portugal
[4] Centre for Mechanical Engineering, Materials and Processes, CEMMPRE, University of Coimbra, Portugal
[5] School of Health Sciences, Polytechnic Institute of Leiria, Portugal, e-mail: maria.castro@ipleiria.pt
[6] LABIOMEP-UP, Faculty of Sports and CIFI2D, the University of Porto, Portugal, e-mail: jpvb@fade.up.pt

Background: All over the world, the number of smartphone users is increasing. Smartphone use is associated with pedestrian accidents or injuries (Stavrinos et al., 2011) and sleep disorders (Akçay, D, Akçay, 2018). Furthermore, sleep impairments can negatively influence postural control (Kirshner et al., 2022; Tanwar & Veqar, 2022). Nonlinear approaches can provide more sensitive information than linear analysis of the center of pressure (CoP) in postural control changes (Purkayastha et al., 2019). **Objectives:** This study aimed to analyze the differences in the Approximate Entropy (ApEn) of the CoP displacement between young adults with good and poor sleep quality (SQ). **Methods:** Thirty-five healthy participants (23.09±3.97 years) performed a cognitive dual-task (DT): keep a quiet standing posture while simultaneously performing a cognitive task on a smartphone. ApEn of the CoP time series in the anterior-posterior (ApEn-AP) and medial-lateral (ApEn-ML) displacements were measured using a force plate while performing DT. Then, participants were divided into good (n=16) and poor (n=19) SQ groups based on the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire results to compare ApEn data. **Results:** Differences between young adults with good and poor SQ were found in the ApEn-ML ($p = 0.048$). However, no difference was found in ApEn-AP ($p > 0.05$). **Conclusions:** Young adults with poor sleep quality presented less complexity, lower flexibility, and more regularity of postural control in the medial-lateral displacement of the CoP than young adults with good sleep quality when performing a dual-task using a smartphone. Adopting clinical strategies to improve sleep quality and postural control performance during DT would be relevant.

Keywords: approximate entropy, nonlinear CoP, postural control, sleep quality.

Acknowledgements We thank all participants who participated in this study and Joel Marouvo and Alexandre Cavaleiro investigators for their assistance in collecting the sample.

References:

- Akçay, D, Akçay, B. (2018). The effect of mobile phone usage on sleep quality in adolescents. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 5(1), 13–17.
Kirshner, D., Spiegelhalter, K., Shahar, R. T., Shochat, T., & Agmon, M. (2022). The association between objective measurements of sleep quality and postural control in adults: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 63, 101633.
Purkayastha, S., Adair, H., Woodruff, A., Ryan, L. J., Williams, B., James, E., & Bell, K. R. (2019). Balance Testing Following Concussion: Postural Sway versus Complexity Index. *Pm&R*, 11, 1184–1192.
Stavrinos, D., Byington, K. W., & Schwebel, D. C. (2011). Distracted walking: Cell phones increase injury risk for college pedestrians. *Journal of Safety Research*, 42(2), 101–107.
Tanwar, T., & Veqar, Z. (2022). Association Between Sleep Parameters and Postural Control: A Literature Review. *Sleep Med Res*, 13(1), 1–7.

0261

SLEEP QUALITY IN NURSING STUDENTS: A QUANTITATIVE STUDY

Mariana Mira ⁽¹⁾, Bruna Dinis ⁽²⁾, Claudia Oliveira ⁽³⁾

- [1] Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, 57302@ipiaget.pt;
[2] Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, 57109@ipiaget.pt;
[3] Research in Education and Community Intervention, Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, claudia.oliveira@ipiaget.pt;

Background: Sleep is a fundamental human need, often neglected after entering in university. Academic life is often accompanied by new challenges, which lead to significant changes in students' daily lives, one of the main changes being the deterioration of sleep patterns and, consequently, its quality. **Objective:** To assess the quality of sleep among students in the Nursing study cycle of the Jean Piaget School of Health in the Algarve. **Method:** Quantitative, observational, descriptive, and cross-sectional study. Sample composed of 136 students. A questionnaire on sociodemographic characteristics and the Pittsburgh Quality Index, validated for the Portuguese population, were used for data collection. Data collection occurred between October 27, 2022 and January 15, 2023. During all phases of the research, the principles of ethics and bioethics were respected. **Results:** Majority female sample (84.6%), with a mean age of 24 years, a minimum of 18 and a maximum of 45 years, with a standard deviation of 6.348. Most of the sample showed to have a poor quality of sleep (57.4%), and no relationship was found with the variables: gender, being a student-worker, having children, being smoker, consuming stimulant drinks and taking sleeping medication. The practice of physical activity/sports was identified as a predictor of sleep quality. **Conclusion:** The deterioration of students' sleep quality may lead to repercussions on health, productivity, academic success, and quality of life. Universities must be aware of this problem so that programs can be implemented to improve the quality of sleep and consequently academic results.

Keywords: Nursing Students; University students; Nursing; Sleep Quality; Sleep.

Acknowledgements We would like to thank the Jean Piaget School of Health of Algarve (professors and students) for its availability during the conducting of this study. This study meets all the ethical requirements for a study of this nature. The authors declare no conflict of interest.

References

- Hershner, S., & O'Brien, L. (2018). The Impact of a Randomized Sleep Education Intervention for College Students. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 14(3), 337–347. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6974>

0263

THE IMPACT OF SEXUAL DYSFUNCTIONS ON POSTPARTUM WOMEN: SYSTEMATIC REVIEW PROTOCOL

Alexandra Pimenta ⁽¹⁾, Ludmila Pierdevara ⁽²⁾, Claudia Oliveira ⁽³⁾

- [1] Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, 57447@ipiaget.pt;
[2] Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, ludmila.pierdevara@ipiaget.pt;
[3] Research in Education and Community Intervention, Escola Superior de Saúde Jean Piaget Algarve, Portugal, claudia.oliveira@ipiaget.pt;

Background: Female sexual dysfunctions can arise at any stage of life cycle, but postpartum period is recognized as a critical due to the numerous physiological and emotional changes inherent to pregnancy, childbirth, and postpartum. **Objective:** To Identify the impact of women's sexual dysfunctions on the quality of life of the couple. **Methods:** Systematic Review Protocol. Search conducted in scientific databases (B-On, PUBMED, Virtual Health Library and SciELO). The Boolean phrase was developed

using PICO mnemonic. Inclusion criteria were: (1) quantitative studies; (2) time limit 5 years; (3) articles in Portuguese, English or Spanish and (4) articles available in full text. As exclusion criteria, we defined qualitative studies and pregnancy. The literature will be reviewed for eligibility by two independent reviewers. Selected studies will be assessed for methodological validity using standardized instruments from the Joanna Briggs Institute. **Results:** Sexuality has a multidimensional character and sexual dysfunctions undoubtedly interferes with the quality of life the couple. There is consensus in the scientific evidence regarding the high prevalence of sexual dysfunction in postpartum, however 60 to 80% of the women studied reported the presence of at least one sign of sexual dysfunction. We believe that the results that will emerge from the systematic review will enable a woman- and man-centered care practice, so that nurses can be a facilitating agent in the process of change that occurs when a child is born. **Conclusion:** Early identification by nurses can contribute to minimize the impact of sexual dysfunctions on the life of the couple.

Keywords: Sexual Dysfunction, Physiological; Postpartum Period; Quality of Life; Sexual Health; Sexuality

Acknowledgements We would like to thank the Jean Piaget School of Health of Algarve for its availability during the conducting of this systematic review protocol. This protocol does not require formal Research Ethics Committee approval under Portuguese and European law because no primary data were collected, and no patient intervention is involved. It will involve exclusively published data from secondary sources. We will register the protocol at OSF platform. The authors declare no conflict of interest.

References

- Pereira, T.; Dottori, E.; Mendonça, F. & Beleza, A. (2018). Avaliação da função sexual feminina no puerpério remoto – um estudo transversal. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, Recife, 18(2): 295-300 abri-jun., 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1806-93042018000200003>
- Rech, J. & Leonel, A. (2021). Investigation of the incidence of sexual dysfunction within a period of up to two years after childbirth – cross-sectional study (Monografia). Universidade de Guairacá. Recuperado de <http://repositorioguairaca.com.br/jspui/handle/23102004/348>
- World Health Organization ([WHO], 2021). Sexual Health. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

O265

EMPODERAR A GRÁVIDA PARA O TRABALHO DE PARTO E PARTO

Nuno Ferreira^[1,2], Carla Andrade^[1], Deolinda Fróis^[1]

[1] Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (EEESMO) do CHT-Viseu, EPE, nmoferreira@gmail.com

[2] Professor Adjunto da Escola Superior de Saúde Jean Piaget-Viseu

Introdução: As mulheres que frequentam as aulas no pré-natal têm melhores estratégias de empoderamento e confiança para lidar com a dor em casa, reduzindo a necessidade de intervenções (NICE, 2022). Desde 22/08/2022 que questionamos com 14 temáticas, previamente as grávidas, no Programa de Preparação do CHT-Viseu, para prepararmos melhor as sessões. Replicamos o questionário após cada sessão para aferimos e validarmos a informação. No final das sessões, fornecemos um documento com as respostas para relembrares conhecimentos. **Objetivos:** Esclarecer sobre a anatomia e fisiologia do trabalho de parto e parto. Empoderar a grávida/casal. Promover boas práticas. **Métodos:** Estudo do tipo quantitativo, corte longitudinal, em painel antes e depois, de curta duração, com uma amostra não probabilística por conveniência de grávidas. **Resultados:** Analisando as 152 respostas das grávidas antes das sessões verificamos que 78% refere “Não Sei/Sei Pouco” sobre quais as

técnicas para reduzir o traumatismo perineal e facilitar o nascimento espontâneo; 38% assinala “Sei o Suficiente” sobre quais são os sinais que precedem o trabalho de parto e 47% refere “Sei Bem/Sei Muito Bem” sobre os sinais de alerta durante a gravidez para procurar um serviço de saúde. Após as sessões todas as 115 respostas ao questionário variam entre os 78% e os 96% na escala de Likert “Sei Bem/Sei Muito Bem”. **Conclusões:** A maioria das mulheres deseja uma experiência de parto positiva, que satisfaça ou supere as suas expectativas pessoais e socioculturais e que contribua para a sensação de realização pessoal e controlo da situação, através do seu envolvimento na tomada de decisões relacionadas com o seu parto (OMS, 2018).

Palavras chave: Preparação, Grávida, Trabalho Parto, Parto, Empoderamento.

Referências

- National Institute for Health and Care Excellence. (2022). Antenatal care (NICE-guideline NG201). Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng201/resources/antenatal-care-pdf-66143709695941> (acedido em 15 novembro 2022).
- Organização Mundial de Saúde (2018). WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience. Geneva: World Health Organization. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513798/> (acedido em 4 novembro 2022).

O266

EMPODERAMENTO DAS GRÁVIDAS QUE FREQUENTAM O CURSO PREPARAR PARA NASCER

Bruno Gomes [1], Anabela Almeida [2], Ana Prata [1], Dulce Lourenço [1], Ilda Santos [1], Ilda Santos [1], Manuela Cunha [1], Susana Batista [1]

[1] Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira, Covilhã, seg.brunomail.com

[2] Universidade da Beira Interior, Covilhã

Introdução A concepção e a prestação de serviços de maternidade de elevada qualidade para as mulheres e respetivas famílias vão além da sobrevivência durante o parto e devem permitir que as mulheres participem ativamente nos seus próprios cuidados, intimamente relacionados com o seu empoderamento (Nieuwenhuijze & Leahy-Warren, Women's empowerment in pregnancy and childbirth: A concept analysis, 2019). O empoderamento consiste em fornecer a uma mulher informações honestas, adaptadas às suas características e circunstâncias, apoiá-la para fazer e realizar as suas próprias escolhas, e em simultâneo garantir que não se sinta abandonada pelo fardo e responsabilidade das mesmas (Nieuwenhuijze, et al., 2015); **Objetivos** Verificar a preponderância do empoderamento da grávida que frequenta o curso; **Métodos** Estudo não-experimental, quantitativo, transversal, com uma amostra não probabilística por conveniência. Aplicada a escala de empoderamento da grávida (Santo, I. 2012), a grávidas que frequentaram o curso (n=132); **Resultados** A autoeficácia com média de 66.46%, a componente apoio e garantia dos outros atinge um valor médio 77,40%. A componente imagem futura e auto estima registaram valores médios de 69,655 e 71,82%, respectivamente. A componente de Alegria de uma adição a família teve um máximo de 100% em 10 casos; **Conclusão** Conhecer a realidade concreta permite desenvolver estratégias direcionadas de forma a melhorar os ganhos em saúde, bem como adaptar e direcionar as intervenções. A educação para a saúde durante a gravidez, é essencial, no sentido da autonomia e empoderamento da grávida. O profissional de saúde tem um papel de destaque na transmissão de informação durante a gravidez.

Keywords: Empoderamento, Grávida, Informação

Acknowledgements Resumo apresentado em nome de um grupo de Investivação

References

Empoderamento da Grávida Durante a Vigilância da Gravidez Viseu Portugal Escola Superior de Saude de Viseu
Taxonomy for complexity theory in the context of maternity care834-

Women's empowerment in pregnancy and childbirth: A concept analysis *Women's empowerment in pregnancy and childbirth: A concept analysis* 1-7

O269

IPLEIRIA SAÚDA(E) MIGRANTES

Henriques, Carolina¹, Ramalho, Sónia², Pontes, Cátia³, Barrantes, Francisco⁴, Salvador, Rogério⁵, Custódio, Susana⁶, Rosálio, Lina⁷, Sousa, Paulino⁸

¹Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, Portugal | carolina.henriques@ipleiria.pt

²Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, Portugal | sonia.ramalho@ipleiria.pt

³Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, Portugal | catia.pontes@ipleiria.pt

⁴Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, Portugal | barrantes.francisco@ipleiria.pt

⁵CIEQV – Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Leiria, Portugal, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, Portugal | rogerio.salvador@ipleiria.pt

⁶Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, Portugal | susana.custodio@ipleiria.pt

⁷Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, Portugal | lina.rosalio@ipleiria.pt

⁸CIEQV – Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, Portugal.

paulino.rosa@ipleiria.pt

Introdução: As comunidades migrantes tendencialmente são comunidades vulneráveis, atendendo a que se encontram desenraizadas da sua cultura de origem e num processo de integração e de adaptação. **Objetivos:** Tendo como objetivo geral capacitar a comunidade migrante para tomarem as melhores decisões individuais em matéria de saúde, definimos como objetivo: caracterizar as necessidades de informação no domínio da saúde da população migrante. **Material e Métodos:** Estudo quantitativo, descritivo, transversal. Fizeram parte do estudo 43 estudantes migrantes. **Resultados:** Verifica-se que a média de idades se situa nos 21,63 anos. No que concerne às necessidades formativas identificadas pelos estudantes, observa-se que para três (3) destes estudantes é relevante serem abordadas temáticas na área da Identidade e Género e 11 (24,4%) ressaltam a temática Relações Afetivas. Para 8 (17,8%) dos jovens estudantes, é de relevância a abordagem à temática da Sexualidade e Contraceção, 40% (18) dos estudantes consideram ser importante a abordagem à temática da Saúde Mental, Educação Alimentar e Atividade Física e 55,6% (25) dos estudantes consideram ser importante o desenvolvimento de intervenções com vista ao aumento da literacia em saúde no domínio temático das Oportunidades Ocupacionais. **Conclusões:** Para a Organização Mundial da Saúde a visão atual da literacia em saúde deve ser assumida numa perspetiva individual e organizacional (WHO, 1998). Desta forma, considera-se uma mais-valia para o Politécnico de Leiria, o desenvolvimento de um projeto que vise a capacitação desta comunidade para tomarem as melhores decisões individuais em matéria de saúde.

Palavras-chave: Literacia; Saúde; Migrantes; Estudantes

References

World Health Organization (1998). Health promotion glossary. World Health Organization, Geneva

O271

AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DE UM MODELO DE INTERVENÇÃO HIPNOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS

Nuno Cravo Barata^[1;2;3], Rosa Basto^[2]

^[1] ISEIT Piaget, Viseu, nuno.barata@ipiaget.pt ^[2] Clínica Dra. Rosa Basto, Porto ^[3] FCHS da Universidade Fernando Pessoa, Porto

^[2] Clínica Dra. Rosa Basto, Porto

Introdução: O presente estudo procura avaliar a importância da inclusão de procedimentos hipnóticos na prática da psicologia clínica e psicoterapêutica e sua eficácia na redução dos sintomas depressivos. **Métodos** Recorreu-se a dois procedimentos interventivos como forma de avaliar por um lado a hipnoterapia no tratamento da depressão e comparar com o processo de psicoterapia cognitivo-comportamental. O estudo realizou-se com 54 participantes com diagnóstico de depressão, identificados com recurso à anamnese e aplicação do Inventário Depressivo de Beck, avaliados em dois momentos temporais distintos – t1 e t2 - e espaçados por 4 meses quanto aos sintomas depressivos. Metade dos participantes foram submetidos a intervenção recorrendo à hipnoterapia (G1) e a outra metade recorrendo ao modelo cognitivo-comportamental (G2), durante 8 sessões quinzenais com a duração aproximada de 1 hora e 30 minutos. **Resultados** A análise dos dados permitiu verificar a existência de uma redução significativa dos sintomas depressivos em ambos os grupos que foram alvo de intervenção, sendo que, se assistiu a uma redução maior dos sintomas depressivos no grupo alvo de intervenção hipnoterapêutica, assumindo-se o procedimento hipnótico como uma ferramenta interventiva a ser integrada no procedimento de intervenção psicológica na depressão.

Palavras-chave: Hipnoterapia, Depressão, Inventário Depressivo de Beck.

References

- Alladin, A., & Aibhai, A. (2007). Cognitive Hypnotherapy for Depression: An Empirical Investigation. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 55(2), 121-136. <https://doi.org/10.1080/00207140601177897>
- Barata, N. C. (2021). Avaliação da Eficácia de um Modelo de Intervenção Hipnoterapêutica no Tratamento dos Sintomas Depressivos. En G. Buela-Casal (Ed.), *Avances en Psicología Clínica: Investigación y Práctica* (pp. 677-692). Madrid: Dykinson.
- Schoenberger, N. E. (2000). Research on hypnosis as an adjunct to cognitive-behavioural Psychotherapy. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 48(2), 154-169. <https://doi.org/10.1080/00207140008410046>

O272

EPIDEMIOLOGIA DAS LESÕES NEUROMUSCULARES EM GUITARRISTAS RESIDENTES EM PORTUGAL: FATORES DE RISCO ASSOCIADOS

Raquel Santos^[1], Beatriz Minghelli^[1,2]

^[1] Escola Superior de Saúde Jean Piaget do Algarve- Instituto Piaget de Silves; 57133@ipiaget.pt

^[2] KinesioLab – Human Movement Analysis; beatriz.minghelli@ipiaget.pt

Introdução: Tocar guitarra envolve diversas exigências físicas, incluindo longas horas de ensaio, que tornam comuns sintomas músculo-esqueléticos. **Objetivo:** Determinar a prevalência de

lesões neuromusculares em guitarristas residentes em Portugal e os fatores de risco associados. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 75 guitarristas, 72 (96%) do sexo masculino, com idades entre 18-65 anos (39,2±9,3). O instrumento de medida utilizado foi um questionário digital, partilhado por email, nas redes sociais e presencialmente. **Resultados:** 43 (57,3%) guitarristas apresentaram lesão durante toda a prática, totalizando 90 lesões. 11 (14,7%) guitarristas encontravam-se lesionados no momento da aplicação do questionário. 18 (24%) guitarristas sofreram lesão nos últimos doze meses, totalizando 32 lesões. O tipo de lesão mais referido foi a tendinite (10; 29,4%) e a localização mais frequente o punho (9; 26,4%). Os guitarristas do sexo masculino foram os únicos que apresentaram lesões (18; 100%). O grupo etário dos 18-38 anos apresentou maior prevalência de lesões (10; 55,6%) comparativamente ao grupo dos 39-65 anos (8; 44,4%) (p= 0,729). Os guitarristas com uma frequência de 1-4 ensaios semanais apresentaram mais lesões (11;61,1%) do que aqueles com frequência de 5 a 10 ensaios (7; 38,9%) (p=0,982). Os guitarristas que praticavam entre 1 e 5 horas por semana apresentaram mais lesões (11; 61,1%) do que aqueles que praticavam entre 6 e 20 horas (7; 38,9%) (p=0,529). **Conclusões:** Verificou-se uma elevada prevalência de lesões em guitarristas, não sendo observadas diferenças estatisticamente significativas na associação com os fatores de risco. Estudos a este nível permitem traçar estratégias de prevenção.

Palavras-chaves: Lesões, guitarristas, músicos, prevalência, neuromuscular

References

- Chan, C., & Ackermann, B. (2014). Evidence-informed physical therapy management of performance-related musculoskeletal disorders in musicians. *Frontiers in psychology*, 5, 706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00706>
- Lee, H. S., Park, H. Y., Yoon, J. O., Kim, J. S., Chun, J. M., Aminata, I. W., Cho, W. J., & Jeon, I. H. (2013). Musicians' medicine: musculoskeletal problems in string players. *Clinics in orthopedic surgery*, 5(3), 155–160. <https://doi.org/10.4055/cios.2013.5.3.155>
- Portnoy, S., Cohen, S., & Ratzon, N. Z. (2022). Correlations between body postures and musculoskeletal pain in guitar players. *PloS one*, 17(1), e0262207. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262207>
- Shah, N. A., Shimpi, A. P., Rairikar, S. A., Ashok, S., & Sancheti, P. K. (2016). Presence of scapular dysfunction in dominant shoulder of professional guitar players. *International journal of occupational safety and ergonomics: JOSE*, 22(3), 422–425. <https://doi.org/10.1080/10803548.2016.1154720>

O273

CONTRIBUTO DOS RISCOS PSICOSSOCIAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE PSICOLÓGICA E DO BEM-ESTAR NO TRABALHO

João Borges Lopes ^(1,2)

⁽¹⁾ I.S.E.I.T. / Instituto Piaget - Viseu, Portugal, joao.lobes@viseu.ipiaget.pt

⁽²⁾ RECI, Instituto Piaget, Portugal, joao.lobes@viseu.ipiaget.pt

Introdução: O estudo dos riscos psicossociais constitui um marco importante para a promoção da saúde e do bem-estar no trabalho. Na União Europeia, cerca de 85% das empresas e organizações que realizam a avaliação de riscos psicossociais destina-se apenas ao cumprimento da lei, sendo o mesmo motivo praticado em Portugal por cerca de 94% das empresas e organizações. Na área organizacional, os efeitos das práticas da gestão de recursos humanos no bem-estar no trabalho têm revelado resultados significativos. **Objetivos:** analisar se há diferenças em termos de ganhos para a saúde e bem-estar nos trabalhadores que laboram nas empresas, que avaliam

periodicamente os Riscos Psicossociais no Trabalho, quando comparados com os trabalhadores de empresas que não procedem a esse tipo de estudo; **Método:** Estudo exploratório de natureza quantitativa, correlacional; **Resultados:** Os resultados evidenciam diferenças estatisticamente significativas, relativas à relação entre Riscos Psicossociais, Dimensões Afetivas Negativas (stresse, ansiedade e depressão), Saúde Organizacional e Satisfação Holística com a Vida, entre PME's Portuguesas, que avaliam e as que não avaliam os Riscos Psicossociais com alguma periodicidade e regularidade, sendo os maiores contributos para a saúde e bem-estar, das PME's que avaliam os Riscos Psicossociais com periodicidade e regularidade.

Palavras-Chave: Saúde e Bem-Estar no Trabalho; Riscos Psicossociais; Dimensões Afetivas Negativas (ansiedade, depressão e stresse); Saúde Organizacional e Satisfação Holística com a Vida.

Referências

- Fernandes, C., Pereira, A., Silva, C. F. (2016). Riscos psicossociais nas PMEs industriais do setor metalúrgico e metalomecânico: perceção dos stakeholders. *IX Simpósio Nacional de Psicologia* – 30 de junho a 2 de julho 2016, Campus de Gambrelas, Faro, Portugal.
- Fernandes, C., Pereira, A. (2016). Implementing psychosocial risk management in industrial SMEs: What does practice tells us? *25th EPICOH Epidemiology in Occupational Health Conference* – 5-7 September 2016, Barcelona, Spain.
- Ramos, M. (2012). Stress organizacional. In A. L. Neves & R. F. Costa (Coord.) *Gestão de Recursos Humanos de A a Z* (pp. 587-590). Lisboa: Editora RH.
- Ramos, M. (2016). *Confronto do stress, fatores psicossociais e saúde no trabalho*. Lisboa: RH Editora.
- Regehr, C., & Bober, T. (2005). *In the line of fire- trauma in the emergency services*. New York: Oxford University Press.

O277

“ECOCIDADANIA”: IMPLEMENTATION AND ACCEPTABILITY OF AN ENVIRONMENTAL ACTION PROGRAM FOR YOUTH

Isabel S. Silva ^(1,2), & Filipa Cunha-Saraiva ^(1,3)

[1] Grupo Aprender Em Festa, Gouveia, Portugal

[2] RECI - Research Unit In Education And Community Intervention, Instituto Piaget - Iseit/Viseu, Viseu, Portugal

[3] Centre For Functional Ecology - Science For People & The Planet (Cfe), Terra Associate Laboratory, Department Of Life Sciences, University Of Coimbra (Uc), Coimbra, Portugal.

Background: Given the impact of climate change, there has been growing interest in promoting environmental education programs to enhance the development and improvement of environmental literacy and behavior among school-aged youth. However, there is still a need for approaches aligned with citizen science principles based on community participation and empowerment. **Objectives:** With this study, we aimed to explore the acceptability of an innovative environmental action program targeted at youth in rural areas. **Methods:** The program was applied for two years in the Municipality of Gouveia and aimed to promote environmental awareness through participatory and place-based methods. In addition to the educational component, Nature Walks and Citizen Science methodologies were used. A total of 422 students enrolled in the Gouveia School Group participated in the program. Eighteen participants (13 youth and five educators) were selected as key informants to assess the acceptability to evaluate the appropriateness of the intervention and the perceived benefits of this approach for the young people and their educators. For this purpose, semi-structured interviews were conducted, and a thematic content analysis was performed. **Results:** The program demonstrated acceptability among the

community and emerged as benefits (i) increased knowledge and empowerment of students (n=14); (ii) discovery of the territory and promotion of environmental awareness (n=9); and (ii) strengthening of social relationships between peers and educators contributing to the promotion of individual and collective well-being (n=6). **Conclusions:** Programs of this nature may promote environmental activism, and contribute to improving local environmental management and stimulating changes in political decisions..

Keywords: environmental awareness; sustainability; active citizenship; participation; youth.

0278

CONNECTING YOUTH WITH THE SDG'S: PRACTICES AND PERSPECTIVES FROM INLAND CONTEXTS IN PORTUGAL

Isabel S. Silva ^(1,2), & Filipa Cunha-Saraiva ^(1,3)

[1] Grupo Aprender Em Festa, Gouveia, Portugal

[2] RECI - Research Unit In Education And Community Intervention, Instituto Piaget - Iseit/Viseu, Viseu, Portugal

[3] Centre For Functional Ecology - Science For People & The Planet (Cfe), Terra Associate Laboratory, Department Of Life Sciences, University Of Coimbra (Uc), Coimbra, Portugal.

Background: The 2030 agenda, composed of 17 SDGs, contains a set of 169 environmental, economic, and social global targets based on the premise that citizens are increasingly aware and knowledgeable, and thus willing to actively contribute to its fulfilment. The results of the Europe Sustainable Development Report (2020) place Portugal in the 22nd position out of 31 countries. Hence, it is paramount to develop and implement projects at both local and regional scales, thus achieving an SDG-based citizenry. **Objectives:** The "LIGA-TE aos ODS e Agenda 2030: Rumo à Sustentabilidade" a community-based project conducted in the inland region of central Portugal aiming to i) assess the knowledge, attitudes, and practices of youth regarding the SDGs and ii) promote active participation and citizenship of young people. **Method:** Based on a KAP (Knowledge, Action and Practice) methodology, we have constructed a self-report questionnaire to collect data about SDG knowledge, attitudes, and practices in regular, vocational and college students (N=165) from both rural and urban areas. **Results:** Overall, students still show a reduced SDG knowledge score. Regular students report higher SDG knowledge than vocational students. Rural students show high SDG knowledge when compared to urban students. The willingness to adopt positive environmental conduct was not dependent on the school context or place of residency but was higher in the female gender. Regular students do not express a behavioral output that mirrors their SDG knowledge, but college students do. **Conclusions:** Based on these results, we were able to tailor community-based non-formal intervention activities aimed to improve the student's SDG knowledge score, but more importantly to be actively engaged.

Keywords: sustainable development goals, knowledge, attitudes, practices, youth

0281

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO CARDÍACO NO ATLETA JOVEM E VETERANO: O QUESTIONÁRIO DE PRÉ-COMPETIÇÃO

João Pedro Sousa ^[1], Bruno Valentim ^[2], Amaro Teixeira ^[3], Patrícia Coelho ^[4], Francisco Rodrigues ^[5], Joana Pires ^[6]

[1] Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, BSc Student, Castelo Branco, jpms27@sapo.pt

[2] Centro Hospitalar e Universitário Cova da Beira, EPE | Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, MSc, Castelo Branco, bruno.valentim81@gmail.com

[3] Associação Académica da Universidade da Beira Interior (AAUBI), Universidade da Beira Interior, MSc, Covilhã, amaroteixeira89@gmail.com

[4] Sport, Health & Exercise Unit (SHERU) | Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural), Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD, Castelo Branco, patricia.coelho@ipcb.pt

[5] Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural) | Sport, Health & Exercise Unit (SHERU), Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD, Castelo Branco, franciscobrodrigues@ipcb.pt

[6] Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, MSc, PhD Student, Castelo Branco, joanapires@ipcb.pt

Introdução: O exame médico-desportivo (EMD) é referido com a realização de uma triagem regular de atletas antes da participação em treinos e competições, com recurso a questionário pré-competição, exame físico e, muitas vezes, eletrocardiograma (ECG), com o objetivo de identificar atletas suspeitos de possuírem doenças cardiovasculares e prevenir a morte súbita cardíaca (MSC) durante a prática desportiva; **Objetivos:** Estratificação do risco cardiovascular com recurso a questionário de pré-competição em atletas jovens (AJ) e veteranos (AV); **Métodos:** Aplicação de questionário baseado em questionários de pré-competição a uma amostra de 66 atletas, sendo 36 atletas jovens (18-34 anos) (54,5%) e 30 atletas veteranos (≥ 35 anos) (45,5%); **Resultados:** Foi observada diferença significativa no sexo dos atletas entre AJ e AV ($p=0,047$), tempo de prática desportiva federada ($p=0,022$), tipo de desporto praticado ($p=0,002$), razões para realização de ECG ($p=0,002$), na questão de o atleta já ter tido prescrição de exame cardíaco ($p=0,025$), não se tendo verificado qualquer significância na história familiar e na perceção da importância do EMD com os estudos aplicados entre os dois grupos; **Conclusões:** Quanto maior é a idade, mais alterações poderão estar presentes a nível cardíaco e mais vezes os atletas nessa faixa etária recorrem aos serviços de saúde para realizar exames. Os atletas demonstraram ter uma grande perceção em relação à importância do exame médico-desportivo e do ECG na sua prática desportiva. Não se deve dispensar a avaliação criteriosa dos atletas tendo em conta a sua idade.

Palavras-chave: Atletas, Exame médico-desportivo, Exercício Físico

Agradecimentos Agradecimentos à Câmara Municipal da Covilhã pela autorização de acesso ao Complexo Desportivo da Covilhã e de uso do material médico-desportivo. Agradecimentos ao Penta Clube da Covilhã, Grupo de Convívio e Amizade nas Donas, Centro Municipal de Marcha e Corrida da Covilhã, Associação Académia da Universidade da Beira Interior, Elétrico Futebol Clube e Sport Operário Marinense pela autorização de recolha de amostras aos seus atletas.

Referências

- Corrado D, Schmied C, Basso C, Borjesson M, Schiavon M, Pelliccia A, Vanhees L, Thiene G. Risk of sports: do we need a pre-participation screening for competitive and leisure athletes?. *Eur Heart J.* 2011;32(8):934-944. doi:10.1093/eurheartj/ehq482
- Barbara N. Morrison, BHK, Hamed Nazzari, MD, PhD, Daniel J. Lithwick, MHA, et al. Cardiovascular pre-participation screening and risk assessment in the masters athlete: International recommendations and a Canadian perspective. *BCMJ*, Vol. 58, No. 4, May, 2016, Page(s) 196-202
- Krutsch W, Mayr HO, Volker M, Della Villa F, Tscholl PM, Jones H. (2020) *Injury and Health Risk Management in Sports: A Guide to Decision Making*. Springer.
- Hill B, Grubic N, Williamson M, Phelan DM, Baggish AL, Dorian P, Drezner JA, Johri AM. Does cardiovascular preparticipation screening cause psychological distress in athletes? A systematic review. *Br J Sports Med.* 2023;57(3):172-178. doi:10.1136/bjsports-2022-105918
- Harmon KG, Zigman M, Drezner JA. The effectiveness of screening history, physical exam, and ECG to detect potentially lethal cardiac disorders in athletes: a systematic review/meta-analysis. *J Electrocardiol.* 2015;48(3):329-338. doi:10.1016/j.jelectrocard.2015.02.001

O285

THE ROLE OF ARTISTIC ACTIVITIES IN THE EMOTIONAL REGULATION AMONG A COMMUNITY SAMPLE

Mariana Batista¹, André Silva¹, Paula Pereira¹, Pedro Marques^{1,2}, Ana Bárto^{1,2,3}, & Isabel S. Silva^{1,2}

[1] Instituto Piaget – ISEIT/Viséu, Viséu, Portugal

[2] RECI-Research Unit in Education and Community Intervention, Instituto Piaget – ISEIT/Viséu, Viséu, Portugal

[3] I2P - Portucalense Institute of Psychology, Portucalense University, Porto, Portugal

Background: Research has demonstrated the emotional benefits of engaging in artistic activities. From this perspective, there is a growing interest in contemporary society to assess how creative activities such as music, dance, performance can influence psychosocial adaptation. However, most studies focus on the participation of older people in artistic activities. **Objectives:** The present study aimed to explore the role of participation in artistic activities on emotion regulation and resilience strategies among a sample drawn from the community. **Methods:** A total of 269 individuals were recruited, of whom 141 were not participating in arts activities and 128 were currently participating in arts processes. Participants completed self-report measures assessing emotion regulation strategies, such as emotion suppression and cognitive reappraisal, and resilient coping. **Results:** Participants had a mean age of 35.98 years (SD=14). Fifty-seven percent of the individuals were single, 64.3% were employed, and 81.8% lived in the central region of Portugal. Among the participants, 32.81% were involved in musical activities and 28.13% in performing arts. Group differences were found, regarding levels of resilient coping (Cohen's $d=0.24$) and emotional suppression strategies (Cohen's $d=0.26$). These data suggest that individuals participating in arts activities demonstrated a better ability to cope with stressful situations and a lower tendency to inhibit the expression of emotion. **Conclusions:** Further research should encourage the implementation of creative arts activities at different stages of life to promote more adaptive emotion regulation strategies and community well-being.

Keywords: resilient coping, emotion regulation, artistic activities, community

O287

INDEPENDÊNCIA FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA – CARATERIZAÇÃO DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS NO CONCELHO DE MOIMENTA DA BEIRA

Beatriz Ribeiro^[1], Sandra Gagulic^[2]

[1] Escola Superior Saúde Jean Piaget Viséu, beatrizpaisribeiro@gmail.com

[2] Escola Superior de Saúde Jean Piaget Viséu, Kinesiologia, IPIaget, sandra.gagulic@ipiaget.pt

Background: As alterações do perfil demográfico exigem que a capacidade funcional seja mantida, sendo este um importante preditor de saúde. O interior do país apresenta uma população envelhecida, a escolha desta região surge devido ao índice de envelhecimento ser cerca de 25% superior ao nacional (INE, 2020). **Objectives:** Caracterizar a independência funcional e da qualidade de vida de idosos, institucionalizados do concelho de Moimenta da Beira. **Methods:** Estudo descritivo, participantes elegíveis se i) idade > a 65 anos; ii) consentimento informado livre e esclarecido assinado pelo participante ou representante legal; iii) capacidade cognitiva e mental para responder aos questionários. Variáveis em estudo: caracterização sociodemográfica e clínica; independência funcional - Índice de Barthel e qualidade de vida - EQ-5D-3L. Estatística descritiva e

inferencial de acordo com os resultados do teste *Kolmogorov-Smirnov*. **Results:** 60 idosos institucionalizados idades entre 65 e os 99 anos, sexo feminino (73.3%), viúvos (73.3%) e com um nível de escolaridade baixo. 46.5% dos participantes apresentam um nível de dependência moderada, com maior perda funcional na atividade “Banho”, “Higiene pessoal” e “Vestir-se”. A atividade com maior nível de independência é a “alimentação”, seguida da “mobilidade”. Na variável qualidade de vida 50% dos idosos encontra-se abaixo dos 60 com um valor de mediana de 0.3, ou seja, perto do óbito. **Conclusion:** Aumentar a funcionalidade nas atividades básicas da vida diária e avaliar o sedentarismo, nos idosos institucionalizados para caracterizar a variável mobilidade.

Keywords: “Envelhecimento” “Idosos” “Independência Funcional” “Qualidade de Vida”

References INE. (14 de dezembro de 2020). Retorno de Informação aos Respondentes Municípios. Obtido em 29 de novembro de 2021 https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0008273&contexto=pi&selTab=tab0 Diez-Ruiz, A., Bueno-Erandonea, A., Nuñez-Barrio, J., Sanchez-Martín, I., Vrotsou, K., & Vergara, I. (2016). Factors associated with frailty in primary care: a prospective cohort study. *BMC Geriatrics*, 16-91. doi:10.1186/s12877-016-0263-9

O296

CORRELAÇÃO ENTRE A AUTOPERCEÇÃO E O ESTADO DE SAÚDE ORAL

Rodrigues, C.^[1], Louro, M.^[1], Nascimento, J.^[2]

[1], Alunos da 10ª Licenciatura de Higiene Oral

[2] Docente da Licenciatura em Higiene Oral da Escola Superior de Saúde /IPP

Introdução: O conhecimento do estado de saúde oral de uma população é essencial para o estabelecimento de medidas promotoras de saúde, pois está bem estabelecida a relação entre a saúde oral e a saúde geral (Haumschild & Haumschild, 2009; ADA 2021). A autopercepção é fundamental para que os indivíduos se possam comprometer numa mudança comportamental que permita a adção de comportamentos promotores de saúde (Oral Health in America 2021). **Objectivos** Este trabalho teve como objectivo entender a correlação entre a autopercepção do estado de saúde oral e os problemas de saúde oral existentes. **Métodos.** Efetuou-se questionário de saúde oral e a observação da cavidade oral para recolha do índice CPOD, presença de gengivite, cálculo e placa bacteriana. **Resultados.** Foram observados 317 indivíduos, 277 homens e 40 mulheres com uma média de idades 23,7. 230 participantes apresentavam cálculo, 217 apresentavam presença de placa bacteriana e 164 apresentavam sinais de gengivite. Foi observada correlação estatisticamente significativa entre a percepção da saúde gengival e a presença de cálculo. Não foram observadas correlações estatisticamente significativas entre a presença de placa bacteriana e gengivite e a autopercepção do estado de saúde e a satisfação com a saúde oral dos participantes. **Conclusões.** Neste estudo concluímos que é importante uma maior literacia em saúde oral da população para que possa existir uma maior percepção sobre os cuidados de saúde oral e a identificação precoce de problemas de saúde oral.

Palavras-chave: Dental caries; Health, Oral; Dental Health Survey; Military Dentistry; Community Dentistry; consumo alimentar, fatores sociodemográficos, crianças

REFERENCES

1. Haumschild, M. S., & Haumschild, R. J. (2009). The importance of oral health in longterm care. *J Am Med Dir Assoc*, 10(9), 667-671. doi: 10.1016/j.jamda.2009.01.002

2. Hayes M, Da Mata C, Cole M, McKenna G, Burke F, Allen PF. Risk indicators associated with root caries in independently living older adults. *Journal of Dentistry*. 2016;51:8–14.
3. Oral Health in America: Advances and Challenges. Bethesda (MD): US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Dental and Craniofacial Research; 2021 Dec. Section 3B, Oral Health Across the Lifespan: Adults.

O298

HEALTH, SUBJECTIVE WELL-BEING AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADVANCED ADULTHOOD: A CROSS-SECTIONAL STUDY IN THE COIMBRA REGION / SAÚDE, BEM-ESTAR SUBJETIVO E ATIVIDADE FÍSICA NA IDADE ADULTA AVANÇADA: UM ESTUDO TRANSVERSAL DA REGIÃO DE COIMBRA

Albertina Oliveira⁽¹⁾, Manuela Alvarez⁽²⁾, Tiago Sousa⁽³⁾

⁽¹⁾ Centro de Estudos Interdisciplinares (CEIS20), University of Coimbra, Portugal, aolima@fpce.uc.pt;

⁽²⁾ Centro de Investigação em Antropologia e Saúde (CIAS), University of Coimbra, Portugal, alvarez@antrop.uc.pt

⁽³⁾ Instituto Português do Sangue, Portugal, tiago.j.r.s@gmail.com

Introdução: Na expectativa de contribuir para o estudo da longevidade saudável, diversos investigadores têm-se debruçado sobre a compreensão do conceito de bem-estar subjetivo (BES) na sua relação com outras variáveis psicossociais, físicas e biológicas. **Objetivo:** A presente comunicação tem como objetivo principal clarificar as relações entre a idade cronológica, o bem-estar subjetivo, a prática de exercício físico e alguns indicadores fisiológicos do envelhecimento, integrando-se no âmbito mais vasto do estudo da longevidade saudável da região de Coimbra. **Métodos:** A amostra é constituída por 299 pessoas idosas não institucionalizadas, residentes em diversas zonas da região centro de Coimbra e com idades compreendidas entre 61 e 98 anos (M= 74,25). Os dados foram recolhidos com o auxílio de questionários de resposta fechada e de relatórios baseados em análises clínicas de rotina. A associação entre variáveis foi estabelecida por análise estatística inferencial, nomeadamente testes t e análises de variância (ANOVA) no programa informático SPSS 27. **Resultados:** Verificou-se que o BES apresenta invariância em função da idade e do estado civil, mas não em função do sexo. Constatou-se que a perceção de saúde subjetiva é diferenciadora da satisfação com a vida, da afetividade negativa, bem como de sintomas depressivos, da rede social e de variáveis de saúde física (equilíbrio fisiológico ao nível da fosfatase alcalina, dos triglicéridos e do bom colesterol/HDL), sendo os resultados significativos. Relativamente à atividade física, esta revela-se diferenciadora de sintomatologia depressiva, da rede social, do tipo de alimentação e da fosfatase alcalina com resultados igualmente significativos. **Conclusões:** O BES revela estabilidade com o avanço da idade. A maioria das pessoas idosas percebe-se com boa saúde, acima de 60%, até aos 79 anos. Promover os afetos positivos, as redes sociais e níveis moderados/elevados de atividade física melhora a saúde física, a saúde subjetiva e o bem-estar nas pessoas idosas.

Keywords: Bem-estar subjetivo, longevidade saudável, exercício físico, variáveis biológicas

O301

EFFECTS OF WALKING ON DIFFERENT TRAILS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. A PILOT STUDY FOR THE EASIER PROJECT

Alexandre Aleixo^[1], Isabel Machado^[2], Tiago Guerra^[3], Guilherme Vilela^[4], Paulo João^[5], Luis Vaz^[6], Catarina Abrantes^[7], José Fernandes^[8], Diogo Santos^[9], Nuno Leite^[10]

[1] University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, aaleixo@utad.pt

[2] Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD) & University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, isamachado@utad.pt

[3] University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, tiago.guerrak@hotmail.com

[4] University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, guil1@outlook.pt

[5] CIDESD & Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, pvcicente@utad.pt

[6] CIDESD & Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, lvaz@utad.pt

[7] CIDESD & Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, abrantes@utad.pt

[8] Movimento 180º, Consultores, Lda., Vila Real, mov.180.jcf@gmail.com

[9] Sistrade Software Consulting, S.A., Porto, diogo.santos@sistrade.com

[10] CIDESD & Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, nleite@utad.pt

Background: Regular Physical activity is essential for maintaining a healthy lifestyle. Exposure to green or blue environments can enhance both physical and psychological well-being (Li et al., 2021; Notthoff & Carstensen, 2017; Oliveira et al., 2018). The EASIER project aims to develop of a mobile app that combines exercise with digital gaming to reduce sedentary behavior. **Objective:** The purpose of this study is to examine the impact of walking on three different trails available on the EASIER App on Perceived Psychological Well-Being (PPWB). **Methods:** Twenty participants (age=33.2±7.4years; body mass=69.3±8.2kg; height=173.1±6.2cm) performed three walking trails: Urban Park Trail (UPT), Urban Trail (UT) and Walkway (WT). The trails had similar distances (1630m±53.5m) but varied in elevations, slopes, and environments. PPWB was measured using the Perception Questionnaire, which contains six dimensions and an overall score. **Results:** Repeated measures ANOVA revealed no significant differences in the overall score of PPWB between the three trails (p=0.82). However, significant differences were found in life goals dimension, with better results after the UPT compared to UT (p=0.04). Although no statistically significant differences were found in the dimensions of autonomy, environment domain, positive relationships, and self-acceptance, there was a trend towards higher values after the UPT. The personal growth dimension tended to be higher after the WT. **Conclusions:** This study highlights the potential benefits of enhancing psychological well-being, particularly in the life goals dimension of walking in green or blue environments. The EASIER app offers an approach to promote physical activity through digital gaming, which may have additional benefits for promoting psychological well-being.

Keywords: EASIER App, Urban park trail, Urban trail, Walkway trail, Psychological well-being.

Acknowledgements: This work was financed by project EASIER (NORTE-01-0247-FEDER-072637), co-financed by the European Regional Development Fund (ERDF) through NORTE2020 - the Northern Regional Operational Programme 2014/2020.

References:

- Li, H., Liu, H., Yang, Z., Bi, S., Cao, Y., & Zhang, G. (2021). The Effects of Green and Urban Walking in Different Time Frames on Physio-Psychological Responses of Middle-Aged and Older People in Chengdu, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 90. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010090>
- Notthoff, N., & Carstensen, L. L. (2017). Promoting walking in older adults: Perceived neighborhood walkability influences the effectiveness of motivational messages. *Journal of Health Psychology*, 22(7), 834–843. <https://doi.org/10.1177/1359105315616470>
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. S. (2018). Escala de Funcionamento Psicológico Positivo:

Adaptação e Estudos Iniciais de Validação em Universitários Portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 48(3), 151–162. <https://doi.org/10.21865/RIDEP48.3.13>

O302

HEART RATE RESPONSE OF SELF-REGULATED WALKING ON DIFFERENT TRAILS. A PILOT STUDY FOR EASIER PROJECT

Isabel Machado ^[1], Alexandre Aleixo ^[2], Tiago Guerra^[3], Guilherme Vilela^[4], Luís Vaz ^[5], Paulo João ^[6], Catarina Abrantes^[7], José Fernandes^[8], Diogo Santos^[9], Nuno Leite^[10]

[1] Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD) & University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, isamachado@utad.pt

[2] University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, aaleixo@utad.pt

[3] University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, tiago.guerrak@hotmail.com

[4] University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Vila Real, gui11@outlook.pt

[5] CIDESD & Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, lvaz@utad.pt

[6] CIDESD & Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, pvicente@utad.pt

[7] CIDESD & Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, abrantes@utad.pt

[8] Movimento 180º, Consultores, Lda., Vila Real, mov.180.jcf@gmail.com

[9] Sistrade Software Consulting, S.A., Porto, diogo.santos@sistrade.com

[10] CIDESD & Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, nleite@utad.pt

Background:

Prolonged sedentary behaviors are associated with a higher risk of developing several pathologies (Bull et al., 2020; Warburton et al., 2006). The EASIER project focuses on the development of a mobile app that combines exercise and digital gaming to increase physical activity. **Objective:** The aim of this study was to compare the intensity of self-regulated walking on different trails designed for the EASIER project. **Methods:** Twenty active and very-active subjects (age=33.2±7.4years; body-mass=69.3±8.2 kg; height=173.1±6.2cm) performed three trails (previously mapped in the EASIER app) with similar distances (1630±54m) but with different contexts and slopes. The Urban Park Trail (UPT), the Urban Trail (UT), and the Walkways Trail (WT) were performed on different days. HR was recorded continuously and analyzed according to the ACSM (ACSM, 2018) HR training zones: Z1 (very-light, <30%), Z2 (light, 30-39%), Z3 (moderate, 40-59%), Z4 (vigorous, 60-89%) and Z5 (maximal, ≥90%). **Results:** ANOVA revealed no significant differences between the time spent in the 5 zones between the three trails (p=0.08). In each trail, the participants walked different lengths in the 5 intensity zones for UPT (p=0.04), UT(p=0.05), and WT(p=0.03). In fact, in the 3 trails, participants spent a higher time in Z1 compared to others (28min in 33min total, 18min in 30min total, 21min in 33min total, UPT, WT, and UT, respectively) revealing a very-light intensity walking activity. **Conclusions:** The results showed that at self-regulated walking speed, active and very-active participants spent more time in a very-light intensity zone independently of the trail. These routes should be also tested in less active populations.

Keywords: EASIER App, Urban park trail, Urban trail, Walkway trail, Heart rate zones.

Acknowledgements: This work was financed by project EASIER (NORTE-01-0247-FEDER-072637), co-financed by the European Regional Development Fund (ERDF) through NORTE2020 - the Northern Regional Operational Programme 2014/2020.

References:

ACSM. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (Tenth ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
Bull, F. A.-O., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. A.-O., Cardon, G., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary

behaviour. *British journal of sports medicine*, 52(24), 1451-1462. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
Warburton, D. E., Nicol Cw Fau - Bredin, S. S. D., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

O308

ATRATIVIDADE DA PROFISSÃO DE CUIDADOR FORMAL DE PESSOAS IDOSAS INSTITUCIONALIZADAS

Mônica Braúna⁽¹⁾, Marcelo Gaspar⁽²⁾, Daniela Louro⁽³⁾, Carolina Pereira⁽⁴⁾, Joana Lopes⁽⁴⁾, Tomás Alexandre⁽⁴⁾, Daniela Serrano⁽⁵⁾, Ana Luísa Santos⁽⁵⁾

⁽¹⁾ ciTecheare, Escola Superior de Saúde, Politécnico de Leiria, Portugal, monica.leao@ipleiria.pt;

⁽²⁾ Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Politécnico de Leiria, Portugal, marcelo.gaspar@ipleiria.pt;

⁽³⁾ Escola Superior de Tecnologia e Gestão, Politécnico de Leiria, Portugal.

⁽⁴⁾ Escola Superior Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria, Portugal.

⁽⁵⁾ Escola Superior de Saúde, Politécnico de Leiria, Portugal.

Introdução: O envelhecimento é um processo dinâmico com grande impacto na capacidade funcional das pessoas idosas, o que exige maior demanda de cuidados¹. A complexidade dos cuidados prestados às pessoas idosas institucionalizadas potencializa o desgaste emocional e a insatisfação profissional dos cuidadores². **Objetivo:** Explorar a atratividade da profissão de cuidador de pessoas idosas institucionalizadas. **Métodos:** Trata-se de um estudo exploratório, desenvolvido numa Estrutura Residencial para pessoa Idosa da zona Centro de Portugal, no âmbito do Projeto *Link me Up*. Como método de recolha de dados foi utilizada entrevista semiestruturada aos cuidadores formais e a análise do conteúdo recorreu-se ao *Empathy Map*. **Resultados:** Participaram deste estudo 8 cuidadoras. Os relatos remetem, primeiramente, à sobrecarga física e emocional associada às dificuldades sentidas no cuidar de uma pessoa idosa com dependência moderada e severa, especialmente nas tarefas de higienização, mudança da fralda e fazer a cama. Um tema transversal no discurso das cuidadoras foi a falta de reconhecimento do trabalho que fazem e a baixa remuneração, o que faz desta profissão nada atrativa. No entanto, alguns relatos indicam que as cuidadoras, em contrapartida, sentem-se gratificadas por poderem promover momentos de conforto, escuta ativa e apoio emocional aos idosos institucionalizados. **Conclusões:** É necessário tornar a profissão de cuidador mais atrativa³, encontrar incentivos personalizados que permitam aumentar a produtividade, realização pessoal e felicidade no trabalho. Potenciar soluções organizacionais de gestão e/ou engenharia para que torne o trabalho do cuidador mais atrativo.

Keywords: Envelhecimento; Cuidador; Prestação de cuidados.

Agradecimentos Direção técnica da Instituição e as cuidadoras que aceitaram participar do estudo.

Referências

1. Pires, C. L., Duarte, N., Paúl, C., & Ribeiro, O. (2020). Custos associados à prestação informal de cuidados a pessoas com demência. *Acta Médica Portuguesa*, 33(9), 559-567.
2. Melo, R. C. C. P. D., Costa, P. J., Henriques, L. V. L., Tanaka, L. H., Queirós, P. J. P., & Araújo, J. P. (2019). Humanidade na humanização da assistência a idosos: relato de experiência em um serviço de saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72, 825-829.
3. Elvas, S. (2022). Uma profissão invisível: Agentes de Geriatria. *Revista Temas Sociais*, (2), 150-161.

O311

MOTIVAÇÕES PARA O PERDÃO

Paulo Alves⁽¹⁾, Conceição Azevedo⁽²⁾, Félix Neto⁽³⁾, Joana Neto⁽⁴⁾

⁽¹⁾ Psicólogo, doutorado em Psicologia, membro investigador da RECI; Docente ISEIT Viseu, paulo.alves@viseu.ipiaget.pt

⁽²⁾ Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro- UTAD, Portugal, mazevedo@utad.pt

⁽³⁾ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal.

Introdução: ignorado na intervenção dos psicólogos, o perdão tem sido objeto de inúmeras investigações nos últimos anos (Pettigrove & Enright, 2023; Worthington & Wade, 2020). As motivações que levam as pessoas a perdoar/a recusar-se a perdoar também estão a ser identificadas. **Objetivos:** confirmar a estrutura fatorial dos motivos para perdoar e identificar as suas relações com variáveis sociodemográficas e psicológicas. **Métodos:** aplicou-se a versão em português do “*Motives to Forgive Questionnaire*” (Ballester et al., 2011) a 238 adultos portugueses (F 167; M 71), entre 18-50 anos (M = 21,51, DP = 4,77). **Resultados:** o Perdão como fator de recuperação do domínio correlacionou-se significativamente com a satisfação com a vida ($p < 0,01$). Os masculinos pontuaram mais alto neste fator (M = 4,70) do que as femininas (F = 3,19). Os que afirmam frequentar regularmente celebrações religiosas (M = 9,04, DP = 3,42), que ao longo da vida perdoaram muitas vezes (M = 8,86, DP = 3,30) e muitas vezes foram perdoados por outros (M = 9,03, DP = 3,12) pontuaram mais alto no fator Perdão pela moralidade do que os participantes que afirmaram não frequentar celebrações religiosas (M = 7,83, DP = 3,07) ou que não perdoaram frequentemente ao longo da vida (M = 7,15, SD = 3,86) ou foi perdoado por outros (M = 6,88, SD = 3,08), $p < 0,01$. **Conclusões:** Estudos futuros devem ser dedicados à confirmação destes resultados, em particular sobre o efeito da frequência religiosa no Perdão através da moralidade em adultos portugueses.

Palavras-chave: perdão, motivação, religiosidade, moralidade.

Referências

- Neto, F., Kpanake, L., Pineda Marín, C., & Mullet, E. (2021). Citizens' views on amnesties, truth commissions, and intergroup forgiveness. In López López, W., & Taylor, L. K. (Eds.), *Transitioning to peace: Contributions of peace psychology around the world* (pp. 45-63). New York: Springer.
- Pettigrove, G., & Enright, R. (Ed.) (2023). *The Routledge handbook of the philosophy and psychology of forgiveness*. Routledge.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (Eds.) (2020). *Handbook of forgiveness*. Routledge/Taylor & Francis Group.

O313

RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF COVID-19 AND ACADEMIC EXPERIENCES OF POST-LOCKDOWN UNIVERSITY STUDENTS

Isabel S. Silva^(1,2), Ana Bártole^(1,2,3,4), Carolina Cardoso⁽¹⁾, Inês Sousa⁽¹⁾, Márcia Barbosa⁽¹⁾, André Costa⁽¹⁾, Nuno Barata^(1,2), & Pedro Marques^(1,2)

¹ Instituto Piaget – ISEIT/Viseu, Viseu, Portugal

² RECI-Research Unit in Education and Community Intervention, Instituto Piaget – ISEIT/Viseu, Viseu, Portugal

³ I2P - Portucalense Institute of Psychology, Porto, Portugal

⁴ CINTESIS@RISE, Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal

Background: The COVID-19 pandemic has shown to be a disruptive experience for university students who have faced changes in teaching and social experiences, caused by confinement and distancing measures. However, few studies have focused on understanding the impact of fear of COVID-19 after a return to normalcy and how it may still impact the quality of academic experiences.

Objectives: The purpose of this study was to explore the relationship between fear of COVID-19 and the academic experiences of post-lockdown university students.

Methods: The sample included 88 students (%female: 86.4%; $M_{age}=21.35$; $SD=3.09$). Most of the participants were attending undergraduate (54.5%) and 51.1% were commuting from home to study. Participants completed an online questionnaire that included a sociodemographic form, the Fear of COVID-19S Scale (FCV-19S), and the Questionnaire of Academic Experiences (QVA-r).

Results: The results indicated that fear of COVID-19 was a negative predictor of perceived quality of academic experiences in the personal dimension, which explained 18% of the variance of this variable controlling for the effect of age. A negative association was also found between the emotional and cognitive dimensions of fear of COVID and the quality of interpersonal experiences in a post-pandemic academic context.

Conclusions: The findings align with evidence supporting the negative impact of the pandemic on academic experience, marked by fewer opportunities for personal growth and peer interaction. Future studies should focus on developing programs that mitigate this impact and promote emotional regulation and self-awareness.

Keywords: fear; COVID-19; academic experiences; emotional.

O323

PREVALÊNCIA DO CONSUMO DE ÁLCOOL EM ESTUDANTES DO ENSINO SECUNDÁRIO

Mafalda Silva⁽¹⁾, Margarida Ferreira⁽²⁾, Carlos Ferreira⁽³⁾, Andreia Lima⁽⁴⁾ e Teresa Moreira⁽⁴⁾

⁽¹⁾ RECI e CIIS, Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Vila Nova de Gaia, Portugal, mafalda.silva@ipiaget.pt;

⁽²⁾ RECI e CINTESIS, Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Vila Nova de Gaia, Portugal, margarida.v.ferreira@ipiaget.pt;

⁽³⁾ Hospital Magalhães Lemos, Portugal, carlosm.monteiroferreira@gmail.com

⁽⁴⁾ CINTESIS; Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, Portugal, amlima@ufp.edu.pt, tmoreira@ufp.edu.pt

Introdução: Em Portugal, o consumo de álcool é superior à média Europeia, constatando-se na faixa etária entre os 15 e os 24 anos, um aumento da dependência e do risco de consumo elevado (Coimbra Trigo, 2022). **Metodologia:** quantitativo, descritivo e transversal, realizado entre outubro/novembro 2021. Utilizou-se questionário *Youth Risk Behavior Survey*, traduzido e validado para a população portuguesa. Parecer favorável da Comissão de ética. Recorreu-se ao SPSS® versão 27 para o tratamento estatístico. **Resultados:** Participaram 113 estudantes, género masculino (58,4%), média 15,7 anos (DP=0,975). Quanto à sua saúde classificam-na “Muito Boa”. Dos 113 participantes, 66 referem terem bebido álcool pela primeira vez entre os 8 e os 17 anos. Quando questionados de quantos dias beberam pelo menos uma bebida alcoólica, nos últimos 30 dias, 14,1% aludiu beber 6 a 9 dias, 6,1% bebeu 3 ou 5 dias e 10,6% dos estudantes, bebeu 1 ou 2 dias. Relativamente à questão de quantos dias bebeu 5 ou mais bebidas alcoólicas seguidas, sem um espaço de 4 horas entre elas, nos últimos 30 dias, 42,4% respondeu não ter bebido contra 57,6% que bebeu. 4,4% dos estudantes referem ter consumido pelo menos 1 ou 2 dias, nos últimos 30 dias, nos espaços da escola. **Conclusões:** Urge a necessidade de planear e implementar estratégias que promovam uma visão positiva e responsável dos estudantes, que contribuam para a capacitação, tomada de decisão informada e para a adoção de comportamentos responsáveis.

Palavras chave: Estudantes, Bebidas Alcoólicas, Prevalência

Referências

- Coimbra Trigo, A., & Santiago, L. (2022). Alcohol Drinking in Higher Education Students from Coimbra and the Impact of Academic Festivities. *Acta Médica Portuguesa*, 35(4), 249-256. <https://dx.doi.org/10.20344/amp.12366>

Cortaza-Ramírez, L., Calixto-Olalde, G. & Torres-Balderas, D. (2022). Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes universitarios de enfermeira. *Medwave*, 22(2): e002530. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1366387>
Guerra, C. & Valenzuela, C. (2018). Consumo de alcohol en estudiantes en tres facultades de la Universidad Nacional de Chimborazo. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 12(2): 42-49. ISSN 1390-7581

0327

CANCER LITERACY: AN OLD PROBLEM TO NEW GENERATIONS

Joana Moreira ⁽¹⁾, Luís Moreira ⁽²⁾, Rita Barros ⁽³⁾, Cláudia Oliveira ⁽⁴⁾, Filipe Santos-Silva ⁽⁵⁾

⁽¹⁾ i3S – Institute for Research and Innovation in Health, Universidade do Porto, jmoreira96@gmail.com;

⁽²⁾ RECI – Research Unit in Education and Community Intervention, Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Vila Nova de Gaia – Instituto Piaget, Portugal, luis.moreira@ipiaget.pt;

⁽³⁾ RECI – Research Unit in Education and Community Intervention, Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Vila Nova de Gaia – Instituto Piaget, Portugal, rita.barros@ipiaget.pt;

⁽⁴⁾ RECI – Research Unit in Education and Community Intervention, Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Silves – Instituto Piaget, Portugal, claudia.oliveira@ipiaget.pt;

⁽⁵⁾ I3S – INSTITUTE FOR RESEARCH AND INNOVATION IN HEALTH, UNIVERSIDADE DO PORTO, FSILVA@I3S.UP.PT.

Background: Assumed as a disease of old age, the cancer paradigm is changing with the dramatic increases in the incidence of colorectal, breast, kidney, pancreas, and uterine cancer in younger adults. College students are a privileged population in terms of basic literacy and contact with educational resources, remains undetermined the translation of cancer information into prevention behaviors. **Methods:** In this cross-sectional study, we accessed via social networks 1,472 Portuguese college students regarding general cancer literacy (GCL), knowledge about cancer topics, risk/protection behaviors, and sociodemographic data. The statistical analysis includes a descriptive analysis for categorical and continuous variables, and Binary Logistic Regression Models to evaluate the association between the behaviors and sex, age, general cancer literacy, and specific cancer topics. **Results:** The results showed a medium level of GCL. Female students have higher levels of knowledge for all types of cancer, especially cervix cancer. Also, older students and students with a previous connection to a cancer patient have higher knowledge levels about cancer topics. Furthermore, better GCL is statistically associated with practicing physical activity, not smoking, and protecting the skin, but not with alcohol consumption. Risk behaviors are not associated with specific knowledge about cancer topics with an exception for skin cancer. Although the medium GCL our results support that higher education does not guarantee specific knowledge in cancer topics, which translates into a disconnection between knowledge and preventive behaviors. **Conclusion:** This scenario reinforces that cancer, the leading cause of death worldwide, will remain one of the world's most significant challenges for the new generations.

Keywords: Cancer literacy, Portuguese College students, Cancer prevention.

Acknowledgements Support given by students of Piaget Institute – Health School of Vila Nova de Gaia and Health School of Silves – spreading the study and sending the survey link to colleagues from different institutions around the country.

0328

ATIVIDADE FÍSICA DAS CRIANÇAS QUE FREQUENTAM O PRIMEIRO CICLO DO ENSINO BÁSICO (1º CEB)

Rosa, P.¹, Serrano, J.⁴ & Ibáñez, S.J.^{2,3}

[1] Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria, Portugal;

[2] Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, España;

[3] Research Group in Optimization of Training and Sports Performance (GOERD);

[4] Polytechnic Institute of Castelo Branco, SHERU–Sport, Health and Exercise Research Unit (Portugal).

Resumo: As crianças portuguesas passam cerca de oito horas/dia em comportamentos sedentários, apresentando apenas uma hora em comportamentos ativos. Esta taxa de inatividade é de cerca de 84%, o que implica que a criança tenha níveis mais baixos de AF, potenciando o desenvolvimento de diversos problemas de saúde com grande impacto na idade adulta (Cordeiro et al., 2023). Esta revisão sistemática teve o objetivo de sistematizar a literatura publicada anteriormente acerca da atividade física praticada pelas crianças que frequentam o 1º. CEB. A pesquisa bibliográfica foi realizada na Base de Dados eletrónica Web of Science, seguindo a metodologia PRISMA (Moher 2015). Foram selecionados 10 artigos, após passarem pelos critérios de seleção. Estabeleceram-se como critérios de inclusão as seguintes alíneas: i) publicações dos últimos anos – 2016 – 2022; ii) artigos completos; iii) publicações que resultam da investigação científica sobre análise da AF e os seus benefícios para a saúde; iv) amostra de crianças e jovens até aos 18 anos de idade. Os principais resultados obtidos relevam que é necessário aumentar o número de horas despendidas para AF formais e informais em meio escolar, que a AF em meio escolar aportam benefícios não só a nível físico, como cognitivo, e um aumento do desempenho escolar das crianças. Conclui-se que apesar de um aumento da prática de AF nos últimos cinquenta anos, ainda é necessário estabelecer conjunto de políticas que melhorem a oferta de AF nas escolas e comunidades, criando hábitos de vida saudáveis que se traduzam numa melhor saúde e bem-estar das populações futuras.

Keywords: “Atividade Física”, “crianças”, “escola”.

Acknowledgements Parabenizar a organização pela realização de mais um congresso, que eu espero que tenha o mesmo nível do anterior.

References

Cordeiro, J., Romão, C., Branco, M., & Catela, D. (2023). Levels of Physical Activity in Portuguese Children: the Impact of the Covid-19 Pandemic Niveles de Actividad Física en Niños: Impacto de la Pandemia Covid-19, Cristiana Mercê. In *Retos* (Vol. 47).

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Stewart, L., Shekelle, P. & PRISMA P Group. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1).

Neto, C. (2020). World Health Organization. Basic documents [Internet]. 49th ed. World Health Organization; 2020. p. 216. [cited 2021 Dec 17]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/339554/9789240000513ng.pdf?sequence=1>

0329

SER PAIS E AVÓS DE CRIANÇAS COM CANCRO: UMA PROPOSTA MHEALTH PARA APOIAR NO QUOTIDIANO

Sara Lima ^[1]; Raquel Esteves ^[2]; Clárisse Magalhães ^[3]; Francisca Pinto ^[4]; Ana Teixeira ^[5]; Cármen Queiróz ^[6]; Susana Moutinho ^[7]; Daiana Menezes ^[8]; Rosana Moysés ^[9]

[1] Instituto Politécnico de Saúde do Norte-CESPU- Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar- iHealth4Well-being, Unidade de Investigação em Toxicologia- TOXRUN, e-mail: sara.lima@ipsn.cespu.pt

- [2] Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Tâmega e Sousa-IPSN-CESPU, Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar- iHealth4Well-being, Unidade de Investigação em Toxicologia- TOXRUN e-mail: raquel.esteves@ipsn.cespu.pt
- [3] Escola Superior de Enfermagem do Tâmega e Sousa-IPSN-CESPU, Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar- iHealth4Well-being, e-mail: clarisse.magalhaes@ipsn.cespu.pt
- [4] Escola Superior de Enfermagem do Tâmega e Sousa-IPSN-CESPU, Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar- iHealth4Well-being, e-mail: francisca.pinto@ipsn.cespu.pt
- [5] Escola Superior de Enfermagem do Tâmega e Sousa-IPSN-CESPU, Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar- iHealth4Well-being, Unidade de Investigação em Toxicologia- TOXRUN e-mail: ana.isabel.teixeira@ipsn.cespu.pt
- [6] Escola Superior de Enfermagem do Tâmega e Sousa-IPSN-CESPU, Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar- iHealth4Well-being, e-mail: carmen.queiros@ipsn.cespu.pt
- [7] Instituto Português de Oncologia do Porto Francisco Gentil, e-mail: smoutinho@ipoporto.min-saude.pt
- [8] Universidade de Aveiro, Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar- iHealth4Well-being, e-mail: blezimezenezes@gmail.com
- [9] Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Amazonas, Brasil, Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar- iHealth4Well-being, e-mail:rosanamoyes@ufam.edu.br

Introdução: O diagnóstico de doença oncológica pediátrica é um acontecimento de vida que acarreta angústia e exige dos pais consciência da doença e adaptação a uma nova realidade, emergem problemas físicos, mentais, e financeiros, no trabalho, e na família. Os avós apresentam um sofrimento duplo sendo um elemento fundamental de suporte familiar. As intervenções web-based têm se mostrado eficazes na redução da ansiedade, incerteza, distress e na promoção do suporte social e num aumento da informação aos pais e avós. **Objetivos:** Compreender as necessidades dos pais e avós de crianças com doença oncológica e desenvolver intervenções psicoeducativas através de conteúdos digitais que permitirão 1) o desenvolvimento de competências instrumentais e 2) a gestão emocional, a autonomia, participação informada e maior autoeficácia. **Métodos:** Será realizado um estudo exploratório para o diagnóstico de situação e identificação das necessidades. A partir dos resultados serão desenvolvidos e criados os conteúdos digitais web-based. Posteriormente estes conteúdos digitais serão implementados, em parceria com o Instituto de Oncologia do Porto, e através de links de acesso para os Pais e Avós via WhatsApp e/ou redes sociais. Por fim, os conteúdos serão avaliados quanto à sua usabilidade e eficácia. **Resultados:** O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética do IPO e da CESPU, foi elaborado um guião para execução do estudo exploratório e iniciada a recolha de dados. **Conclusão:** Este é um estudo inovador por implementar uma nova abordagem web-based, multidisciplinar e multiprofissional, focada em ferramentas de capacitação, educação e promoção da saúde para otimizar os cuidados prestados ao paciente pediátrico oncológico, através cuidadores familiares.

Palavras-chave: Tecnologias na saúde, oncologia pediátrica, cuidadores familiares, promoção da saúde

Referências

- Davey, A., Savla, J., Janke, M. & Anderson, S. (2010). Grandparent-grandchild relationships: from families in contexts to families as contexts. *The International Journal of Aging and Human Development*, 69(4):311–325. <https://doi.org/10.2190/AG.69.4.d>
- Gill, F. J., Hashem, Z., Stegmann, R., & Aoun, S. M. (2021). The support needs of parent caregivers of children with a life-limiting illness and approaches used to meet their needs: A scoping review. *Palliative Medicine*, 35(1), 76-96. DOI: 10.1177/0269216320967593
- Gupta, V., & Prescott, H. (2013). “That must be so hard”-Examining the impact of children’s palliative care services on the psychological well-being of parents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18(1), 91-99. DOI: 10.1177/1359104512448146
- Jones, B.L., Contro, N. & Koch (2014). The duty of the physician to care for the family in pediatric palliative care: context, communication, and caring. *Pediatrics*, 133 (1), S8–S15.

Kearney, J. A., Salley, C. G., & Muriel, A. C. (2015). Standards of psychosocial care for parents of children with cancer. *Pediatric blood & cancer*, 62(S5), S632-S683.

O330

IMPLEMENTAÇÃO DE ENURSING: PERCEÇÕES DOS PERITOS EM REUMATOLOGIA E GESTÃO DA DOENÇA CRÓNICA

Ana Almeida Ribeiro¹, Bruno Morgado Ferreira², Maria Adriana Henriques³, Madalena Cunha⁴

- [1] Universidade de Lisboa, Lisboa | Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA:E) | Sigma Theta Tau Internacional – Phi Xi Chapter | Centro Hospitalar Tondela Viseu, EPE, Viseu, Portugal | Escola Superior de Saúde Jean Piaget Viseu; Doutoranda em Enfermagem | Enfermeira Especialista | Professora Adjunta | <https://orcid.org/0000-0001-8952-6778>
- [2] Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Viseu | Professor Adjunto | <https://orcid.org/0000-0002-7102-7804>
- [3] Escola Superior de Enfermagem de Lisboa | Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR) | Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa | Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB), Lisboa, Portugal | Professora Coordenadora | <https://orcid.org/0000-0003-0288-6653>
- [4] Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Saúde de Viseu | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA:E) | Sigma Theta Tau Internacional – Phi Xi Chapter | Centro de Pesquisa em Estudos da Criança – Universidade do Minho (CIEC – UM), Viseu, Portugal | Professora Coordenadora | <https://orcid.org/0000-0003-0710-9220>

Introdução: A artrite reumatóide é uma condição crónica debilitante, exigindo acompanhamento adequado (Ribeiro et al., 2022). A telessaúde surge como solução promissora, melhorando a gestão da doença e qualidade de vida (Rocha et al., 2020; Thurah et al., 2022). **Objetivo:** Analisar a perceção de peritos em reumatologia e gestão da doença crónica sobre a implementação de intervenções de eNURSING numa consulta de reumatologia. **Métodos:** Estudo exploratório qualitativo com 7 profissionais (médicos e enfermeiros) peritos em reumatologia e/ou gestão da doença crónica. Dados recolhidos através de focus grupo e analisados no software NVIVO. **Resultados:** Foram identificadas 5 categorias, destacando o uso da telessaúde em áreas como educação para saúde, adesão à terapêutica e literacia em saúde, através de tecnologias digitais, abordagens para gestão de terapia ocupacional e atividade física, e plataformas para integração de equipas multidisciplinares, garantindo a continuidade dos cuidados e melhorando a qualidade de vida das pessoas com artrite reumatóide. **Conclusão:** A telessaúde é promissora na gestão da artrite reumatóide, proporcionando benefícios significativos para pacientes e profissionais de saúde. A implementação de uma intervenção eNURSING pode melhorar a continuidade e qualidade dos cuidados, permitindo abordagens mais personalizadas e eficientes no tratamento e acompanhamento da doença. A adoção crescente de tecnologias digitais na reumatologia, aliada ao empoderamento dos pacientes e à formação dos profissionais de saúde, contribui para a otimização dos recursos e a promoção da saúde e bem-estar dos indivíduos afetados por esta condição crónica.

Palavras-Chave: Artrite Reumatóide, Enfermagem, Telessaúde

Agradecimentos Os autores agradecem o apoio da Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu, da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu, da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), acolhida pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC) e financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) e do Capítulo Phi Xi da Sigma Theta Tau Internacional. Reconhecem, igualmente o suporte dado pelo Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa.

Referências

- Ribeiro, A. A., Cunha, M., Monteiro, P., Nunes, D., Rodrigues, R., Assis, C., & Henriques, M. A. (2022). Determinantes psicológicos da qualidade-de-vida em pessoas com artrite

reumatóide. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022ao0384345>

Rocha, A., Santos, E., Mota, M., Cunha, M., & Henriques, A. (2020). Efetividade das intervenções de telemedicina no impacto da artrite reumatóide: protocolo de uma revisão umbrella. *Revista de Enfermagem Referência*, V Série. <https://doi.org/10.12707/RIV19097>

Thurah, A. d., Marques, A., Souza, S. d., Crowson, C. S., & Myasoedova, E. (2022). Future challenges in rheumatology – is telemedicine the solution? *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, 14, 1759720X221081638. <https://doi.org/10.1177/1759720X221081638>

0335

CUIDAR EM HUMANIDADE: UM PROJETO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO

Providência Marinheiro ⁽¹⁾, Ana Almeida Ribeiro ⁽²⁾, Nuno Ferreira ⁽³⁾, Magda Guerra ⁽⁴⁾, Mauro Coelho ⁽⁵⁾, Isabel Martins ⁽⁶⁾, Margarida Barreiros ⁽⁷⁾, Rosa Martins ⁽⁸⁾

[1] Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu | Professora Coordenadora | Unidade de Investigação em Educação e Intervenção Comunitária (RECI) | <https://orcid.org/0000-0002-4362-7677>

[2] Universidade de Lisboa, Lisboa | Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal | Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA:E) | Sigma Theta Tau Internacional – Phi Xi Chapter | Centro Hospitalar Tondela Viseu, EPE, Viseu, Portugal | Escola Superior de Saúde Jean Piaget Viseu; Doutoranda em Enfermagem | Enfermeira Especialista | Professora Adjunta | <https://orcid.org/0000-0001-8952-6778>

[3] Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu | Universidade de Lisboa, Lisboa | Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal | Centro Hospitalar Tondela Viseu, EPE, Viseu, Portugal | Enfermeiro Especialista | Professor Adjunto | <https://orcid.org/0000-0003-3098-1084>

[4] Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu | Centro Hospitalar Tondela Viseu, EPE, Viseu, Portugal | Enfermeira Especialista | Professora Adjunta | <https://orcid.org/0000-0002-7229-0858>

[5] Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu | Universidade de Lisboa, Lisboa | Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal | Centro Hospitalar Tondela Viseu, EPE, Viseu, Portugal | Enfermeiro Especialista | Professor Adjunto | <https://orcid.org/0000-0001-7091-4420>

[6] Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu | Professora Adjunta | <https://orcid.org/0000-0003-4796-2701>

[7] Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu | Centro Hospitalar Tondela Viseu, EPE, Viseu, Portugal | Enfermeira Especialista | Professora Adjunta | Ciência ID D61C-6D3B-54B9

[8] Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu | Professora Adjunta | <https://orcid.org/0000-0001-9850-9822>

Introdução: A humanidade, no contexto da enfermagem, é um conceito que engloba uma abordagem holística e centrada na pessoa, visando promover a qualidade e a dignidade dos cuidados prestados. Compreendendo aspetos como o olhar, a palavra, o toque, a verticalidade, o sorriso e o vestuário, a humanidade enfatiza a importância da comunicação e do relacionamento terapêutico, numa procura pelo respeito e valorização da individualidade e necessidades específicas de cada pessoa, adaptando os cuidados de enfermagem para criar uma experiência mais humanizada e significativa (Melo et al, 2017; Simões, 2013). **Objetivo:** Identificar e descrever as competências adquiridas pelos estudantes de enfermagem ao implementar a Metodologia de Cuidado Humanidade em diferentes contextos de ensino clínico. **Métodos:** Estudo de investigação-ação, em que serão aplicados questionários diagnósticos e uma grelha de observação para avaliar a apropriação e implementação da Metodologia Cuidado Humanidade a estudantes de enfermagem a realizar ensinamentos clínicos em Fundamentos de Enfermagem, Enfermagem de Saúde do Idoso, e Enfermagem Médico-Cirúrgica e de Especialidades. **Resultados Esperados:** Pretende-se desocultar um nível de cuidar diferenciado e ajustado à filosofia de humanidade, identificando as competências dos estudantes nos domínios comunicacionais e relacionais. Os dados serão analisados utilizando estatística descritiva e testes não paramétricos, com apresentação dos resultados em quadros e tabelas. **Conclusão:** Implementar a humanidade na formação em enfermagem pode melhorar a qualidade dos cuidados, fortalecer

a relação enfermeiro-pessoa e contribuir para a autonomia e independência do indivíduo que requer cuidados.

Palavras-Chave: Humanidade, Cuidado, Ensino Clínico, Competências, Enfermagem

Agradecimentos Os autores agradecem o apoio da Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu, da Unidade de Investigação em Educação e Intervenção Comunitária (RECI), da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), acolhida pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnC) e financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), do Capítulo Phi Xi da Sigma Theta Tau Internacional e do Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa.

Referências

Melo, R. C., et al. (2017). Estado da arte da implementação da metodologia de cuidado Humanidade em Portugal. *Revista de enfermagem Referência Série IV nº13*

Simões, M. (2013). Cuidar com Humanidade – Método de Gineste e Marescotti aplicado a pessoas em cuidados continuados. Tese de doutoramento, Universidade Católica Portuguesa. Instituto de Ciências da Saúde, Lisboa. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/13913/1/Tese%20Mário%20Simões.pdf>

0336

EMOTIONAL COMPETENCES OF THE INFORMAL CAREGIVER OF THE PERSON WITH SCHIZOPHRENIA (CARE_4E)

Ana Isabel Teixeira ^{1,3}, Sara Lima ^{1,3}, Clarisse Magalhães ^{1,3}, Ana Carolina Guidorizzi Zanetti ², Rui Jesus ¹, Carmen Queirós ¹, Helena Coelho ¹

[1] Escola Superior de Enfermagem do Tâmega e Sousa, IPSN-CESPU, Penafiel; ana.isabel.teixeira@ipsn.cespu.pt

[2] Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP), Brasil

[3] TOXRUN – Unidade de Investigação em Toxicologia, Instituto Universitário de Ciências da Saúde, CESPU, CRL, 4585-116 Gandra, Portugal

Background Caregiving for a family member with a chronic disease may have negative effects on the informal caregiver (IC). In studies relating to the IC of people with mental illness, the level of emotional intelligence and resilience was found to be positively correlated with more time spent engaging in leisure and self-care activities. Other studies have shown that caring for someone with a Schizophrenia diagnosis can have an impact on social and emotional intelligence indicators, which implies the appearance of barriers in family communication and harmonious functioning, interfering with the ability of adaptation to the health/disease transition process. Further studies of interventions that address these indicators in intervention programs for IC are needed. **Objectives** Develop an intervention program centered on the determinants of informal caregivers who promote psychological well-being and quality of life, namely emotional skills. **Methods** The study design follows the Medical Research Council (MRC) framework for the development and evaluation of complex interventions using mixed methods across the stages. **Results** Currently, the study is in the first stage (Situation Diagnosis) where a cross-sectional, exploratory and correlational study is being carried out on the emotional competences of informal caregivers, and their impact on burden, coping, psychological well-being, quality of life and perception of social support. **Conclusions** With this research study, we hope to contribute to the development of evidence-based psychosocial interventions that meet the needs of caregivers of people with schizophrenia.

Keywords: Caregivers; Schizophrenia; Emotional Intelligence; Psychosocial Intervention

References

- Bandeira, M., & Guimarães, V. N. (2017). Qualidade de vida de familiares de pacientes com esquizofrenia: Escala S-CGQoL. *Psicologia - Teoria e Prática*, *18*(3), 66–80. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v18n3p66-80>
- Gómez-Trinidad, M. N., Chimpén-López, C. A., Rodríguez-Santos, L., Moral, M. A., & Rodríguez-Mansilla, J. (2021). Resilience, emotional intelligence, and occupational performance in family members who are the caretakers of patients with dementia in Spain: A cross-sectional, analytical, and descriptive study. *Journal of Clinical Medicine*, *10*(18), 1–18. <https://doi.org/10.3390/jcm10184262>
- Görgens-Ekermans, G., & Brand, T. (2012). Emotional intelligence as a moderator in the stress-burnout relationship: A questionnaire study on nurses. *Journal of Clinical Nursing*, *21*(15–16), 2275–2285. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04171.x>
- Vázquez, F. L., Otero, P., Díaz, O., Sánchez, T., & Pomar, C. (2011). Emotional intelligence in women caregivers with depressive symptoms. *Psychological Reports*, *108*(2), 369–374. <https://doi.org/10.2466/09.13.14.PR0.108.2.369-374>
- Weaving, J., Orgeta, V., Orrell, M., & Petrides, K. V. (2014). Predicting anxiety in carers of people with dementia: The role of trait emotional intelligence. *International Psychogeriatrics*, *26*(7), 1201–1209. <https://doi.org/10.1017/S1041610214000404>

Poster Communications – ICHWBI2023

P102

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DO AR EM EDIFÍCIOS E EFEITOS NA SAÚDE

Ana Ferreira ^[1], Eulicina Cabral ^[2], João Paulo Figueiredo ^[3], António Loureiro ^[4], Sílvia Seco ^[5], Fernando Moreira ^[6]

[1] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of Audiology, Physiotherapy and Environmental Health, Portugal, e-mail: anaferreira@ipc.pt

[2] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of Audiology, Physiotherapy and Environmental Health, Portugal, e-mail: eulicinacabral@estesc.ipc.pt

[3] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of General Sciences, Portugal, e-mail: jfigueiredo@estesc.ipc.pt

[4] Polytechnic Institute of Coimbra, Occupational and Environmental Health Service, Portugal, e-mail: antonio.loureiro@ipc.pt

[5] Polytechnic Institute of Coimbra, Occupational and Environmental Health Service, Portugal, e-mail: silvia.seco@ipc.pt

[6] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of Audiology, Physiotherapy and Environmental Health, Portugal, e-mail: fernando.moreira@ipc.pt

Introdução: O Ar é um elemento relevante para a sobrevivência do ser humano, por isso é fundamental preservá-lo e garantir a sua qualidade [9, 10, 11]. **Objetivos:** Avaliar a Qualidade do Ar Interior (QAI) numa Instituição e perceber quais os efeitos na saúde. **Metodologia:** Avaliação da qualidade do ar, recorrendo a equipamentos portáteis de leitura em tempo real, através da medição dos parâmetros ambientais CO, CO₂, PM_{0,5}, PM_{1,0}, PM_{2,5}, PM_{5,0}, PM₁₀, PM_{Totais} e as partículas ultrafinas e de variáveis meteorológicas, no interior e exterior da Instituição, e aplicação de um questionário dirigido aos ocupantes do edifício. **Resultados:** Observou-se que os valores médios de CO₂, PM_{0,5}, PM_{1,0} e temperatura foram mais elevados no interior da Instituição avaliada. Os níveis de CO₂ e as concentrações de PM_{2,5} e PM₁₀, foram significativamente mais elevadas nos espaços “com ocupação” comparativamente aos espaços “sem ocupação” e nos dias de tempo nublado comparativamente aos dias de sol, sendo notório que ocorreram excedências aos valores de limiar de proteção legalmente estabelecidos para o CO₂, PM_{2,5} e de PM₁₀. Verificámos ainda, que dos 168 inquiridos, que indicaram possuir sintomas, apenas 23,8% deixaram de manifestar os sintomas/doenças quando se deslocavam para o exterior da Instituição em estudo. **Conclusões:** O estudo da QAI é muito importante, dado que as pessoas, passam grande parte do seu tempo em ambientes interiores, pelo que é imprescindível ventilar os espaços e realizar ações de educação para a saúde ambiental.

Keywords: Qualidade do ar interior; poluentes atmosféricos; edifícios; ocupantes; saúde

References

Amarillo, S. D., & Fernández-Agüera, J. (2020). Bad Air Can Also Kill: Residential Indoor Air Quality and Pollutant Exposure Risk during the COVID-19 Crisis. *Switzerland*. doi:10.3390/ijerph17197183

Bagulho, J. D. (2021). *Melhorar a Qualidade do Ar Interior numa Escola Básica com Jardim de Infância*. Lisboa: Projeto de intervenção apresentado à Escola Superior de Educação de Lisboa para obtenção de grau de mestre em Educação Ambiental.

Silva, S. A. (2016). *Modelação da qualidade do ar interior*. Aveiro: Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Engenharia do Ambiente.

P104

THE RELEVANCE OF AN OCCUPATIONAL HEALTH SERVICE IN A PANDEMIC CONTEXT

Ana Ferreira ^[1], António Loureiro ^[2], Sílvia Seco ^[3], Lúcia Simões Costa ^[4]

[1] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of Audiology, Physiotherapy and Environmental Health, Portugal, e-mail: anaferreira@ipc.pt

[2] Polytechnic Institute of Coimbra, Occupational and Environmental Health Service, Portugal, e-mail: antonio.loureiro@ipc.pt; silvia.seco@ipc.pt

[3] Polytechnic Institute of Coimbra, Occupational and Environmental Health Service, Portugal, e-mail: silvia.seco@ipc.pt

[4] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of General Sciences, Portugal, e-mail: lucias@estesc.ipc.pt

Background: Pandemic COVID-19 has transformed the world of work and brought about profound and rapid changes in the labor market, in business models and in the organization and management of work, in addition to an unprecedented socioeconomic impact (Moreira & Nogueira, 2020; Silva, Carvalheira, & Paulino, 2021; Ventura, Cortez, & Oliveira, 2022) The Occupational and Environmental Health Service (sSOA) of the Polytechnic of Coimbra (IPC) assumed, since the beginning of the COVID-19 Pandemic, the role of Public Health Service of the IPC, interfacing with the academic community and health authorities. **Objectives:** To present the actions taken by IPC in the context of Pandemic COVID-19 and to realize the importance of the existence of an occupational health service in an HEI in a situation of public health emergencies. **Methodology:** Survey of all actions taken over the years 2020 and 2021 by the sSOA IPC in Public Health. **Results:** We found that there are several actions developed by sSOA IPC, within the scope of the COVID-19 Pandemic, of which the following stand out: elaboration, updating and monitoring of the Contingency Plans; carrying out training, information and awareness actions for the academic community; preparation and posting of information related to the prevention of COVID-19 in strategic locations; carrying out common acquisitions; provision of a student residence to accommodate health and civil protection professionals who were working in the fight against the pandemic; establishment of a partnership with the aim of providing meals to the homeless and needy in the city during the period of social emergency; creation of a testing center. **Conclusions:** Through this case study, we realize that the existence of services of this nature in Higher Education Institutions is extremely important in order to provide the best responses to emergency situations that arise or that may arise in the future. In this way, we contribute to disease prevention and health promotion, as well as the quality of life of the entire academic community.

Keywords: Occupational health; COVID-19 Pandemic; prevention

References

Moreira, S., & Nogueira, J. R. (2020). *Saúde e Trabalho: Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde.

Silva, C. A., Carvalheira, F., & Paulino, P. (2021). COVID 19 e os constrangimentos do mundo do trabalho dos profissionais de saúde: Contributos para a revisão da literatura. *Desenvolvimento e Sociedade*(10), 175-192.

Ventura, A., Cortez, C., & Oliveira, T. (2022). The Occupational Stress in Healthcare workers during the COVID-19 Pandemic. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online*, 13, pp. 1-15. doi:10.31252/RPSO.26.03.2022

P107

CONSUMO DE ENERGIA ELÉTRICA NUMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR

António Loureiro ^[1], Leonardo Pereira ^[2], Ana Ferreira ^[3], João Paulo Figueiredo ^[4], Sílvia Seco ^[5]

[1] Instituto Politécnico de Coimbra, Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental, Portugal, e-mail: antonio.loureiro@ipc.pt

[2] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Departamento de Audiologia, Fisioterapia e Saúde Ambiental, Portugal, e-mail: ledgender32@gmail.com

[3] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Departamento de Audiologia, Fisioterapia e Saúde Ambiental, Portugal, e-mail: anaferreira@ipc.pt

[4] Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, Departamento de Ciências de Base, Portugal, e-mail: jpfigueiredo@estesc.ipc.pt

[5] Instituto Politécnico de Coimbra, Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental, Portugal, e-mail: silvia.seco@ipc.pt

Introdução: Atualmente vemos cada vez mais a procura de inclusão de práticas sustentáveis nas organizações, tanto a nível de hábitos, como também a nível da arquitetura (Doménech, 2009; Park & Kim, 2018). Estas técnicas têm vindo a ser aplicadas tendo em conta o ambiente natural e não só o bem-estar pessoal ou rendimento produzido pelas suas atividades (International Energy Agency, 2021). Uma Instituição de Ensino Superior (IES) sustentável, destaca-se, segundo o conceito, pela racionalização do uso da energia através da eficiência energética.

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo principal o cálculo da eficiência energética de uma Instituição de Ensino Superior, entre os anos de 2018 e 2021, bem como determinar as emissões de dióxido de carbono (CO₂) resultantes do consumo de energia nesse período. **Metodologia:** Num primeiro momento, foi efetuada a análise, para cada ano, dos consumos energéticos para cada uma das Unidades/Serviços e, posteriormente, realizada a análise do consumo total de energia elétrica (em kWh), e de vários índices de eficiência energética da Instituição, designadamente os Índices de consumo elétrico por área útil e por utilizador e o Índice de emissões de Gases com Efeito de Estufa por utilizador.

Resultados: Verificou-se que o consumo elétrico apresentou um decréscimo ao longo dos anos e a sua eficiência no que respeita a este ponto tem vindo a melhorar. É positivo observar que todas as Unidades/Serviços da IES mantiveram esse decréscimo em 2021, mostrando que este não se deve apenas ao menor número de utilizadores durante a pandemia COVID-19. De forma a anular as emissões de CO₂ resultantes do consumo de energia, estimou-se que é necessária a plantação de 19.465 árvores. **Conclusões:** Concluímos que o consumo energético está diretamente relacionado com a emissão de CO₂ e, por conseguinte, com o cálculo da eficiência energética. Assim, quanto maior for o consumo elétrico, maior é a emissão de CO₂ e menos eficiente é o edifício.

Keywords: Sustentabilidade Ambiental; Eficiência energética; Dióxido de Carbono

References

- Doménech, L. J. (2009). *Huella Ecológica y Desarrollo Sostenible*, 2ª Edição. International Energy Agency. (2021). *Portugal 2021 - Energy Policy Review*. França: IEA Publications.
- Park, H., & Kim, W. (2018). Water industry: water-energy-health nexus. *Em Environmental science and pollution research* (pp. 1013-1014).

P108

THE IMPACT ON THE HEALTH, WELL-BEING AND BIOLOGY OF HUMANS AND PIGEONS DUE TO THE CLOSE INTERACTION BETWEEN BOTH SPECIES THROUGHOUT THE AGES

Fernando Moreira ^(1,2)

[1] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 400 4200 - 072, Porto, Portugal, ffm@ess.ipp.pt

[2] Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 400 4200 - 072, Porto, Portugal, ffm@ess.ipp.pt

BACKGROUND: Through the ages, breeding of pigeons has been a common practice for different reasons: either for use as an information vehicle or for use in sports events. **Objectives:** The main goal of the present review is to describe the interaction and influence of pigeons in humans' health and well-being, and vice-

versa. **Methods:** To perform the present critical review, a search through Pubmed, Web of Science and Scopus was conducted, selecting the most relevant papers that depicted consequences of the mentioned interaction. **Results:** Humans played a significant role in pigeon's species, namely causing an artificial selection of some phenotypic features. The indiscriminate administration of drugs in pigeons for doping purposes has been described (potentially causing serious side effects), as well as the irrational use of antibiotics (leading to drug-resistant microbiological strains). The close contact of pigeon fanciers with their animals has been linked to respiratory diseases such as chlamydiosis and Pigeon Fanciers' Lung (PFL). Although no positive results of COVID-19 in pigeons were published, the hypothesis of pigeons also being an intermediate host for SARS-CoV-2 cannot be ruled out owing to the receptor-utilizing capability of pigeon's ACE2. **Conclusions:** Despite the unlikelihood of pigeons being the intermediate hosts of the original transmission of SARS-CoV-2 from bats to humans, this zoonotic transmission can occur due to the affinity of the pathogen to pigeon receptors. The use of masks and proper hygiene care should become regular by pigeon fanciers, not only due to Covid-19, but also because of chlamydiosis and PFL.

Keywords: Pigeon, fanciers, pigeon fanciers' lung, covid-19, zoonotic transmission.

References

- Cerino, P., Buonerba, C., Brambilla, G., Atripaldi, L., Tafuro, M., Concilio, D. D., Vassallo, L., Conte, G. L., Cuomo, M. C., Maiello, I., D'Auria, J., Cardinale, D., Viscardi, M., Rofrano, G., Gallo, A., Brusco, P., Pizzolante, A., Cicalese, V., Galdi, P., Galdi, L., Vita, S., Volzone, P., Vuolo, G. D., Coppola, A., Pierri, B., & Fusco, G. (2021). No detection of SARS-CoV-2 in animals exposed to infected keepers: results of a COVID-19 surveillance program. *Future Sci OA*, 7(7), Fso711. <https://doi.org/10.2144/fsoa-2021-0038>
- Dickx, V., Beeckman, D. S. A., Dossche, L., Tavernier, P., & Vanrompay, D. (2010). Chlamydia psittaci in homing and feral pigeons and zoonotic transmission. *J Med Microbiol*, 59(Pt 11), 1348-1353. <https://doi.org/10.1099/jmm.0.023499-0>
- Ji, Y., Bourke, S. J., Spears, M., Wain, L. V., Boyd, G., Lynch, P. P., Cunningham, M., Boyd, K., Donnelly, I., Kohno, N., & McSharry, C. (2020). Krebs von den Lungen-6 (KL-6) is a pathophysiological biomarker of early-stage acute hypersensitivity pneumonitis among pigeon fanciers. *Clin Exp Allergy*, 50(12), 1391-1399. <https://doi.org/10.1111/cea.13744>
- Moreira, F. X., Silva, R., Andre, M. B., de Pinho, P. G., Bastos, M. L., Ruivo, J., Ruivo, P., & Carmo, H. (2018). Quantification of doping compounds in faecal samples from racing pigeons, by liquid chromatography-tandem mass spectrometry. *J Chromatogr B Analyt Technol Biomed Life Sci*, 1089, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.jchromb.2018.05.004>
- Qiu, Y., Zhao, Y. B., Wang, Q., Li, J. Y., Zhou, Z. J., Liao, C. H., & Ge, X. Y. (2020). Predicting the angiotensin converting enzyme 2 (ACE2) utilizing capability as the receptor of SARS-CoV-2. *Microbes Infect*, 22(4-5), 221-225. <https://doi.org/10.1016/j.micinf.2020.03.003>

P109

SISTEMATIZAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS DE MANIPULAÇÃO DE FÁRMACOS CITOTÓXICOS USADOS EM QUIMIOTERAPIA

Fernando Moreira ^(1,2), Mélanie Serdoura ⁽³⁾

[1] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 400 4200 - 072, Porto, Portugal, ffm@ess.ipp.pt

[2] Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 400 4200 - 072, Porto, Portugal, ffm@ess.ipp.pt

[3] Centro Hospitalar Universitário de São João, Alameda Prof. Hernâni Monteiro, 4200-319 Porto, Portugal, melanievieiraserdoura@gmail.com

Introdução: A quimioterapia é a modalidade mais amplamente utilizada no tratamento da maioria das neoplasias, requerendo o máximo de rigor na sua preparação. **Objetivos:** O presente estudo pretende (i) identificar os conhecimentos técnicos necessários para se efetuar uma correta manipulação de citotóxicos e (ii) sistematizar os procedimentos a observar no âmbito da manipulação. **Metodologia:** Foi realizado um estudo observacional transversal descritivo sobre todos os fármacos citotóxicos alvo de manipulação em Portugal, quanto às características que apresentam e que têm implicação em termos de preparação para efeitos de quimioterapia. Para o efeito, foram consultados os Resumos de Características dos Medicamentos (RCM) carregados na plataforma do Infomed dos citotóxicos que implicavam preparação prévia à sua administração, em maio de 2022. **Resultados:** Foram incluídos 97 RCM, verificando-se que a 81,4% dos fármacos (n=79) implicam procedimentos de diluição e 37,1% (n=36) correspondem a fármacos que implicam/admitem reconstituição. A reconstituição, quando realizada com agulha, implica a gestão de pressão, por forma a evitar a ocorrência de derrames. A maioria dos RCM é omissa quanto à possível utilização de dispositivos de punção alternativos às agulhas (93,8%; n=91). Dos fármacos analisados, 95,9% (n=93), contempla a via intravenosa como uma das vias de administração após preparação, evidenciando a necessidade de adoção de técnica asséptica durante a manipulação. **Conclusão:** A sistematização dos procedimentos de preparação de fármacos citotóxicos requer conhecimentos gerais quanto a técnica asséptica, técnicas de punção e gestão de pressão e conhecimentos específicos quanto a procedimentos de diluição e procedimentos de reconstituição.

Palavras-chave: Citotóxicos, quimioterapia, farmacotecnia, técnica asséptica.

References

- Bernabeu-Martínez, M. A., Ramos Merino, M., Santos Gago, J. M., Álvarez Sabucedo, L. M., Wanden-Berghe, C., & Sanz-Valero, J. (2018). Guidelines for safe handling of hazardous drugs: A systematic review. *PLoS One*, 13(5), e0197172. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0197172>
- Easty, A. C., Coakley, N., Cheng, R., Cividino, M., Savage, P., Tozer, R., & White, R. E. (2015). Safe handling of cytotoxics: guideline recommendations. *Curr Oncol*, 22(1), e27-37. <https://doi.org/10.3747/co.21.2151>
- Fazel, S. S., Keefe, A., Shareef, A., Palmer, A. L., Brenner, D. R., Nakashima, L., Koehoorn, M. W., McLeod, C. B., Hall, A. L., & Peters, C. E. (2021). Barriers and facilitators for the safe handling of antineoplastic drugs. *J Oncol Pharm Pract*, 10781552211040176. <https://doi.org/10.1177/10781552211040176>
- Meade, E. (2014). Avoiding accidental exposure to intravenous cytotoxic drugs. *Br J Nurs*, 23(16), S34, s36-39. <https://doi.org/10.12968/bjon.2014.23.Sup16.S34>
- Yu, E. (2020). Occupational Exposure in Health Care Personnel to Antineoplastic Drugs and Initiation of Safe Handling in Hong Kong: A Literature Review. *J Infus Nurs*, 43(3), 121-133. <https://doi.org/10.1097/nan.0000000000000361>

P111

VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO PARA IDENTIFICAÇÃO DE DÉFICES NO DESEMPENHO OCUPACIONAL EM MULHERES APÓS O CANCRO DA MAMA

Vanda Varela Pedrosa⁽¹⁾, Catarina Estima⁽²⁾, Catarina Bernardes⁽³⁾, Juliana Antunes⁽⁴⁾, Elisabete Roldão⁽⁵⁾

[1] CiTeChare, School of Health Sciences, Portugal, vanda.varela@ipleiria.pt

[2] School of Health Sciences, Portugal

[3] School of Health Sciences, Portugal

[4] School of Health Sciences, Portugal

[5] CiTeChare, School of Health Sciences, Portugal, elisabete.roldao@ipleiria.pt

Background: O tumor maligno que mais afeta as mulheres portuguesas é o cancro da mama (CM). Após o diagnóstico, a reabilitação é decisiva. Neste sentido, a atuação dos Terapeutas Ocupacionais não é beneficiada pela escassez de instrumentos que avaliem as alterações no desempenho ocupacional. Neste sentido, desenvolveu-se uma investigação multicêntrica entre a Universidade X e a Escola Y. **Objetivos:** Aferir um questionário com 86 questões sobre o desempenho ocupacional em atividades do dia a dia em mulheres diagnosticadas com CM, há 4 anos ou mais, sem outras comorbilidades. **Methods** Abordagem mista, descritiva, transversal e multicêntrica. O questionário utilizou a cotação entre 0 a 3 para as 86 questões e 6 perguntas abertas. Os dados portugueses foram tratados com SPSS e Webqda. **Results:** Responderam 72 mulheres portuguesas entre 26 e 65 anos, diagnosticadas com CM há 4 anos ou mais, entre 2020 e 2021, de todo o país. Do questionário inicial retiraram-se 19 questões com média inferior a 1, e adicionaram-se 5 questões com média de 3: aspirar a casa; lavar loiça; segurar crianças no colo, praticar exercício físico e trabalhar. **Conclusions:** O questionário passou de 86 para 72 questões. A resposta de mulheres com diagnóstico de CM foi decisiva. O acesso a informação privilegiada reajustou o questionário, suportando a investigação ibérica cujo objetivo será criar um instrumento validado para terapeutas ocupacionais avaliarem alterações nas atividades do dia a dia, após o CM.

Keywords: Cancro da Mama, Terapia Ocupacional, Atividades da Vida Diária.

References

- Bray, F., Ferlay, J., Soerjomataram, I., Siegel, R. L., Torre, L. A., & Jemal, A. (2021). Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 68(6), 394–424. <https://doi.org/10.3322/caac.21492>
- Breidenbach, C., Heidkamp, P., Hiltrop, K., Pfaff, H., Enders, A., Ernstmann, N., & Kowalski, C. (2022). Prevalence and determinants of anxiety and depression in long-term breast cancer survivors. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12888-022-03735-3/TABLES/3>
- Mandal, B., Sen, A., Chakrabarty, S., Swetha, B., Mondal, J., Basu, A., Ghosh, D., & Gangopadhyay, S. (2021). Patient Reported Shoulder Morbidity and Fatigue among the Breast Cancer Survivors: An Insight from a Tertiary Care Cancer Hospital. *Clinical Cancer Investigation Journal*, 10(1), 29–35. <https://doi.org/10.4103/ccij.ccij.80.20>
- PDQ Screening and Prevention Editorial Board. (2021). Breast Cancer Prevention (PDQ®): Patient Version. In *PDQ Cancer Information Summaries*. Bethesda (MD): National Cancer Institute (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK65973/>
- Wallis, A., Meredith, P., & Stanley, M. (2020). Cancer care and occupational therapy: A scoping review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 67(2), 172–194. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12633>

P115

MITOS ASSOCIADOS À DOENÇA MENTAL E HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS EM ADOLESCENTES/JOVENS

Ana Rita Peres^[1], Patrícia Pina^[2], Teresa Mendes^[3], Emília Martins^[4], Francisco Mendes^[5], Rosina Fernandes^[6]

[1] Associação de Futebol de Viseu, Portugal, anaritaaperes@gmail.com

[2] Associação de Futebol de Viseu, Portugal, patriciaaguilar.psic@hotmail.com

[3] Associação de Futebol de Viseu, Portugal, teresa.tiny@hotmail.com

[4] ESEV e CI&DEI, Viseu, emiliamartins@esev.ipv.pt

[5] ESEV e CI&DEI, Viseu, fmendes@esev.ipv.pt

[6] ESEV e CI&DEI, Viseu, rosina@esev.ipv.pt

Introdução: Baixos níveis de literacia em saúde mental (SM) e prática de atividade física (PAF) surgem associados a doença mental (DM), em adolescentes/jovens (Huang et al., 2021). Urge desconstruir mitos, incluindo percepções sobre DM, PAF e uso desadaptativo das tecnologias. **Objetivos:** analisar o impacto de uma formação sobre mitos associados à DM e hábitos de vida saudável (HVS), em adolescentes/jovens. **Métodos:** Design pré-experimental, pré e pós-teste, com 124 adolescentes do ensino profissional, 14-20 anos, 58.9% femininos, que participaram em 4 sessões quinzenais de 60 minutos, onde foram trabalhados conhecimentos, percepções e mitos referidos na literatura sobre SM e HVS, na população adolescente. Preencheram um questionário construído especificamente para o efeito, com os principais mitos relativos àqueles conteúdos. **Resultados:** Melhoraram ($p < .001$) os níveis de conhecimento e diminuíram os mitos, do pré para pós-teste, independentemente do sexo. Os masculinos obtiveram ganhos estatísticos em: “pessoas com doenças mentais são perigosas” ($p < .001$) e “a doença mental é dos fracos” ($p < .02$), acompanhados pelos femininos no primeiro ($p < .001$). O segundo também sobressaiu na amostra global ($p < .001$). Nos mitos sobre SM, valores do pré-teste elevados, à exceção de “pessoas com doenças mentais são perigosas”, aquele em que também ocorreu maior evolução positiva. Score mais baixo de HVS em “passo demasiadas horas ao telemóvel/computador”, sem alterações do pré para pós-teste. **Conclusões:** A intervenção teve impacto favorável. Preocupam valores baixos em “passo demasiadas horas ao telemóvel/computador”, havendo contradição aparente entre percepções e o que se conhece sobre hábitos dos jovens na utilização destas tecnologias (Joshi et al., 2018), que podem ser aproveitados estrategicamente, mobilizando, de modo adequado, aplicações móveis para deteção/intervenção em SM (Punukollu & Marques, 2019). Os resultados poderão beneficiar de maior tempo de formação/intervenção, bem como de ajustamento do conteúdo com ênfase nos conhecimentos e mitos em que não se registou evolução. O *follow up* permitirá aferir sobre consistência dos efeitos. Sugere-se desenvolvimento de estudos futuros que permitam aferir as mudanças conseguidas a outros níveis.

Palavras-chave: saúde mental, mitos, hábitos de vida saudável, adolescentes/jovens

Agradecimentos Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto Ref^o UIDB/05507/2020. Agradecemos adicionalmente ao Centro de Estudos em Educação e Inovação (CI&DEI) e ao Politécnico de Viseu pelo apoio prestado.

Referências

- Huang, X., Wang, X., Hu, J., Xue, Y., Wei, Y., Wan, Y., Song, X., Wang, R., Zhang, B., Fang, J., & Zhang, S. (2021). Inadequate Mental Health Literacy and Insufficient Physical Activity Potentially Increase the Risks of Anxiety and Depressive Symptoms in Chinese College Students. *Frontiers in psychiatry*, *12*, 753695. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.753695>
- Joshi, S., Stubbe, D., Li, S.-T., & Hilty, D. (2018). The use of technology by youth: Implications for psychiatric educators. *Academic Psychiatry*, *43*. <https://doi.org/10.1007/s40596-018-1007-2>
- Punukollu, M., & Marques, M. (2019). Use of mobile apps and technologies in child and adolescent mental health: a systematic review. *Evidence-based mental health*, *22*(4), 161–166. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2019-300093>

P116

EFFECTS OF AN 8-WEEK DETRAINING PERIOD ON TRICKING PRACTITIONERS

Bruna Amaro^[1], Paula Moreira^[1], Flávio Moreira^[1], Ricardo Ferraz^[2,3], José E. Teixeira^[3,5,6], Pedro Forte^[1,3,4,5], Luís Branquinho^[1,3,4]

[1] Higher Institute of Educational Sciences of the Douro, Penafiel, Portugal, Luis.branquinho@iscedouro.pt, brunaraque197@hotmail.com, paula.tulipanegra@hotmail.com

[2] University of Beira Interior, Covilhã, Portugal, ricardompferraz@gmail.com

[3] Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, Covilhã, Portugal,

[4] CI-ISCE – ISCE Douro, Penafiel, Portugal, pedromiguel.forte@iscedouro.pt

[5] Polytechnic Institute of Bragança, Bragança, Portugal, jose.eduardo@ipb.pt

[6] Polytechnic Institute of Guarda, Guarda, Portugal

Background: ricking is a recent extreme sport that has been increasing followers all over the world. This sport combines elements of martial arts, acrobatics, acrobatic tricks and other sports disciplines, requiring movements such as acrobatic jumps and multi-plane rotations, which is why it is essential that practitioners regularly optimize their physical fitness (Hnitetska et al., 2017). However, similar to what happens in other sports, practitioners can go through periods of detraining (i.e., injuries, vacations, lockdown periods) (Vassilis et al., 2019), which can cause losses on previously achieved gains (Ratel et al., 2012; Suarez-Arrones et al., 2019). So far, the effects of a detraining period remain unclear on Tricking. **Objectives:** To verify the effects of an 8-week detraining period on physical fitness of Tricking practitioners. **Methods:** seventeen children (10.18±0.98 years old) participated in the study. The subjects were evaluated in 2 moments: after the cessation of the usual trainings at the beginning of the detraining period (Pre-detraining period) and after 8 weeks of detraining (Post-detraining Period). Determining variables for performance in the Tricking (i.e., agility, vertical jump, horizontal jump, push-ups and sit-ups) were evaluated. Statistical significance was checked using T-Tests for paired samples and the Wilcoxon equivalent test was applied to variables that did not follow the assumption of normality. **Results:** Negative differences were found for the agility and flexion variables ($p = 0.013$; $d = 0.61$; $p = 0.028$; $d = 0.52$), while the other variables did not show significant changes ($p \geq 0.05$) when comparing the two analyzed moments. **Conclusions:** Detraining periods of 8 weeks can negatively affect the performance of Tricking practitioners, due to a decrease in the modality's fundamental motor skills (i.e., agility and strength). Individualized training programs must be designed to supply the periods of detraining when returning to practice.

Keywords: Acrobatics, Performance, Agility, Strength, Child

References

- Hnitetska, T., Zavatska, L., & Holub, O. (2017). History of Tricking Foundation as an Extreme Sport and its Distribution Aspects in Ukraine. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, *3* (39), 29–33.
- Ratel, S., Gryson, C., Rance, M., Penando, S., Bonhomme, C., Le Ruyet, P., Duclos, M., Boirie, Y., & Walrand, S. (2012). Detraining-induced alterations in metabolic and fitness markers after a multicomponent exercise-training program in older men. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *37*(1), 72–79.
- Suarez-Arrones, L., Lara-Lopez, P., Maldonado, R., Torreno, N., De Hoyo, M., Nakamura, F. Y., Salvo, V. Di, & Mendez-Villanueva, A. (2019). The effects of detraining and retraining periods on fat-mass and fat-free mass in elite male soccer players. *PeerJ*, *2019*(8). <https://doi.org/10.7717/peerj.7466>
- Vassilis, S., Yiannis, M., Athanasios, M., Dimitrios, M., Ioannis, G., & Thomas, M. (2019). Effect of a 4-week detraining period followed by a 4-week strength program on isokinetic strength in

elite youth soccer players. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15(1), 67–73. <https://doi.org/10.12965/jer.1836538.269>

P118

EDUCAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL E CIDADANIA GLOBAL

Rita Barros ^[1], Angélica Monteiro ^[2], Cláudia Sousa ^[3]

[1] RECI – Research in Education and Community Intervention, Instituto Politécnico Jean Piaget/Norte, V. N. Gaia, rita.barros@ipiaget.pt

[2] CIEE – Centro de Investigação e Intervenção Educativas da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Porto, armonteiro@fpe.up.pt

[3] RECI – Research in Education and Community Intervention, Universidade Lusófona, Porto, p5315@ulusofona.pt

Introdução: Neste trabalho irão ser exploradas atividades desenhadas no âmbito do projeto 21C-SDG (*21st Century Skills in the Context of UN's Social Development Goals*), envolvendo 6 países europeus, projeto este focado na sustentabilidade e no desenvolvimento de competências, em conformidade com o Objetivo 4 do Desenvolvimento Sustentável (ODS 4) – “Educação de Qualidade”. A reflexão apresentada expressa-se na interseção entre, por um lado, a Educação para o Desenvolvimento Sustentável (EDS) e a Educação para a Cidadania Global, dois programas-chave para a consecução da meta 4.7 do ODS 4 e, por outro, no referencial de competências para o século 21, proposto por Fullan & Langworthy (2014). As propostas de atividades dirigem-se a crianças entre os 10 e os 15 anos para implementação em contexto de sala de aula. A análise qualitativa dessas atividades, apresentadas como recursos decorrentes do projeto, reforça a cidadania como competência central no âmbito do novo quadro global EDS para o período de 2020-2030. Conclui-se que, transformar o mundo no sentido da sustentabilidade exige o reforço da EDS para alcançar os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, definidos pela Organização das Nações Unidas.

Keywords: Educação para o Desenvolvimento Sustentável; Cidadania Global; Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável; Educação de Qualidade.

References

Leite, Carlinda, Monteiro, Angélica Barros, Rita & Ferreira, Nicole (2022). Curricular Practices Towards Sustainability and a Transformative Pedagogy. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educacion*, 20(4), 107-125. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/144115/2/582564.pdf>

Michael Fullan, Michael, & Scott, Geoff (2014). *New Pedagogies for Deep Learning Whitepaper: Education PLUS*. Washington: Collaborative Impact SPC. <https://michaelfullan.ca/education-plus/>

UNESCO (2020). *Education for sustainable development: a global roadmap*. Paris: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374802>

P119

PREVALÊNCIA DE LESÕES MÚSCULOESQUELÉTICAS EM ATLETAS DE GOLFE

Ana Sofia Palma Soares ^[1], Carolina Duarte Cabrita ^[1], Cláudia Coelho Martins ^[1], Beatriz Minghelli ^[1,2]

[1] Escola Superior de Saúde Jean Piaget do Algarve - Instituto Piaget, 57001@ipiaget.pt, 57477@ipiaget.pt, 57107@ipiaget.pt

[2] KinesioLab – Research Unit in Human Movement, beatriz.minghelli@ipiaget.pt

Introdução: O golfe exige movimentos repetidos ao longo de uma elevada amplitude de movimento podendo aumentar a probabilidade de ocorrência de lesões. **Objetivos:** Determinar a

prevalência de lesões músculo-esqueléticas em atletas de golfe. **Metodologia:** A população foi constituída por 28 atletas de golfe do sexo masculino que participaram do torneio Palmares Open II em Lagos, Algarve. O instrumento de medida utilizado consistiu num questionário digital, adaptado do questionário de Murray et al. (2020), tendo os dados sido recolhidos de forma presencial durante o campeonato. **Resultados:** A amostra foi constituída por 22 atletas de golfe, com idades entre os 17 e 42 anos (23,86±5,89). 9 (40,9%) atletas referiram ter lesão durante toda a prática de golfe, sendo que 7 (77,7%) relataram 1 lesão e 2 (22,3%) 2 lesões. No momento de preenchimento do questionário apenas 1 (4,5%) atleta se encontrava lesionado. Nos últimos 12 meses, 3 (13,6%) atletas apresentaram lesões, sendo apenas 1 lesão em cada atleta. A localização das lesões foram na coluna lombar, tórax/peito/costelas e no punho. Uma lesão (33,3%) ocorreu durante a competição e 2 (66,7%) durante os treinos. Todos os atletas realizaram tratamento, sendo que 2 (33,3%) tratamentos realizados foram a fisioterapia, 2 (33,3%) foram repouso e 1 (16,7%) medicação e 1 (16,7%) terapias convencionais. O mecanismo de todas as lesões foi a realização de movimentos repetitivos. **Conclusões:** Os dados do presente estudo revelaram uma baixa prevalência de lesões nos atletas analisados. Futuros estudos são sugeridos para comprovar estes dados envolvendo uma amostra maior.

Palavras-chaves: epidemiologia, lesões, golfe

References

Fradkin, A. J., Cameron, P. A., & Gabbe, B. J. (2005). Golf injuries--common and potentially avoidable. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(2), 163–170. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(05\)80007-6](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(05)80007-6)

Murray, A., Junge, A., Robinson, P. G., Bizzini, M., Bossert, A., Clarsen, B., Coughlan, D., Cunningham, C., Drobny, T., Gazzano, F., Gill, L., Hawkes, R., Hospel, T., Neal, R., Lavelle, J., Scanlon, A., Schamash, P., Thomas, B., Voight, M., Wotherspoon, M., ... Dvorak, J. (2020). International consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injuries and illnesses in golf. *British journal of sports medicine*, 54(19), 1136–1141. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102380>

Qureshi, A. I., Khan, M. N. H., Saeed, H., Yawar, B., Malik, M., Saghir, M., & Khan, A. H. (2022). Injuries associated with golf: A qualitative study. *Annals of Medicine and Surgery* (2012), 78, 103899. <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2022.103899>

Robinson, P. G., Murray, I. R., Duckworth, A. D., Hawkes, R., Glover, D., Tilley, N. R., Hillman, R., Oliver, C. W., & Murray, A. D. (2019). Systematic review of musculoskeletal injuries in professional golfers. *British Journal of Sports Medicine*, 53(1), 13–18. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099572>

Zouzias, I. C., Hendra, J., Stodelle, J., & Limpisvasti, O. (2018). Golf Injuries: Epidemiology, Pathophysiology, and Treatment. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 26(4), 116–123. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-15-00433>

P120

INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE A PREVENÇÃO DAS PARASITÓSES INTESTINAIS EM CRIANÇAS DE PRÉ-ESCOLAR NO CENTRO INFANTIL OKULULA-BENGUELA, AGOSTO 2022.

Irina de Almeida ^[1], Ana Fernandes ^[2], Alina Piedra ^[3]

[1] Instituto Superior Politécnico Jean Piaget, Benguela, irinalmeida@gmail.com

[2] Instituto Superior Politécnico Jean Piaget, Benguela, perolaneira82@hotmail.com

[3] Instituto Superior Politécnico Jean Piaget, Benguela, naneter96@gmail.com

Introdução: As parasitoses intestinais são um problema de saúde pública, sendo a educação em saúde um instrumento de prevenção. **Objetivo:** Avaliar os resultados de uma intervenção

educativa sobre a prevenção das parasitoses intestinais em crianças de pré-escolar no centro infantil *Okulula*, Benguela, Agosto de 2022. **Métodos:** Estudo aplicativo, investigação/acção. As unidades de estudo foram 25 crianças em idade pré-escolar. Como unidades de informação, educadora e dois vigilantes. O método empírico foi a observação, aplicado antes e depois da intervenção. Os dados foram analisados com estatística descritiva. As variáveis observadas foram: roer as unhas, colocar o dedo na boca, beber água filtrada, beber água directo da mangueira, brincar descalço no parque de areia e pátio, lavar as mãos antes de comer, todas qualitativas nominais dicotómicas. Aplicou-se um jogo de tabuleiro em papel cartolina montado no chão com ilustrações de hábitos correctos e incorrectos. Com ajuda passiva da educadora e vigilantes, as crianças faziam o lançamento do dado gigante. Ao calhar numa casa de hábito correcto avançava-se no jogo e ao contrário, recuava-se. **Resultados:** Inicialmente os hábitos incorrectos de maior frequência foram: brincar descalço no parque de areia e pátio (72%), colocar o dedo na boca (68%), roer as unhas (4%) e beber água da mangueira (8%). Depois da intervenção educativa observou-se que o número de crianças com hábito de colocar o dedo na boca diminuiu a 32% e nenhuma brincou descalça. **Conclusões:** Além de informar sobre a prevenção das parasitoses intestinais, a intervenção contribuiu para melhorar a qualidade de vida das crianças.

Palavras-chaves: parasitas intestinais, intervenção educativa.

Referências

- Faria, R. d., Carneiro, L. A., & Neto, A. H. (2020). Parasitoses Intestinais: Propostas de Atividades Lúdicas para o Ensino Fundamental II. *Ensino, Saúde e Ambiente*, 232 – 234.
- Gomes, S. C., Rodrigues, S., Silva, A., Arruda, A., Silva, N., & Macedo, R. (2016). Educação em saúde como instrumento de prevenção das parasitoses intestinais no município de grajaú -ma. Grajaú, Maranhão, Brasil.
- Martins, M. (Outubro de 2013). Investigação-acção participativa em saúde: revisão integrativa da literatura em Língua portuguesa. Coimbra, Coimbra, Portugal.

P121

ANÁLISE DAS TAREFAS DE DESENVOLVIMENTO DE HAVIGHURST NUM ADULTO COM PERTURBAÇÃO DO ESPECTRO DO AUTISMO

Laura Gomes ^[1], Francisco Mendes ^[2], Emília Martins ^[3], Rosina Fernandes ^[4]

- [1] ESEV/IPV I2, Viseu, laura.f.gomes@hotmail.com
[2] ESEV e CI&DEI, Viseu, fmendes@esev.ipv.pt
[3] ESEV e CI&DEI, Viseu, emiliamartins@esev.ipv.pt
[4] ESEV e CI&DEI, Viseu, rosina@esev.ipv.pt

Introdução: A Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) implica alterações do neurodesenvolvimento caracterizadas por défices persistentes na comunicação/interação social e padrões restritos e repetitivos de comportamentos, interesses ou atividades (APA, 2014), normalmente identificada na infância, não obstante diagnósticos tardios associados a maior funcionalidade (Lobo Antunes et al., 2019). Características da PEA podem comprometer o sucesso nas tarefas de desenvolvimento de Havighurst (1982), ainda que com pouco suporte na literatura. **Objetivo:** Procurou-se compreender o processo de desenvolvimento de um adulto (24 anos), com diagnóstico tardio de PEA (9 anos). **Método:** Recorreu-se a histórias de vida, através de entrevista e posterior análise de conteúdo. **Resultados:** O adulto, com bons níveis de funcionalidade e autonomia, atribuiu importância à deteção e intervenções (autopercecionadas como tardias), reconhecendo algum sucesso no seu desenvolvimento. Identificou-se a

concretização das tarefas de desenvolvimento, destacando-se, na meia infância e adolescência, limitações não acentuadas na independência e relação com os pares. Na transição para a vida adulta, formação, inclusão no mercado de trabalho e relações amorosas não foram bem-sucedidas. Indicadores positivos menos expectáveis em relação à PEA foram encontrados (sucesso na aprendizagem, desenvolvimento da consciência e de atitudes em relação a grupos sociais e aquisição de valores). **Conclusões:** Possivelmente, chegar-se-ia a maior insucesso em casos de PEA de maior gravidade. Explorar a perspetiva dos próprios sujeitos e avaliar a sua funcionalidade ao longo do ciclo de vida, além de inovar, permitem melhorar a compreensão da PEA, adequando a intervenção. Importa incrementar investigação sustentada neste modelo e sobre fatores interferentes no diagnóstico.

Palavras-chave: Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), tarefas desenvolvimentais de Havighurst, história de vida, adulto.

Referências

- Associação Americana de Psiquiatria. (2014). *DSM-5. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Quinta edição* (M. Nascimento, P. Machado, R. Garcez, R. Pizzato, & S. Rosa, Trad.). Artmed. http://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM_V.pdf
- Havighurst, R. (1982). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). Longman.
- Lobo Antunes, N., Leitão, I., Almeida, C., & Jesus, G. (2019). Perturbações do espectro do autismo. Em N. Lobo Antunes, & Equipa Técnica do PIN., *Sentidos* (3ª ed., pp. 115-218). Lua de Papel.

P125

DEPRESSÃO PÓS-PARTO: FATORES DE RISCO

Vera Gomes ^[1], Margarida Fontes ^[1], Carla Carimba ^[1], Nuno Ferreira ^[2], Magda Guerra ^[2], Providência Marinheiro ^[2], Ana Ribeiro ^[2], Mauro Coelho ^[2]

- [1] Discente do Curso de Enfermagem, 1º Ciclo, Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Viseu, vera.a.gomes.98@gmail.com
[2] Docentes da Escola Superior de Saúde Jean Piaget-Viseu, nuno.ferreira@ipiaget.pt

Introdução: A depressão materna, para além do sofrimento que constitui, causa também incapacidade e redução da resposta da mãe às necessidades da criança (OMS, 2022). **Objetivos:** Analisar os fatores de risco na gravidez e no puerpério e a sua relação com a depressão pós-parto. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura, realizada no período de 25 a 30 de novembro de 2022, em quatro bases de dados científicos (CINAHL, Medline, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive e Cochrane Central Register of Controlled Trials), com os descritores MeSH: "depression", "postpartum", "pregnancy complication" e "risk factors", combinados com o operador booleano "AND". Utilizámos como critérios de inclusão, artigos publicados em revistas académicas, artigos com texto completo, idiomas Português, Inglês, Espanhol e grávidas/ puérperas. **Resultados:** Foram selecionados cinco artigos, com uma amostra total de 1.167 grávidas e 15.024 puérperas. Os resultados apontam alguns principais fatores de risco associados à depressão pós-parto nas mulheres como complicações na gravidez, história prévia de depressão, transtornos traumáticos, gravidez não planeada, dificuldades no parto e características demográficas. **Conclusões:** A gravidez e o puerpério constituem um período crítico e vulnerável para a saúde mental da mãe e da criança, comprometendo todo o desenvolvimento futuro (DGS, 2015). É fundamental detetar as situações de risco o mais precocemente possível, para diagnosticar, encaminhar e tratar atempadamente os casos de depressão.

Palavras chave: Depressão pós-parto; Fatores de risco; Saúde da mulher.

Referências

Direção Geral de Saúde: (2015). Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa, Portugal.
Organização Mundial da Saúde (2022). Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-005714-2. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240057142> (Acedido em 26 janeiro 2023)
3rd International Congress of Health and Well-being Intervention, 2022

P126

MICROPLÁSTICOS E OS DANOS PARA A SAÚDE HUMANA

Raquel Costa ⁽¹⁾, Susana Paixão ⁽²⁾, João Paulo Figueiredo ⁽³⁾, Ana Ferreira ⁽⁴⁾

[1] Student (Polytechnic Institute of Coimbra – Portugal, Higher School of Health Technology, Environmental health department) e-mail: raquelccosta99@outlook.com

[2] Technical-scientific advisor (Polytechnic Institute of Coimbra – Portugal Higher School of Health Technology, Environmental health department) e-mail: supaixao@estesc.ipc.pt

[3] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Department of General Sciences, Portugal. e-mail: jpfigueiredo@estesc.ipc.pt

[4] Research coordinator and holder (Polytechnic Institute of Coimbra – Portugal, Higher School of Health Technology, Environmental health department), e-mail: anaferreira@ipc.pt

Introdução: O plástico, desde a sua produção até ao seu consumo, é um problema para o ambiente que por sua vez poderá causar sérios danos à saúde do ser humano. Os microplásticos são pequenas partículas de plástico, que facilmente entram na cadeia alimentar dos animais, estes provêm por exemplo: da lavagem de roupa, de cosméticos, entre outros. Os microplásticos são uma das maiores preocupações dos cientistas e investigadores, visto que devido ao seu tamanho microscópico, estes infiltram-se com grande facilidade na corrente sanguínea, no sistema linfático e podendo alojarem-se no fígado. (Prata J, 2021) (Silva D, 2021)
Objetivo: Esta revisão tem como objetivo analisar e verificar a evolução da presença de microplásticos no ambiente, e os possíveis danos que estes poderão apresentar para a saúde humana, poderão alterar de forma abrupta os ecossistemas comprometendo a vida dos seres humanos. **Material e Métodos:** A pesquisa bibliográfica começou a 17 de novembro de 2021 e terminou a 28 de maio de 2022 e foi realizada nas bases de dados BioMed, Google Académico, MDPI, Elsevier, Scielo, Research Gate e ScienceDirect. **Resultados:** Das 654 referências obtidas, apenas 30 foram selecionadas para a realização da revisão sistemática. Dos artigos analisados verificou-se que os países mais atingidos pela existência de microplásticos no seu ambiente envolvente é todo o sudeste da Ásia, ao redor da península coreana, a Baía de Bengala e o Mediterrâneo e ainda que o desenvolvimento industrial apresentou uma forte influência na concentração de microplásticos no mundo. Estes interferem na segurança alimentar de humanos e animais, podendo originar doenças pulmonares, gastrointestinais e diversos tipos de cancro. **Discussão:** Visto que o plástico é um material de grande durabilidade, a humanidade enfrenta assim um grande desafio. O aumento da existência de microplásticos é notória sendo que os países mais pobres sofrerão maiores consequências devido à sua incapacidade financeira de criar soluções a curto ou a longo prazo para evitar que estes entrem no seu ecossistema. Os governos deverão priorizar a educação ambiental, reeducando assim a comunidade de forma a não colocar em perigo as futuras gerações, obtendo assim uma qualidade de vida superior.

Keywords: Plástico; Microplásticos; Saúde Pública; Consequências para a saúde.

References

Prata J, C. J. (2021). Obtido de A one health perspective of the impacts of microplastics on animal, human and environmental health. 2021.: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S004896972101161X?via%3Dihub>
Silva D, V. H. (2021). Obtido de Contaminantes ambientais: efeitos dos microplásticos em organismos aquáticos e terrestres.: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16761>

P128

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN DRUG RESEARCH AND DEVELOPMENT

Rita Gonçalves ⁽¹⁾, Rui Cruz ^(1, 2)

[1] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Portugal. Department of Biomedical Laboratory Sciences, Dietetics and Nutrition, and Pharmacy. rita.lopes.g15@gmail.com

[2] Laboratory for Applied Research in Health, Polytechnic Institute of Coimbra, Portugal. ruic@estesc.ipc.pt

Background: Artificial Intelligence (AI) is a combination of several algorithms to develop computer systems that have features able to mimic human beings. In the pharmaceutical industry components of AI, Machine Learning, Deep Learning and Big Data are already used in the development and reuse of medicines, to improve the pharmaceutical productivity and in clinical trials. **Objectives:** We aim to identify the different applications of AI in drug development and its use in drug phases testing, pre-clinical or clinical. **Methods:** A literature review was carried out through the electronic databases Pubmed and Google Scholar, from the 2015 to June 2021, were only consider the articles in English and Portuguese, which addressed the Artificial Intelligence in the development and research of medicines. **Results:** In general, Deep Learning is the human mechanism that is most treated in drug research and development. In the pre-clinical phase, artificial neural networks are thus science unravelling new molecular targets, for example, in molecular dynamics simulations, in the functions of ligand-protein interactions or in the design of new molecules. It is important to emphasize that this component of Deep Learning is also found in phases 1, 3 and 4 of the clinical phases. In addition, Deep Learning is available in the SARS-CoV-2 vaccine to generate drug-binding interactions with target proteins of the coronavirus 2. **Conclusions:** Currently, there are no drugs on the market that are fully developed by AI. However, AI in its various forms is already an indispensable tool in the pharmaceutical sector, whether in the pre-clinical or clinical phase, in terms of costs, reducing time and increasing the effectiveness of drug research and development.

Keywords: Artificial intelligence, Drug development, Machine Learning, Deep Learning, Big Data.

References

1. Sessa M, Khan AR, Liang D, Andersen M, Kulahci M. Artificial Intelligence in Pharmacoepidemiology: A Systematic Review. Part 1—Overview of Knowledge Discovery Techniques in Artificial Intelligence. *Front Pharmacol.* 2020;11(July):1–18.
2. Jamshidi MB, Lalbakhsh A, Talla J, Peroutka Z, Roshani S, Matousek V, et al. Deep Learning Techniques and COVID-19 Drug Discovery: Fundamentals, State-of-the-Art and Future Directions. *Stud Syst Decis Control.* 2021;348:9–31.
3. Bali J, Bali O. Artificial Intelligence Applications in Medicine: A Rapid Overview of Current Paradigms. *Innovations.* 2020;(January):73–81.
4. Patel L, Shukla T, Huang X, Ussery DW, Wang S. Machine Learning Methods in Drug Discovery. *Molecules.* 2020;25(22).

FOOD SAFETY IN THE USE OF LUNCHBOXES**Cristina Santos**^[1], **Ana Ferreira**^[2], **Andreia Costa**^[3], **Rafaela Rodrigues**^[4], **Esmeralda Santos**^[5]

[1,2,3,4] Instituto Politécnico de Coimbra, ESTeSC- Coimbra Health School, Departamento de Audiologia, Fisioterapia e Saúde Ambiental, cristina.santos@estesc.ipc.pt

[5] ARSC, ACES Baixo Mondego, esmeralda.santo@gmail.com

Background: Feeding plays an essential role throughout the life cycle of individuals. Ensuring that food is not a hazard to the consumer when they are prepared and/or consumed according to the use for which they were intended is the main objective of food safety. Marmite emerges as a strong ally for a proper diet and concomitant with a healthy lifestyle. The thermal coating of the marmite must retain the temperature of the food until the time of its ingestion. **Objectives:** With the accomplishment of this work, it was intended to evaluate the level of knowledge and good practices on food security in the use of marmites and to sensitize the population how to use marmites complying with food safety rules. Bibliographic research was carried out on the subject and a survey was applied to the general population. **Methods:** Of the 901 respondents, 64% used plastic to transport their marmites. Only 29% know the safe temperature for hot and cold meals. It was also found that 29% heat food in glass packaging and 85% know that heating food in plastic containers harms health. It was concluded that it is pertinent to carry out awareness-raising actions for the adoption of appropriate practices in the prevention of food toxins.

Keywords: Food safety, Marmite, Health**References**

- Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (2017). Conservação dos alimentos no frio. Obtido de: <https://www.asae.gov.pt/pagina.aspx?f=1&lws=1&mcna=0&lnc=12083159AAAAAAAAAAAAAAAA&mid=5118&codigos=0&codigono=57995804AAAAAAAAAAAAAAAA>
- Duarte, M. Inês Marques. (2018). Higiene e segurança alimentar em unidade de restauração universitárias: Monitorização de sistemas de frio e controlo de produção de alimentos. Obtido de: <https://repositorio.utad.pt/handle/10348/8747>
- DUARTE, S. (2002) Regras Básicas de Higiene e Segurança Alimentar: I parte - Higiene, preparação e confeção. Segurança. - p. 46-48. - ISSN 0870-8908. - Ano XXXVII, nº 149 (Julho/Agosto 2002)
- Ferreira, J. (2016). Marmita Saudável um guia para refeições equilibradas, Fundação Portuguesa de Cardiologia, Lisboa. Obtido de: http://www.fpcardiologia.pt/wp-content/uploads/2013/08/receitas_marmita_2016_low.pdf
- <http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao/article/view/2083>
- Garcia, Keilla Ribeiro; Gomes, Joneval Zanella (2016); A marmite como utensílio para a qualidade de vida: o perfil do consumidor brasileiro. Obtido de
- Henriques, L. (2009). Auditorias Internas aos Sistemas de Segurança Alimentar Implementados em Cantinas Universitárias. Obtido de: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/1558/1/Auditorias%20Internas%20aos%20Sistemas%20de%20Seguran%20c3%a7a%20Alimentar%20Implementados%20em%20Cantinas%20Universit%20c3%a1rias.pdf>
- Mesquita, I. (2012). Dissertação de Mestrado em Gestão Integrada da Qualidade, ambiente e Segurança. Obtido de: https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/6056/1/DM_IsabelMesquita_MGIQAS_2012.pdf

FOOD WASTE - EVALUATION OF BEHAVIORS AND ATTITUDES**Cristina Santos**^[1], **Ana Ferreira**^[2], **Andreia Costa**^[3], **Rafaela Rodrigues**^[4], **Esmeralda Santos**^[5]

[1,2,3,4] Instituto Politécnico de Coimbra, ESTeSC- Coimbra Health School, Departamento de Audiologia, Fisioterapia e Saúde Ambiental, cristina.santos@estesc.ipc.pt

[5] ARSC, ACES Baixo Mondego, esmeralda.santo@gmail.com

Background: Worldwide, more than a third of food for human consumption produced annually is lost or wasted, equivalent to 2.5 billion tonnes. In Portugal annually, around 1 million tonnes of food produced is lost or wasted, of which 324,000 tonnes are wasted at consumer level. This problem is inherent in a consumer society, which has access to the abundance of food at affordable cost, anywhere and at any time.

This study aimed to evaluate the behaviours and attitudes of the population about food waste. A questionnaire prepared by the research team was applied to the general population. Of the 536 individuals, 69.8% plan the shopping list in advance, but 76.7% are in the habit of buying products that are not on the list. The relevance given to promotions such as "take 3 pay 2" or similar, is taken by 57.8% of respondents. Only 28.9% report that they "never" waste food. They mentioned as reasons for waste, shelf life (72.58%), quality (47.2%) and aspect (44.6%). The majority (94.2%) reused the leftovers for the confection of other meals, demonstrating a concern in reducing waste and (95.1%) reported knowing the consequences of food waste.

It was concluded that the concern to avoid food waste is notorious. Small changes in everyday life are fundamental, such as buying consciously, planning shopping and meals, to avoid food waste and natural resources.

Keywords: Food waste; Behaviours; Attitudes**References**

- Associação Portuguesa de Nutrição (2017). Alimentar com consciência: Estratégias a implementar pelo Consumidor para repensar, reduzir, reutilizar e reciclar na alimentação diária. Available from: https://www.apn.org.pt/documentos/Guias_APN/Guia_Alimentar_com_consciencia [estrategias_a_implementar_pelo_Consumidor.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/Guias_APN/Guia_Alimentar_com_consciencia)
- CNCDA (2017). Desperdício alimentar zero: Produção sustentável para um consumo responsável. Available from: <http://www.gpp.pt/images/MaisGPP/Iniciativas/CNCDA/ENCD A.pdf>
- Gjerris M, Gaiani S. (2013) Household food waste in Nordic countries: Estimations and ethical implications. *Nordic Journal of Applied Ethics* 7, 6-23.
- Sales, J., Moldão, M., Bico, P., Mira, L., Louro, L., Mourato, M., & Costa, R. (2015). Redução do Desperdício Alimentar. Um Desafio ao Nosso Alcance. Obtido de Repositório Universidade de Évora: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/17480>
- Stenmarck, A., Jensen, C., Quested, T., & Moates, G. (2016). Estimates of European food waste levels. Obtido de EU Fusions: <http://www.eu-fusions.org/phocadownload/Publications/Estimates%20of%20European%20food%20waste%20levels.pdf>
- WWF. (2020). Driven to waste. Obtido de WWF - World Wide Fund For Nature : https://wwf.panda.org/discover/our_focus/food_practice/food_loss_and_waste/driven_to_waste_global_food_loss_on_farms/

MINDFUL MUSCLES: AN INNOVATIVE EDUCATION PROJECT TO TACKLE DOPING USE IN RECREATIONAL SPORT AND FITNESS

Ana S. Tavares^{1,2}, Nuno Teixeira², Rute Borrego², Lambros Lazuras³, Antonia Ypsilanti³, Oliver Hawkins³, Petra Examilioti³, Vassilis Barkoukis⁴, Lida Skoufa⁴

[1] H&TRC- Health & Technology Research Center,

[2] ESTeSL- Escola Superior de Tecnologia da Saúde, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisbon, Portugal ana.tavares@estesl.ipl.pt

[3] Department of Psychology, Sociology, & Politics, Sheffield Hallam University, UK L.Lazuras@shu.ac.uk

[4] Department of Physical Education & Sport Sciences, Aristotle University of Thessaloniki, Greece

Background: Athletes in recreational sport do not receive the same attention and have far more limited access to learning resources when it comes to anti-doping education, as compared to athletes in elite, competitive, organized sport (Henning & Andreasson, 2022). Furthermore, the existing anti-doping education resources for recreational sport athletes are informed from relevant practices in elite/competitive sport, and largely focus on a deficit-based educational model that is concerned with fixing athletes' weaknesses, or lack of skills. **Objectives:** Project Mindful Muscles aims to provide recreational sport athletes and related professionals with a novel, strengths-based approach that is informed by evidence-based interventions on mindfulness, self-compassion, acceptance, and values; Ashworth et al., 2017; Linardon, 2020). Mindful Muscles enables athletes in recreational sport to effectively cope with situations and pressures that may increase their personal risk for doping. **Methods:** Desk research and report on best practices of self-administered MASC applications in substance use and body image impairments. **Results:** The findings supported the development of a framework for developing MASC resources for the primary and secondary prevention of PEDs. The findings also informed the content and approach of the Mindful Muscles intervention, and the implications of using strengths-based and positive approaches to doping prevention. **Conclusions:** The project Mindful Muscles is the first multifaceted, international psycho-educational intervention to tackle doping use among amateur athletes and exercisers, which resources have the potential to inspire users to improve their lives not just in the sport arena, but also to other important life domains.

Keywords: Doping, amateur sport, mindfulness, self-compassion, acceptance, character strengths.

References

- Ashworth, F., Evans, J. J., & McLeod, H. (2017). Third wave cognitive and behavioural therapies: Compassion Focused Therapy, Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychotherapy. In B. A. Wilson, J. Winegardner, C. M. van Heugten, & T. Ownsworth (Eds.), *Neuropsychological rehabilitation: The international handbook* (pp. 327–339). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Henning, A., & Andreasson, J. (2022). Preventing, producing, or reducing harm? Fitness doping risk and enabling environments. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 29(1), 95-104.
- Linardon, J. (2020). Can acceptance, mindfulness, and self-compassion be learned by smartphone apps? A systematic and meta-analytic review of randomized controlled trials. *Behavior Therapy*, 51(4), 646-658.

ESTRATÉGIAS NÃO-FARMACOLÓGICAS PARA O CONTROLO DA DOR AGUDA NO LACTENTE- PROMOÇÃO DE PRÁTICAS PARA A SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Filipa Alves^[1; 2], Goreti Marques^[1], Rita Fernandes^[1], Sofia Silva^[1]

[1] Escola Superior de Saúde de Santa Maria

[2] IPO-Porto

Introdução: As estratégias não-farmacológicas constituem um recurso primordial no alívio da dor em pediatria e a evidência científica comprova a sua eficácia. No entanto, para além da prática baseada na evidência é ainda necessário, aliar a sustentabilidade às práticas clínicas, considerando o impacto ambiental associado aos cuidados de saúde, que pode ser reduzido com estratégias de sustentabilidade. **Objetivo:** Identificar na literatura as intervenções do Enfermeiro Especialista em Saúde Infantil e Pediátrica na implementação de estratégias não-farmacológicas para o controlo da dor e o seu impacto ambiental. **Métodos:** Revisão Integrativa da Literatura com recurso às seguintes bases de dados: CINAHL Complete, MEDLINE Complete, Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive Edition e Cochrane Central Register of Controlled Trials, com artigos publicados entre 2012 e 2022. A seleção e análise de relevância dos artigos foram efetuadas pelos revisores de forma independente. **Resultados:** Dos 182 artigos iniciais foram selecionados 9 artigos, segundo critérios previamente definidos. Os resultados apontam as estratégias não-farmacológicas como eficazes no controlo da dor aguda em crianças hospitalizadas do 0 aos 2 anos, assim como, mais sustentáveis em termos ambientais. Todavia, é necessário sensibilizar os Enfermeiros Especialistas em Saúde Infantil e Pediátrica para a sua utilização, consciencializando e promovendo uma cidadania ativa, participativa e comprometida com a sustentabilidade do planeta, através de práticas mais responsáveis. **Conclusões:** É fundamental que os Enfermeiros estejam sensibilizados para o impacto ambiental associado aos cuidados de saúde e de que forma é que podem contribuir para o minimizar.

Palavras-chave: Pediatric Nurse Practitioners; Pain management; Child, Hospitalized, newborn; Environment.

Referências

- Carvalho, J., Souza, D., Domingues, F., Amatuzzi, E., Pinto, M., & Rossato, L. (2022). Pain management in hospitalized children: A cross-sectional study. *Revista Da Escola de Enfermagem USP*, 56(2022000), 1–9. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0008en>
- Harrison, D., Joly, C., Chretien, C., Cochrane, S., Ellis, J., Lamontagne, C., & Vaillancourt, R. (2014). Pain prevalence in a pediatric hospital: raising awareness during Pain Awareness Week. *Pain Res Manag*, 19. <https://doi.org/10.1155/2014/737692>
- Hu, J., Ruan, H., Li, Q., Gifford, W., Zhou, Y., Yu, L., & Harrison, D. (2020). Barriers and Facilitators to Effective Procedural Pain Treatments for Pediatric Patients in the Chinese Context: A Qualitative Descriptive Study. *Journal of Pediatric Nursing*, 54. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.06.004>
- Mendes, B., Furlan, M., & Sanches, M. (2022). Non-pharmacological interventions in painful needle procedures in children: integrative review. *Brazilian Journal Of Pain*, 5(1), 61–67. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20220004>

Introduction: Cardiovascular disease continues to be a serious public health problem, not only because of its high mortality rate but also because of the high number of disabilities it causes. This research work aims to reflect the importance of cardiovascular prevention. Providing the population with knowledge about these diseases, as well as the control of the main risk factors, would have beneficial effects on health, as it would help in the acquisition of healthy habits, significantly reducing the probability of suffering from this type of ailment. **Objectives:** The first objective is to find out how much information a group of participants attending a cardiac rehabilitation programme has about the new nutritional labelling and the key points of Law 17/2011, of 5 July, on food safety. The second objective of the study is to assess adherence to the educational talks given by the cardiac rehabilitation programme, to find out their opinion about the content of the vending machines in the hospitals and to express their advice and/or suggestions on how to improve the quality of life of the care received. **Method** Participants The study is confined to the Lucas Augusti Hospital in Lugo and specifically to the Cardiac Rehabilitation Service. The participants in the present study are coronary patients included in this rehabilitation programme. **Instrument:** In order to analyse the discourses of the participants, we used the discussion group as the central technique of the research, complementing it with other techniques such as participant observation. The analysis of the recordings was complemented with field notes. **Procedure:** The strategy used for data collection was the group interview, semi-structured and with open questions. **Results** Regarding the nutritional traffic light, they considered it to be a good initiative that would help consumers to make better purchasing decisions. In reference to the food safety law, there is misinformation and they are not convinced that this law maintains safety throughout the food chain. Participants call for more health education. They also admit to having made dietary reforms based on the cardiac rehabilitation programme. Regarding the contents of the vending machines in the hospital, there is a clear determination of the group to change almost all products. They are convinced that the hospital as a whole should take care of people's health. **Discussion:** The analysis of the speeches confirmed the effectiveness of the cardiac rehabilitation programmes. Dietary pattern change is one of the key strategies in cardiac rehabilitation programmes. **Conclusions** The results of this qualitative study show the importance of further strengthening education so that patients can opt for a more adaptive behaviour in terms of adopting a heart-healthy diet and take a more active role in their recovery.

Keywords: Coronary heart disease; Health education; Healthy eating; Nutrition labelling.

P149

LONGEVOS REVELAM AS SUAS HISTÓRIAS E JUSTIFICAM O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Lopes, C. ⁽¹⁾, Sousa, J. ⁽¹⁾, Rodrigues, N. ⁽¹⁾, Pinho, C. ⁽²⁾, Feijó, N. ⁽³⁾

[1] Instituto Politécnico do Norte – _ESS Jean Piaget V.N. Gaia, Portugal, 57341@ipiaget.pt;

[2] RECI, Instituto Politécnico do Norte – _ESS Jean Piaget V.N. Gaia, Portugal, carla.pinho@ipiaget.pt;

[3] RECI, Instituto Politécnico do Norte – _ESS Jean Piaget V.N. Gaia, Portugal, neide.feijo@ipiaget.pt;

Introdução: o aumento da esperança vida e o esclarecimento sobre os padrões de vida saudáveis têm levado a comunidade científica a interrogar-se sobre os fatores que podem potenciar um envelhecimento ativo e saudável. Ressalta-se a importância de sensibilizar a sociedade atual para práticas mais humanas e

empáticas; criação de papéis que permitam às pessoas idosas sentirem-se úteis e integradas; apoios sociais, para prevenir o isolamento a que estão sujeitas, bem como, programas para a manutenção das suas capacidades cognitiva e motora. **Objetivo:** identificar determinantes de saúde, ao longo da vida, na perspectiva de um envelhecimento ativo. **Metodologia:** investigação qualitativa, através do método “histórias de vida”, com aplicação da entrevista narrativa autobiográfica a três idosos da região norte de Portugal, entre dezembro de 2022 e janeiro de 2023. Os dados foram tratados pela análise de conteúdo. **Resultados:** as histórias de vida dos longevos, permitiram identificar três dimensões para a apresentação dos resultados: “Vida familiar”, “Hábitos de vida” e “Comunicação” que se articulam, vão ao encontro do objetivo proposto e corroboram com os resultados de outros estudos (WilligI, LenardtI e Caldas, 2015; Afonso, 2018; Silva, 2013). **Conclusões:** o estudo permitiu uma visão profunda do percurso de vida dos entrevistados, contribuindo para a identificação dos determinantes de saúde e envelhecimento ativo. A longevidade foi construída ao longo da vida, assente na cultura, educação, relações familiares e experiências pessoais. O papel parental e a satisfação conjugal tiveram realce nos relatos dos entrevistados, como sustentação para as suas escolhas e estilos de vida.

Palavras-chave: Estilo de vida, Longevidade, Envelhecimento ativo, Saúde.

Referências

WilligI, M. H., LenardtI, M. H., & Caldas, C. P. (2015). *A longevidade segundo histórias de vida de idosos longevos*. 3. <https://www.scielo.br/j/reben/a/hbkWgcGywj8PjsXZjvxbZh/f?ormat=pdf&lang=pt>

Afonso, J. A. M. de A. (2018). *Relação conjugal ao longo do ciclo de vida: satisfação, comunicação, motivação, coesão e adaptabilidade*. [Dissertação de mestrado]. ISPA Instituto Universitário – Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6846/1/TESAFON-J1.pdf>

Silva, R. V. N. da. (2013). *Avaliação do Impacto do Modelo Dinâmico de Avaliação e Intervenção Familiar no Contexto dos Cuidados de Saúde Primários em Vila Franca do Campo*. [Dissertação de mestrado]. Universidade de Coimbra. [https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/26045/1/Dissertaçã o MSP Renata Silva.pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/26045/1/Dissertaçã%20o%20MSP%20Renata%20Silva.pdf)

P152

INFLUENCE OF POSTURAL INTERVENTION IN MUSCULOSKELETAL PAIN AND POSTURAL CHANGES IN STUDENTS OF THE 1st CYCLE OF BASIC EDUCATION

Maria Marques ^[1] & Gustavo Desouzart ^[2]

[1] Jean Piaget/Viseu - maria.aj.marques@hotmail.com

[2] KinesioLab – Piaget Institute – gustavodesouzart@gmail.com

Introduction: The musculoskeletal system is seen as an integrated whole, a disturbance in one of the parts will have repercussions throughout the system and, as all bodily functions are sustained by muscles, each weakening of balance will be reflected in the muscular system and has influence on the posture of the individual. So, it's important to evaluate the relationship between postural changes and musculoskeletal pain. **Objectives:** To verify the relationship between the application of a postural education program in postural changes in children and musculoskeletal pain in the spine. **Methods:** Fifty-four children aged between 6 and 11 years, with a duration of three months, randomly separated into three groups: an Experimental Posture Group (GEP) through a videoclass, an Experimental Group with Postural Education (GEEP) in which a postural education

intervention plan and a Control Group (CG) were applied. The evaluation was applied in 2 moments T0 and T1 through the sociodemographic questionnaires and the Postural Habits Assessment Questionnaire. **Results:** The GEEP obtained a significant improvement in the variables "Pain" ($p= 0.014$), "Total Posture" ($p<0.001$) and "Correct Postures" ($p<0.001$) after intervention. The GEP obtained a significant improvement in "Pain" ($p= 0.035$), "Total Posture" ($p=0.263$) and "Correct Postures" ($p=0.073$). In the CG, the values were for the variable "Pain" ($p= 1$), "Total Posture" ($p=3$) and "Correct Postures" ($p=0.68$). **Conclusion:** Postural education programs implemented at school level describe benefits in terms of knowledge, musculoskeletal pain level and body posture.

Keywords: Musculoskeletal pain, Postural Education, Postural habits.

References

- Cardon, G., Clercq, D., & Bourdeaudhuij, I. (2015). Effects of back care education in elementary schoolchildren. *Acta Paediatr.*
- Ribeiro, A., Ribeiro, J., Tomasini, F., Fulber, A., Munaretto, C., & Sousa, A. (2017). Postura Corporal em escolares: uma revisão da literatura. *Ciencia em Mov Mov Reabil e Saúde.*
- Rebolho, M., Casarotto, R., & João, S. (2019). Estratégias para ensino de hábitos posturais em crianças: história em quadrimhos versus experiência prática. *Fisioterapia e Pesquisa.*
- Santos, S. (2018). Educação postural mediante um trabalho teórico. *Rev Bras Atividade Fisica Saúde.*
- Vieira, A., Treichel, L., Candotti, T., Noll, M., & Bartz, T. (2015). Efeitos de um programa de educação postural para escolares do terceiro ano do ensino fundamental de uma escola estadual de porto alegre (RS). *Rev Fisioterapia pesq.*

P158

POLIMEDICAÇÃO EM DOENTES EM PROGRAMA DE REABILITAÇÃO CARDÍACA

Tiago Oliveira ^[1], Nuno Silva ^[2], Ana Isabel Oliveira ^[3], Cláudia Pinho ^[4], Rita Ferraz Oliveira ^[3,4]

[1] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal, 10180527@ess.ipp.pt

[2] Farmácia das Guardedeiras, Maia, Portugal

[3] Centro de Investigação em Saúde e Ambiente CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal; aio@ess.ipp.pt, clp@ess.ipp.pt, rfo@ess.ipp.pt

[4] Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal

Introdução: Polimedicação consiste na utilização de cinco ou mais medicamentos [1]. Programas de Reabilitação Cardíaca (PRC) permitem otimizar a recuperação funcional do doente que sofreu um acidente cardiovascular, melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de complicações [2]. **Objetivos:** Identificar a prevalência de polimedicação em doentes em PRC, analisar os fatores de risco associados, caracterizar o perfil farmacoterapêutico e a existência de interações medicamentosas (IM). **Métodos:** Estudo observacional, transversal e descritivo. Foram incluídos doentes de ambos os sexos, com idade \geq a 18 anos a realizar PRC. A recolha de dados foi realizada através da aplicação de questionário ao doente. As IM foram identificadas e classificadas recorrendo à base de dados Drugs.com[3]. Foi realizada análise estatística descritiva dos dados, em que valores de $p<0,05$ foram considerados estatisticamente significativos. **Resultados:** Foram incluídos 52 doentes, 80,8% do sexo masculino, com uma média de 62,5 anos (35-87). A prevalência de polimedicação foi de 88,5% e de IM de 98,1%. Os fármacos mais administrados foram os [anticoagulantes/antitrombóticos](#) e [antidislipídicos](#), com 19,9%, 12,6%, respetivamente. Não existem evidências estatísticas para afirmar que a polimedicação está associada a qualquer um dos fatores de risco analisados. **Conclusões:** Embora necessária, a polimedicação apresentou uma prevalência elevada tornando estes doentes mais suscetíveis

à ocorrência de IM, com eventuais resultados negativos para a saúde e podendo comprometer o PRC. Torna-se necessário uma revisão completa e cuidadosa da medicação, garantindo a sua utilização segura e adequada de forma a obter a eficácia pretendida e prevenir a ocorrência de reações adversas.

Palavras-Chave: Polimedicação, Reabilitação Cardíaca, Perfil Farmacoterapêutico, Interações Medicamentosas.

Referências

- [1] Masnoon, N., Shakib, S., Kalisch-Ellett, L., & Caughey, G. E. (2017). What is polypharmacy? A systematic review of definitions. *BMC Geriatrics*, 17(230). <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0621-2>
- [2] American Association of Cardiovascular & Pulmonary Rehabilitation. (2013). Guidelines for Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Programs.
- [3] Drugs.com. Drug Interactions Checker. https://www.drugs.com/drug_interactions.html. Consultado em Junho de 2022.

P162

TUBERCULOSE, UM PROBLEMA RE EMERGENTE) EM SAÚDE PÚBLICA

Dina Santos ^[1], Magda Guerra ^[2], Isabel Martins ^[3], Célia Leão ^[4], Daniela Dias ^[5], Paula Silva ^[6] & Elisabete Vieira ^[7]

[1] Aces Dão Lafões, Portugal, dina.gabrielasantos@gmail.com;

[2] CHTV, Portugal, magdasantoguerira@gmail.com;

[3] Aces Dão Lafões, Portugal, Isabelita-martins@hotmail.com;

[4] Aces Dão Lafões, Portugal, celialeao06@gmail.com;

[5] Aces Dão Lafões, Portugal, adanielacdias@mail.com;

[6] Aces Dão Lafões, Portugal, enfpaulasilva77@gmail.com;

[7] Aces Dão Lafões, Portugal, Elisabete_rodrigues_65@hotmail.com

Introdução: Nos últimos anos, a morbilidade e mortalidade por Tuberculose (TB) diminuiu em Portugal, embora constitua um importante problema de Saúde Pública com grande impacto para o utente, família e sociedade. Os anos de pandemia por Covid-19 e as restrições no acesso à saúde condicionaram a prevenção e o diagnóstico de novos casos, pelo que a monitorização e acompanhamento dos utentes, a par da gestão do regime terapêutico e toma observada direta, constituem a melhor estratégia de controlo. **Objetivo:** Análise do número de doentes (2020 a 2022) com diagnóstico de TB Bacilífera, Contagiosa e Não Contagiosa inscritos num Centro de Diagnóstico Pneumológico da ARS Centro. **Métodos:** Estudo de caráter descritivo, quantitativo e transversal. **Resultados:** Neste período foram diagnosticados 74 casos de TB (39,2% bacilífera; 33,8%, contagiosa e 27,0% não contagiosa). Em 2022 foram diagnosticados 41,9% casos, valor superior aos anos de pandemia (2020 – 32,4% e 2021 – 29,7%). Verifica-se um aumento de casos diagnosticados de TB bacilífera e contagiosa (77,4%) no ano de 2022, comparativamente a 2021 (73,7%) e 2020 (66,7%). O sexo masculino predomina na população estudada em todas as formas de TB (62,2%). **Conclusões:** Concluiu-se que o número de casos diagnosticados de TB aumentou face aos anos anteriores, com especial realce para o sexo masculino, o que estará relacionado com a dificuldade de acesso dos utentes aos serviços de saúde durante a Covid-19. A TB bacilífera e contagiosa aumentou em 2022, comprometendo os profissionais de saúde na garantia de cuidados de proximidade, nomeadamente no controlo sintomático, analítico e terapêutico.

Palavras-Chave: Tuberculose; Diagnóstico, Saúde Pública

Referencias:

1. Programa Nacional para a Tuberculose (2020). *Manual de Tuberculose e Micobactérias não Tuberculosas*, DGS - ISBN: 978-972-675-308-7

2. ECDC (2022). *Roadmap for delivery of integrated tuberculosis services for vulnerable populations in Portugal*. <https://www.dgs.pt/tuberculose.asp>. Consultado a 05 de fevereiro de 2023. <https://www.dgs.pt/tuberculose.aspx>
3. Observador (2022). *Tuberculose Matou em Portugal 240 Pessoas em 2021*. Consultado a 03 de fevereiro de 2023. <https://observador.pt/2022/10/28/tuberculose-matou-em-portugal-240-pessoas-em-2021/>

P166

CONTRIBUTOS DA AVALIAÇÃO DA PERFORMANCE LINGÜÍSTICA PARA UMA EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

Ana Leitão⁽¹⁾, Catarina Moreno⁽²⁾, Margarida Martins⁽³⁾, Tatiana Luciano⁽⁴⁾, Vitória de Almeida⁽⁵⁾

- [1] RECI, Instituto Piaget, Portugal, ana.leitao@ipiaget.pt;
[2] Estudante de licenciatura em Educação Básica, Instituto Piaget, Portugal, 2022123399@ipiaget.pt;
[3] Estudante de licenciatura em Educação Básica, Instituto Piaget, Portugal, 2022125803@ipiaget.pt;
[4] Estudante de licenciatura em Educação Básica, Instituto Piaget, Portugal, 2022121310@ipiaget.pt;
[5] Estudante de licenciatura em Educação Básica, Instituto Piaget, Portugal, 2022121310@ipiaget.pt.

Introdução: O projeto CORALES - *Avaliação da Competência Comunicativa Oral e Escrita em Português* tem decorrido na formação inicial de educadores e professores, contrariando a mera especialização disciplinar (Formosinho, 2009) na licenciatura em Educação Básica desvinculada das múltiplas realidades educativas ao apostar em práticas criteriosas de observação e análise de estruturas da língua portuguesa, visando a perceção do desenvolvimento da linguagem na criança e a interpretação de desempenhos linguísticos (Martins & Vieira, 2017).

Diversos grupos realizaram a recolha, análise e discussão de dados, devidamente autorizada pela instituição escolar, encarregados de educação e pela plataforma de Monitorização de Inqueritos em Meio Escolar (nº 1278300001). Recorremos: à Grelha de Observação da Linguagem – Nível Escolar ($\alpha=0,85$ de coeficiente de fiabilidade *alfa de Cronbach*) (Kay et Santos, 2014); e ao Teste de Avaliação Semântica (Kay et Santos, 2015) (valor de Skewness de -0,84 de consistência interna). O nosso foco centrou-se na deteção de regularidades e de eventuais desvios e na análise crítica de desempenhos linguísticos de crianças em idade escolar. Apresentamos os dados apurados por um grupo, junto de 5 crianças de 3º e 4º ano de escolaridade com idades entre os 8 e os 10 anos de uma escola de 1ºCEB. Apesar da exiguidade da amostra, idade e género não acarretam diferenças significativas, embora os resultados dos alunos de 3º ano sejam ligeiramente melhores.

Além de se gerar um maior compromisso nas aprendizagens em ensino superior, evidenciou-se a relação entre formação inicial, identificação de áreas críticas e a melhoria do ensino-aprendizagem (Sim-Sim, 1998).

Palavras-chave: desenvolvimento linguístico, formação inicial de docentes, educação, avaliação da linguagem

Agradecimentos A presente comunicação decorre de um projeto que conta com uma equipa multidisciplinar, bem como com o grande empenho de estudantes de licenciatura em Educação Básica na realização de trabalhos de campo. Agradecemos o apoio, carinho e reconhecimento das instituições educativas onde temos desenvolvido as recolhas, assim como o precioso feedback das crianças inquiridas, que tanto nos têm animado e estimulado a prosseguir com confiança.

Referências

Formosinho, João (2009). A academização da formação de professores. In Formosinho, João (coord.). *Formação de Professores: aprendizagem profissional e acção docente* (pp. 73-92). Porto Editora.

Kay, E. & Santos, M. (2015). *Teste de Avaliação Semântica*. Oficina Didáctica.

Kay, E. & Santos, M. (2014). *Grelha de Observação da Linguagem – Nível Escolar*. Oficina Didáctica.

Martins, A. & Vieira, S. (2017). Avaliação linguística em contextos de desenvolvimento típico e atípico: aspetos sintáticos. In Freitas, M. & Santos, A. (eds.). *A aquisição de língua materna e não materna: Questões gerais e dados do Português*. (Textbooks in Language Sciences 3) (pp. 381-405). Language Science Press. DOI: 10.5281/zenodo.889261. <https://langsci-press.org/catalog/book/160>

Sim-Sim, I. (1998). *Desenvolvimento da Linguagem*. Universidade Aberta.

P170

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE ANTIOXIDANTE E ANTI-INFLAMATÓRIA DE EXTRATOS DE FUNGO LAUROBASIDIUM LAURI

Lisette Silva^[1], Ana Isabel Oliveira^[2], Cláudia Pinho^[2]

- [1] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal, lisette_silva@hotmail.com
[2] Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal, aio@ess.ipp.pt, clp@ess.ipp.pt.

Introdução: Desde os primórdios da humanidade que se utilizam plantas/cogumelos medicinais. Porém, a falta de estudos acerca dos mesmos, aliados à urgência em descobrir novos fármacos, leva-nos a redescobrir os produtos naturais. **Objetivos:** Avaliar a atividade antioxidante e anti-inflamatória do *Laurobasidium lauri*, um fungo utilizado na medicina popular da ilha da Madeira, isolado e em mistura com plantas popularmente utilizadas com o fungo. **Métodos:** Estudo experimental com preparação de extratos (aquoso e etanólico 55% (V/V)) do fungo *L. lauri* isolado e em mistura com a alfavaca (*Parietaria judaica* L.), a sempre noiva (*Polygonum aviculare* L.) e a canela-branca (*Peperomia galioides* Kunth), e avaliação *in vitro* da atividade antioxidante (ensaio do 2,2-difenil-1-picrilhidrazil (DPPH) e ferrozina), determinação do teor de compostos fenólicos totais e avaliação da atividade anti-inflamatória. **Resultados:** O extrato etanólico do fungo isolado obteve maior teor de compostos fenólicos (268,0±17,3 mg GAE/g) e maior potencial antioxidante no ensaio do DPPH (IC₅₀ = 18,9±2,2 µg/mL). O extrato etanólico do fungo em mistura apresentou maior ação quelante do ferro (IC₅₀ = 163,7±3,1 µg/mL). O ensaio anti-inflamatório apenas demonstrou resultados em extratos de fungo isolado, tendo sido o único que apresentou maior atividade nos extratos aquosos (68,9% - 500 µg/mL). **Conclusões:** Para além dos compostos fenólicos, outros compostos que poderão fazer parte da composição do *L. lauri*, e associados à atividade antioxidante e anti-inflamatória, são as lactonas sesquiterpénicas, nomeadamente a costunolida e o dehidrocostonos [1,2]. O fungo apresenta grande potencial, sendo necessários mais ensaios que confirmem estas atividades biológicas.

Palavras-chave: *Laurobasidium lauri*, atividade antioxidante, atividade anti-inflamatória

Referências

- [1] Eliza, J., Daisy, P., & Ignacimuthu, S. (2010). Antioxidant activity of costunolide and eremanthin isolated from *Costus speciosus* (Koen ex. Retz) Sm. *Chemico-biological interactions*, 188(3), 467–472. <https://doi.org/10.1016/j.cbi.2010.08.002>.
[2] Coricello, A., Adams, J. D., Lien, E. J., Nguyen, C., Perri, F., Williams, T. J., & Aiello, F. (2020). A Walk in Nature: Sesquiterpene Lactones as Multi-Target Agents Involved in Inflammatory Pathways. *Current medicinal chemistry*, 27(9), 1501–1514. <https://doi.org/10.2174/0929867325666180719111123>.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN INFORMAL CAREGIVERS

Sara Lima ^[1], Helena Correia ^[2], Raquel Carvalho ^[3], & Susana Pedras ^[4]

[1] Ph.D. in Applied Psychology, Professora Adjunta Principal na Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário, Escola Superior de Enfermagem do Tâmega e Sousa IPSN-CESPU, Unidade de Investigação em Toxicologia, Instituto Universitário de Ciências da Saúde, CESPU, Email: sara.lima@ipsn.cespu.pt

[2] Mestre em Gerontologia Social, Centro Social de Requião – Projeto Cuidar Maior, Email: educadorasocial.cuidarmaior@csprequiao.pt

[3] Licenciada em Gestão de Recursos Humanos, Centro Social de Requião – Projeto Cuidar Maior, Email: raquel.carvalho@csprequiao.pt

[4] Ph.D. in Applied Psychology, Professora Auxiliar no Instituto de Psicologia e Ciências da Educação, da Universidade Lusíada Norte, Docente Convidada do Instituto Politécnico da Saúde do Norte, IPSN-CESPU, Email: susanapedras@gmail.com

Background: Informal caregivers are prone to burden syndrome, and depressive and anxious symptoms in response to the demands of providing care. However, there are not only negative emotional and physical consequences of caring. Psychological well-being (WB) is a multidimensional model (Novo et al., 1997; Ryff & Keyes, 1995) composed of six distinct components of positive psychological functioning, that can be present in the lives of informal caregivers regardless of the demands, responsibilities, and daily challenges they face. **Objectives:** To characterize and explore the relationships between psychological WB, burden, depression, and anxiety symptoms, and the characteristics of caregivers and the people they care for. **Methods:** 279 informal caregivers completed the Scales of Psychological Well-Being (Ryff & Keyes, 1995), the Beck Depression and Anxiety Inventory (Beck et al., 1961; 1988), and the Zarit Burden Interview Scale (Zarit & Zarit, 1983). **Results:** The mean score of Psychological Well-Being was 64.87 (SD=17.14), indicating a high rate of positive psychological WB. The Environmental Domain was the dimension with the lowest score (M=8.99 (SD=3.37)). The WB of informal caregivers was positively associated with their level of education ($r=0.166$, $p<0.01$). Anxiety ($r=-.733$, $p<0.01$), depression ($r=-.750$, $p<0.01$) and burden ($r=-.282$, $p<0.01$) were negatively associated with WB. **Conclusions:** The higher the psychological WB, the lower the anxiety and depression symptoms and burden. Therefore, to promote WB in this population, we must not only reduce psychological morbidity, but also promote some dimensions of psychological WB, and value WB as a positive aspect of the caregiving experience (Lee et al., 2020).

Keywords: Informal caregivers, psychological well-being, anxiety, depression, burden.

Acknowledgments We thank all the informal caregivers who participated in the study and the Agency funding Portugal Inovação Social, co-financing for the POISE, Portugal 2020, and European Union.

References

- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*, 893-897.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, *4*(6), 561-571.
- Lee, Y., & Li, L. (2020). Promoting the Positive Experience of Caregiving: A Systematic Review of the Positive Aspects of Caregiving Scale. *Innovation in Aging*, *4*(1), 33.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M.

Simões (Orgs.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Associação dos Psicólogos Portugueses.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719-727.

Zarit, S.H., & Zarit, J.M. (1983). *The memory and behavior problems checklist and the burden interview*. Technical report. Pennsylvania State University

P182

PERFIL ELETROCARDIOGRÁFICO E TENSIONAL EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTSAL

Martins, António¹; Rodrigues, António²; Coelho, Patrícia³; Rodrigues, Francisco⁴; Pires, Joana⁵

[1] Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, BSc; [2] Centro Hospitalar Universitário da Cova da Beira, Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, BSc; 3. Sport, Health & Exercise Unit (SHERU) | Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural), Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD; 4. Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural) | Sport, Health & Exercise Unit (SHERU), Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD; 5. Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, MSc, PhD Student

Introdução: Atleta é todo o indivíduo que está envolvido num treino regular com grande ênfase e que disputa competições oficiais. Associada à prática regular de exercício físico, o coração sofre uma adaptação, passando a denominar-se “coração de atleta”, existindo ainda uma diminuição da pressão arterial associada ao exercício. **Objetivo:** Analisar o perfil eletrocardiográfico e tensional em atletas de três equipas da 1ª divisão do futsal português. **Metodologia:** A amostra é constituída por 43 atletas do AD Fundão, Elétrico FC e SC Braga, com idades compreendidas entre 19 e 39 anos, cujos clubes desportivos autorizaram a participação no estudo. Os atletas assinaram um consentimento informado e preencheram um questionário, previamente aceite pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Posteriormente foram submetidos à realização de um eletrocardiograma de 12 derivações e duas avaliações manuais da Pressão Arterial. A amostra foi recolhida entre Setembro 2022 e Janeiro de 2023. **Resultados:** Os atletas da Braga apresentaram valores do intervalo PQ (Despolarização Ventricular) superiores, já os atletas do Fundão apresentaram valores de FC mais baixo, com diferença estatística relativa ($p=0,549$), e valores mais elevados do intervalo QT ($p=,002$) e na Pressão Arterial (PA) Sistólica ($p=,003$) em relação às restantes, já o Elétrico apresentava valores de Pressão de Pulso mais baixos ($p=,050$). **Conclusão:** Os atletas profissionais apresentam características eletrocardiográficas como bradycardia sinusal, duração média da onda P de 85 mseg, voltagem de QRS de 24mm e PA de 120/74 mmHg. Os atletas da equipa da AD Fundão apresentaram valores eletrocardiográficos mais próximos dos definidos para “coração de atleta”.

Palavras-Chave: Atletas [M01.072], Coração de Atleta [G09.330.170], Eletrocardiograma [E01.370.370.380.240], Pressão Arterial [G09.330.380.076.347]

Agradecimentos Um agradecimento às equipas técnicas e aos jogadores dos clubes de futsal da AD Fundão, do SC Braga e do Elétrico FC, pela participação no estudo.

References

1. Pelliccia, A., Sharma, S., Gati, S., Bäck, M., Börjesson, M., Caselli, S., Collet, J.-P., Corrado, D., Drezner, J. A., Halle, M., Hansen, D., Heidbuchel, H., Myers, J., Niebauer, J., Papadakis, M., Piepoli, M. F., Prescott, E., Roos-Hesslink, J. W., Graham Stuart, A., & Taylor, R. S. (2020). 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease.

2. Sharma, S., Drezner, J. A., Baggish, A., Papadakis, M., Wilson, M. G., Prutkin, J. M., La Gerche, A., Ackerman, M. J., Borjesson, M., Salerno, J. C., Asif, I. M., Owens, D. S., Chung, E. H., Emery, M. S., Froelicher, V. F., Heidbuchel, H., Adamuz, C., Asplund, C. A., Cohen, G., & Harmon, K. G. (2017). International recommendations for electrocardiographic interpretation in athletes. *European Heart Journal*, 39(16), 1466–1480. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehw631>
3. Berge, H. M., Isern, C. B., & Berge, E. (2015). Blood pressure and hypertension in athletes: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 49(11), 716–723. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093976>
4. Sharma, S., Merghani, A., & Mont, L. (2015). Exercise and the heart: the good, the bad, and the ugly. *European Heart Journal*, 36(23), 1445–1453. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehv090>

P183

THE EFFECT OF EXERCISE TRAINING IN INSTITUTIONALIZED OCTOGENARIANS

Queirós, J.¹; Pereira, A.²; Soares, J.¹

[1] University of Trás-os-Montes and Alto Douro, Portugal, jotapsoares@gmail.com

[2] Polytechnic Institute of Setúbal, Portugal, ana.fatima.pereira@ese.ips.pt

Background: The process of ageing is characterized by the loss of functionality and health. It is necessary to implement new strategies to increase the quality of life in older people, especially the institutionalized (Keyser & Jette, 2001). **Objectives:** The propose of the present study is to investigate the effect of 12 weeks of multicomponent exercise training performing three times per week in nonconsecutive days in a population of institutionalized octogenarians. **Methods:** This study included 9 institutionalized octogenarians (88.33±5.8years). We use four test of Senior Fitness Test Battery (BSFT): “6 minutes walk test”, “30 seconds chair-stand test”, “30 seconds arm curl” e “8 foot up and go” (Rikli & Jones, 2008). We also used the Mini Mental State Examination (MMSE) to analyse if the participants have some cognitive decline that could compromised the study (Chin et al., 1999). The collecting data take into consideration the average of two times to each test and they were performed in different days but with the same supervisor specialized in Sport Science. **Results:** The collecting data reporting a significant result in “30 seconds arm curl” and “8 foot up and go” after 12 weeks of exercise training ($p=0.008$ for both). **Conclusions:** The negative consequences of ageing must be decreased. To counteract this it should be design exercise programs takes into account the changes resulting from the aging process. Nevertheless, these are strongly influenced by lifestyle, namely physical inactivity and lack of general stimulation experienced with institutionalization. Therefore, it is pertinent to apply a combined exercise training in order to mitigate the normal declines in this age group.

Keywords: older, octogenarians, exercise, functionality.

References

- Chin A Paw MJM, Dekker JM, Feskens EJ, et al. How to select a frail elderly population? A comparison of three working definitions. *J Clin Epidemiol* 1999 Nov; 52 (11): 1015–21
- Keyser JJ, Jette AM. Have we oversold the benefit of late-life exercise? *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2001 Jul; 56 (7): 412–23
- Rikli RE, Jones JC. Teste de Aptidão Física para Idosos. *Human Kinetics*. (Tradução de Sonia Regina de Castro Bidutte), Manole, São Paulo, 2008

P190

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Andira Lopes^[1], António Fernandes^[2], Ana Maria Pereira^[2]

[1] Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal andiralopes52@gmail.com

[2] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; toze@ipb.pt

[3] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; amgpereira@ipb.pt

Introdução: O consumo de suplementos alimentares é amplamente difundido entre os adolescentes, podendo ocorrer o seu consumo sem uma necessidade específica (Alves & Lima, 2009). **Objetivos:** Descrever a prevalência e o tipo de suplementos alimentares consumidos por adolescentes. **Métodos:** Efetuou-se uma revisão sistemática da literatura de acordo com a metodologia PRISMA (Moher et al., 2009), sendo os artigos selecionados nas bases de dados *PubMed*, *Web of Science* e *Scopus*, e utilizados os descritores: (“*Nutricional Supplements*” OR “*Food Supplements*”) AND (“*Adolescents*”). Foram incluídas as publicações disponíveis entre 2010 e 2020, e de 947 estudos identificados, 12 foram incluídos nesta revisão. A qualidade dos estudos foi avaliada através da versão modificada de avaliação crítica de Steele et al. (2003). **Resultados:** Relativamente à qualidade dos estudos, a maioria (83,3%) apresentou uma qualidade moderada. A prevalência do consumo de suplementos variou de 6,4% a 100%, e na maioria dos estudos (8 artigos; 66,6%), a prevalência foi inferior a 50%. Dos sete estudos que tinha na sua amostra ambos os géneros (58,3%), cinco estudos (41,6%), revelam que o consumo foi superior em adolescentes do género masculino. Em 10 artigos (83,3%), as vitaminas estavam entre os suplementos mais consumidos, seguido de minerais (6 artigos; 50%). As fontes de indicação para o uso de suplementos nutricionais mais citadas foram: Treinadores (4 artigos; 57,1%) e Médicos (4 artigos; 57,1%). **Conclusões:** Verificou-se que na maioria dos estudos a prevalência de consumo de suplementos alimentares foi inferior a 50%. No entanto é fundamental monitorizar o seu consumo pelos adolescentes, percebendo as suas potenciais necessidades, assim como promover programas de educação nutricional.

Palavras-chave: suplementos alimentares, adolescentes, prevalência.

Agradecimentos Os autores agradecem à Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT, Portugal) e aos fundos nacionais FCT/MCTES (PIDDAC) pelo apoio financeiro ao CIMO (UIDB/00690/2020 e UIDP/00690/2020) e SusTEC (LA/P/0007/2020).

Referências

- Alves C & Lima RV. (2009). Dietary supplement use by adolescents. *J Pediatr* (Rio J), 85(4):287-294. <https://doi.org/10.2223/JPED.1907>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement*. 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Steele, E., Bialocerkowski, A., & Grimmer, K. (2003). The postural effects of load carriage on young people - A systematic review. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 4: 1–7. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-4-12>

P192

COMPILAÇÃO DA INFORMAÇÃO E FLUXOGRAMA DE ACONSELHAMENTO PARA A TOSSE BASEADO EM PLANTAS MEDICINAIS

Sandra Rodrigues^[1], Ana Isabel Oliveira^[2], Rita Ferraz de Oliveira^[2], Cláudia Pinho^{[2]*}

[1] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal, 10190545@ess.ipp.pt

[2] Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal, *clp@ess.ipp.pt

Introdução: O consumo de plantas aromáticas e medicinais (PAM) tem aumentado nas últimas décadas. A venda de produtos contendo PAM, como os suplementos alimentares, não necessita de prescrição, sendo possível adquiri-los em qualquer estabelecimento que possua condições para a venda de produtos alimentares. Se por um lado este fácil acesso é sinónimo de maior visibilidade dos produtos, por outro pode acarretar riscos.

Objetivos: Nem sempre existe disponível um profissional de saúde com formação adequada para o aconselhamento destes produtos, como tal, o objetivo do trabalho consiste na criação de um fluxograma de aconselhamento com PAM, para a tosse (seca e/ou com expetoração). **Métodos:** Numa primeira parte foi feita uma revisão da literatura para recolha de informação sobre PAM com indicação na tosse (tipo de tosse, compostos ativos, interações, contraindicações, efeitos adversos, posologia, aconselhamento extra), em monografias de referência (EMA, OMS, ESCOP). Numa segunda parte, utilizou-se a informação recolhida para elaboração do fluxograma de aconselhamento para a tosse. **Resultados:** As PAM a aconselhar vão depender da população alvo, tempo de duração, tipo de tosse, sintomas, patologias associadas e medicação. Numa tosse seca utilizam-se plantas com mucilagens (musgo-da-Islândia, alteia, malva, tanchagem). Numa tosse com expetoração utilizam-se plantas com saponinas (alcaçuz, sénéga, hera, sabugueiro, grindélia). As plantas com óleos essenciais (eucalipto e hortelã-pimenta) também são utilizadas. O verbasco apresenta mucilagens e saponinas usando-se nos dois tipos de tosse [1,2]. **Conclusão:** Os fluxogramas de aconselhamento devem basear-se em informações completas, apoiadas em evidências científicas, de modo a servir de apoio aos profissionais de saúde.

Palavras-chave: Plantas Medicinais, Monografias, Fluxograma, Aconselhamento

Referências

[1] Proença da Cunha, A., Silva, AP., Roque, OR. Plantas e produtos vegetais em fitoterapia. 4ª Ed., Lisboa, 2012. ISBN: 978-972-31-1435-5.

[2] Castillo, EG., Solis, IM. Manual de Fitoterapia. Masson, 2007. ISBN: 9788445817971-

P193

DESENVOLVIMENTO EM CONTEXTOS: BRINCAR NO ESPAÇO EXTERIOR COMO ESTRATÉGIA INCLUSIVA

Cláudia Borges^[1], Isabel Silva^[2]

[1] Nuclisol Jean Piaget, Vila Real, claudia.borges@nuclisol.org

[2] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Campus de Viseu, isabel.silva@visei.ippiaget.pt

Resumo: Ao longo dos tempos assistimos a uma diversidade de modificações em torno da sociedade na tentativa de encontrar um conceito amplo de Inclusão, chegando aos nossos dias uma perspetiva de educação inclusiva. Neste contexto o Decreto-Lei 54/2018 de 6 de julho (p. 2928) estabelece os princípios e as normas que garantem a inclusão. A literatura mostra-nos que a criança aprende enquanto brinca (Piaget, 1998). Mas, na atualidade assistimos ao fenómeno da diminuição de tempo para

brincar no espaço exterior. Verificamos que o tempo para brincar é encurtado e cronometrado, bem como o espaço onde a criança brinca é normalmente um espaço fechado. “A melhor receita (medicamento comprovado) para termos crianças saudáveis é dar-lhes oportunidades de brincarem e serem ativas de forma frequente no seu quotidiano” (Neto, 2020b). Procuramos compreender o impacto de brincar no espaço exterior como estratégia inclusiva, em crianças com medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão. Realizando um estudo quantitativo, executado através da recolha de dados com recurso a um questionário dirigido a todos os funcionários de uma instituição. Deste modo, procurou-se explorar qual o conhecimento sobre a importância de brincar no exterior, bem como das suas conceções sobre a inclusão. Verificamos que as crianças com necessidade de medidas de apoio à aprendizagem e inclusão têm melhor desempenho neste contexto de desenvolvimento. Os inquiridos referem saber o que é a educação inclusiva, mostrando uma atitude favorável perante esta, no entanto, reportam a necessidade de formação específica. Desta forma, constata-se a importância do brincar no exterior como estratégia de excelência e prática fundamental para uma educação inclusiva e de cidadania.

Keywords: Inclusão, Brincar, Espaço Exterior, Desenvolvimento, Contextos.

References

Decreto-Lei n.º 54/2018. Presidência do Conselho de Ministros. Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06, pp. 2918 – 2928

Neto, C. (2020b, dezembro 06). Corpo ativo numa escola ativa em tempo de pandemia. Observador. Retirado de <https://observador.pt/opiniao/corpo-ativo-numa-escola-ativa-em-tempo-de-pandemia/>

Piaget, J. (1998). A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho, imagens e representação. Rio de Janeiro: Guanabara.

P195

PARKINSON'S DISEASE FUTURE PATHS: GENE THERAPY AND LCIG

Jorge Balteiro^[1], Timóteo Ladeira^[2]

[1] Coimbra Health School, Coimbra, balteiro@estesc.ipc.pt

[2] Coimbra Health School, Coimbra, timoteoladeira@hotmail.com

Background: Parkinson's disease (PD) is a chronic, slow, and degenerative disease of the CNS. The etiology of PD is currently unknown, but most researchers point to a combination of environmental factors and genetic predisposition. It affects 3% of the population over 65 years of age and 5% of the population aged over 80 years, age being therefore an important risk factor for the development of the disease. Pathophysiologically, PD is defined by the loss of dopaminergic neurons in the substantia nigra pars compacta and other areas of the brain due to the marked decrease of dopamine in the corpus striatum and by the accumulation of protein inclusions, the Lewy bodies and Lewy neurites (Tambasco et al., 2018); **Objectives:** This review aims to divulgate Gene Therapy and Levodopa/Carbidopa Gel as 2 possible future ways to improve the lifestyle of people diagnosed with PD, providing information on these therapeutic innovations; **Methods:** Articles were identified by searching in Pubmed database “Gene Therapy in PD” and “LCIG in PD”. Only articles within last 8 years were accepted. **Results:** LCIG treatment articles showed a durable effect in reducing off-time periods (Antonini et al., 2021). Regarding Gene Therapy, studies showed that viruses are safe and efficient for gene delivery, making possible to deliver therapies to specific brain regions, reducing off-target effects (Axelsen & Woldbye, 2018; Sudhakar & Richardson, 2019). **Conclusions:** PD is one of the most difficult

diseases to treat as it affects multiple neurotransmitter systems and subsequently presents a wide range of symptomatology. However, research and continuous efforts have been made to address these problems and develop better therapeutic solutions.

Keywords: Parkinson's Disease, Levodopa, Levodopa/Carbidopa Gel, Gene Therapy.

References

- Antonini, A., Odin, P., Pahwa, R., Aldred, J., Alobaidi, A., Jalundhwala, Y. J., Kukreja, P., Bergmann, L., Inguva, S., Bao, Y., & Chaudhuri, K. R. (2021). The Long-Term Impact of Levodopa/Carbidopa Intestinal Gel on 'Off'-time in Patients with Advanced Parkinson's Disease: A Systematic Review. *Advances in Therapy*, 38(6), 2854.
- Axelsen, T. M., & Woldbye, D. P. D. (2018). Gene Therapy for Parkinson's Disease, An Update. *Journal of Parkinson's Disease*, 8(2), 195.
- Sudhakar, V., & Richardson, R. M. (2019). Gene Therapy for Neurodegenerative Diseases. *Neurotherapeutics*, 16(1), 166.
- Tambasco, N., Romoli, M., & Calabresi, P. (2018). Levodopa in Parkinson's Disease: Current Status and Future Developments. *Current Neuropharmacology*, 16(8), 1239.

P197

BEM-ESTAR DA CRIANÇA E SUCESSO EDUCATIVO: UMA PERSPETIVA A PARTIR DO DESENVOLVIMENTO DA LINGUAGEM

Ana Leitão⁽¹⁾, Elisandrea Gasques⁽²⁾, Magda Gaspar⁽³⁾, Márcia Dias⁽⁴⁾, Rita Alves⁽⁵⁾, Rita Gonçalves⁽⁶⁾

- [1] RECI, Instituto Piaget, Portugal, ana.leitao@ipiaget.pt;
[2] Estudante de licenciatura em Educação Básica, Instituto Piaget, Portugal, 2022112355@ipiaget.pt;
[3] Estudante de licenciatura em Educação Básica, Instituto Piaget, Portugal, 8238@ipiaget.pt;
[4] Estudante de licenciatura em Educação Básica, Instituto Piaget, Portugal, 51261@ipiaget.pt;
[5] Estudante de licenciatura em Educação Básica, Instituto Piaget, Portugal, 2022110013@ipiaget.pt;
[6] Estudante de licenciatura em Educação Básica, Instituto Piaget, Portugal, 2022126437@ipiaget.pt.

Introdução: Nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, a noção de bem-estar surge associada ao desenvolvimento de aquisições em diversos domínios e ao incremento da autoestima da criança, num ambiente onde se sinta bem e seja escutada e valorizada (OCEPE, pp. 24). Efetivamente, as aquisições no plano da linguagem e da comunicação estão fortemente dependentes do meio e qualidade dos estímulos. Ademais, a satisfação de necessidades é favorecida pela capacidade de verbalizar a tomada de decisões, escolhas, expressão de gostos e preferências, entre outras intenções comunicativas. **Objetivos:** Assim, procurámos saber até que ponto a criança a frequentar o 1º CEB domina as estruturas da sua língua materna dentro dos padrões esperados para a sua faixa etária. **Métodos:** Realizámos um trabalho de campo junto de uma instituição que presta apoio social e escolar numa comunidade de pescadores. **Resultados:** Os resultados obtidos por meio de instrumentos de avaliação da linguagem (TAS e GOL-E) despertaram-nos para o papel da leitura no desenvolvimento da criança nas mais diversas vertentes, dada a transversalidade da língua portuguesa. Atendemos aos dados facultados pelo IAVE a nível das provas de aferição de 2º e 5º anos de Língua Portuguesa, amparados por um quadro teórico focado nos benefícios da motivação para ler (Viana, 2002; Mendes 2019). **Conclusão:** Concluímos que o desenvolvimento da linguagem está intimamente ligado ao desenvolvimento cognitivo, assim como a todos os fatores externos à criança, seja a família, a escola ou o meio e que a aposta na promoção da leitura é benéfica para a qualidade da comunicação.

Palavras-chave: desenvolvimento linguístico, criança, bem-estar, aprendizagens, leitura.

Agradecimentos Esta comunicação não seria possível sem a disponibilidade da associação de apoio social que tão generosamente nos acolheu, assim como o precioso contributo das crianças que tão pacientemente estiveram connosco. De referir ainda que deriva de um trabalho de campo promovido no seio de uma unidade curricular em licenciatura e que teve por enquadramento um projeto ainda em curso.

Referências

- Kay, E. & Santos, M. (2015). *Teste de Avaliação Semântica*. Oficina Didáctica.
- Kay, E. & Santos, M. (2014). *Grelha de Observação da Linguagem – Nível Escolar*. Oficina Didáctica.
- DGE (1997). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar*. Ministério da Educação.
- Mendes, T. (2019). Educação literária no contexto pré-escolar e no 1º ciclo do ensino básico: das teorias às práticas. In *Textura*, v. 21 n. 45 (pp. 30-50).
- Viana, F. (2002). *Da linguagem oral à leitura. Construção e validação do Teste de Identificação de Competências Linguísticas*. FCG. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/10478>

P202

ESTUDO COMPARATIVO DO NÍVEL DE FLUÊNCIA VERBAL E FUNÇÃO EXECUTIVA DE IDOSOS ATIVOS E SEDENTÁRIOS

Sofia Campos^[1], Eric dos Santos Costa^[2], Mariana De Castro Soares^[3], Cândida Helena Lopes Alves^[4], Karla Virginia Bezerra De Castro Soares^[5]

- [1] Instituto Superior Politécnico-Escola Superior De Saúde, e-mail: sofiamargaridacampos@gmail.com
[2] Universidade Ceuma de SLZ, Brasil, e-mail: eric.ferroza@hotmail.com
[3] Universidade Ceuma de SLZ, Brasil, e-mail: marianadecastrosoares@gmail.com
[4] Universidade Federal do Maranhão-UFMA, e-mail: candida.alves@hotmail.com
[5] Universidade Ceuma de SLZ, Brasil, e-mail: karla1441@yahoo.com.br

Introdução: Fluência verbal é considerada um indicador das funções executivas por envolver a capacidade de busca e recuperação de dados armazenados na memória de longo prazo. Pode apresentar-se alterada em processos patológicos ou no envelhecimento, principalmente em indivíduos de idade avançada e sedentários, já que a adoção de um estilo de vida ativo tem se mostrado ferramenta eficaz na minimização de perdas cognitivas e motoras. **Objetivo:** comparar o nível de fluência verbal e função executiva de idosos ativos e sedentários. **Materiais e métodos:** Estudo comparativo realizado com idosos de um programa de assistência pública de São Luis-MA. Amostra constituída por 42 idosos a partir de 65 anos de idade, sendo ativos os praticantes de atividades físicas três vezes semanais e sedentários os participantes de oficinas de memória e artesanais do programa. Na avaliação das funções executivas utilizou-se o *Time Up and Go*, versão original, na avaliação da fluência verbal o *Time Up and Go Cognitivo* na categoria animais. A comparação entre grupos realizou-se através do teste Mann-Whitney considerando um nível de significância de 5%. **Resultados:** Após considerados os critérios de inclusão analisamos 42 idosos, 57,1% ativos e 42,9% sedentários, sendo 71,4% mulheres, com média de idade de 72,64 anos (desvio padrão [DP] = 6,01). A amostra apresentou nível satisfatório tanto para as funções executivas quanto para a fluência verbal, não sendo observada diferença entre idosos ativos e sedentários ($p > 0,05$). **Conclusão:** o estudo não apontou diferença em nível de fluência verbal e funções executivas entre idosos ativos e sedentários.

Palavras-chave: Fluência verbal, Função executiva, Idosos.

References

Brincker, L., Pinheiro, E. M. L., Cera, M. L., & Satler, C. (2021). Análise da fluência verbal semântica em idosos altamente escolarizados. *Audiology-Communication Research*, 26.

Hsu, C. L., Liang, C. K., Liao, M. C., Chou, M. Y., & Lin, Y. T. (2017). Slow gait speed as a predictor of 1-year cognitive decline in a veterans' retirement community in southern Taiwan. *Geriatrics & gerontology international*, 17, 14-19.

Plummer, P., & Eskes, G. (2015). Measuring treatment effects on dual-task performance: a framework for research and clinical practice. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 225.

Silva, N. D. A., Pedraza, D. F., & Menezes, T. N. D. (2015). Desempenho funcional e sua associação com variáveis antropométricas e de composição corporal em idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 3723-3732.

Tai, S. Y., Huang, S. W., Hsu, C. L., Yang, C. H., Chou, M. C., & Yang, Y. H. (2014). Screening dementia in the outpatient department: patients at risk for dementia. *The Scientific World Journal*, 2014.

P207

PERMA-H WELLBEING PROGRAM FOR THE ADHERENCE TO HEALTH BEHAVIOURS

Sofia Campos^[1], Eric dos Santos Costa^[2], Mariana De Castro Catherina Jönsson¹, Clara Estima¹, Filipa Vieira^[2]

[1] Hospital da Prelada, Porto, Portugal

[2] Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Porto, Portugal

Background: Wellbeing could be the key determinant for adhering to health behaviours such as healthy eating and exercising. The PERMA model of wellbeing is a ground-breaking approach to understanding the five elements needed for individual optimal functioning and life satisfaction (1). These include positive emotions (P), engagement (E), relationships (R), meaning (M), and accomplishments (A). A sixth element, health (H), which includes physical exercise, a healthy diet and good sleep habits, has recently been added as research confirms that these also contribute to one's wellbeing. The use of the PERMA model in guiding interventions that enhance wellbeing is missing in the literature despite evidence of its utility (2). **Objective:** This presentation aims to promote a novel psychoeducational program based on the PERMA wellbeing model for the education and acquisition of wellbeing. **Methods:** The intervention consists of 6 weekly 90-minute sessions in which topics within the six PERMA elements are explored. The first PERMA-H wellbeing program is currently being conducted in Hospital da Prelada with a group of individuals with obesity that were selected through the psychosocial evaluation process of candidates for bariatric surgery. The six domains of wellbeing will be measured using the PERMA-Profilier (3) before and after the intervention. The objective of the intervention is to enhance psychological functioning as lower levels of stress are associated with a higher consumption of healthy food (4) as well as adherence to regular exercise (5) and to contribute to the knowledge on the effectiveness of wellbeing interventions and how they impact adherence to health behaviours.

Keywords: wellbeing, psychological intervention, health behaviours

References

1. Seligman, M. (2011). A vida que floresce. Estrela Polar

2. Bazargan-Hejazi, S., Shirazi, A., Wang, A., Shlobin, N., Karunungan, K., Shulman, J., Marzio, R., Ebrahim, G., Shay, W., Slavin, S. (2021). Contribution of a positive psychology based conceptual framework in reducing physician burnout and improving well-being: a systematic review. *BMC Medical Education*, 21, 593. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03021-y>

3. Butler, J., Kern, M. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6 (3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

4. Shiavon, C., Marchetti, E., Ayala, F. O., Loewe, G., Bauer, J., Busnelo, M., Reppold, C. T. (2020). Positive psychological characteristics in patients with metabolic syndrome associated with prospective changes in diet and anthropometric factors. *PLoS ONE*, 15(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236693>

5. Conradson, H., Hayden, K., Russell-Mayhew, S., Bouchal, K., King-Shier, K. (2022). Positive psychological wellbeing in women with obesity: A scoping review of qualitative and quantitative primary research. *Obesity Science and Practice*, 1-24. <https://doi.org/10.1002/osp4.605>

P209

PUBLICIDADE A MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS A RECEITA MÉDICA EM PORTUGAL

Nádia Mota^[1], Ana Isabel Oliveira^[2], Rita Ferraz Oliveira^[2], Cláudia Pinho^[2]

[1] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal, nadiamota1826@gmail.com

[2] Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal, aio@ess.ipp.pt, rfo@ess.ipp.pt, clp@ess.ipp.pt

Introdução: A publicidade televisiva de Medicamentos Não Sujeitos a Receita Médica (MNSRM) é uma forma de comunicação em saúde comum. Porém, são escassos os estudos que explorem a quantidade, frequência e tipo de informação publicitada. **Objetivos:** Estudar a publicidade de MNSRM, em meio televisivo, em Portugal. **Métodos:** Estudo descritivo, com recolha de anúncios de MNSRM, por gravação, durante 10 meses, de canais gratuitos da televisão portuguesa (RTP1, SIC, TVI). **Resultados:** A publicidade a MNSRM é permitida em Portugal, desde que não sejam comparticipados pelo estado, contenham o nome do medicamento, denominação comum internacional ou marca; contenham informações para um uso seguro do medicamento; aconselhem a ler o folheto informativo [1]. Foram visualizados 5584 anúncios, correspondentes a 60 MNSRM diferentes. Todos os anúncios continham em rodapé, os cuidados, indicações de uso e questões de segurança, assim como a referência à necessidade de consultar um profissional de saúde em caso de dúvida, tal como referido na legislação. O grupo farmacoterapêutico 6 (Aparelho Digestivo) foi o mais publicitado (1901 anúncios), estando associado ao tratamento de condições de saúde comuns. O número de anúncios televisivos foi maior no Inverno (2186), assim como no horário da manhã (2729) e dias úteis (4277). **Conclusões:** Nos últimos anos, a publicidade a MNSRM tem assumido uma enorme importância, permitindo às empresas atingir os objetivos e diferenciarem-se dos demais concorrentes económicos. A análise dos anúncios publicitados é importante para que as informações sejam verdadeiras, não enganosas, e apoiem a tomada de decisão do consumidor e profissional de saúde [2].

Palavras-chave: MNSRM, Publicidade, Televisão, Portugal

Referências

1. Decreto-Lei n.º 176/2006, de 30 de Agosto. Estatuto do Medicamento.

2. Brody, H., & Light, D. W. (2011). The inverse benefit law: how drug marketing undermines patient safety and public health. *American journal of public health*, 101(3), 399-404. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.199844>.

P226

PERFIL PSICOMOTOR E COGNITIVO EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Oliveira V. ^[1], Nóbrega D. ^[2,3], Bodas A. ^[2,4], Antunes C. ^[4]

[1] Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, vanessa-98-sofia@hotmail.com;

[2] Hospital Terra Quente, Mirandela, Portugal, diogo.nobrega@htq.pt;

[3] Hospital Privado de Chaves, Chaves, Portugal

[4] Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, anarita@utad.pt;

[5] Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, mantunes@utad.pt;

Introdução: Durante o processo de envelhecimento pode ocorrer deterioração das competências psicomotoras (Fonseca, 2010). A Gerontopsicomotricidade pretende trabalhar as funções cognitivas, emocionais e comportamentais, através da ação e mediação corporal (Probst et al., 2010), de forma a promover o funcionamento e a adaptação da pessoa mais velha (Juhel, 2010). **Objetivo:** O objetivo principal do estudo foi avaliar o perfil psicomotor e cognitivo de idosos institucionalizados. **Materiais e Métodos:** O presente estudo foi de caráter transversal. Os instrumentos de avaliação utilizados: Exame Geronto-Psicomotor (EGP) para avaliação do Perfil Psicomotor, o Mini-Mental State Examination (MMSE) avalia a competência cognitiva e o Índice de Barthel (IB) a competência funcional. **Resultados:** A amostra foi constituída por 21 idosos institucionalizados (85,71±6,230 anos), 13 do sexo feminino (61,9 %) e 8 do sexo masculino (38,1 %). Grande parte dos participantes tinham a quarta classe ($n=16$; 76,5 %) e eram viúvos ($n=14$; 66,7 %). Dos 21 utentes, 11 (52,4 %) apresentaram um perfil psicomotor abaixo do valor de corte para a sua idade, 47,6 % dos participantes com o perfil psicomotor acima dos valores de corte. A maioria dos utentes apresenta défice cognitivo ($n=13$; 61,9 %) e dependência ligeira ($n=13$; 61,9 %). **Conclusão:** Um bom perfil psicomotor depende das competências cognitivas, psicomotoras e funcionais, e quando uma destas competências sofre alterações, o processo de envelhecimento intensifica-se, e consequentemente, existe maior vulnerabilidade. A compreensão deste perfil psicomotor é fundamental para o planeamento de intervenções eficazes.

Palavras-Chave: Envelhecimento, Perfil Psicomotor, Competências Cognitivas, Competências Funcionais, Institucionalização.

Referências

- Fonseca, V. (2010). *Manual de observação psicomotora - Significação psiconeurológica dos seus fatores (3.a edição)*. Lisboa: Âncora Editora.
- Juhel, J. C. (2018). *La psychomotricité au service de la personne âgée. Réfléchir, agir et mieux vivre*. Presses de l'Université Laval.
- Probst, M., Knapen, J., Poot, G., & Vancampfort, D. (2010). Psychomotor therapy and psychiatry: What's in a name?. *The Open Complementary Medicine Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.2174/1876391X01002010105>

P233

TREINO DE POTÊNCIA MUSCULAR EM IDOSOS: PROJETO POWERAGE

Maria Rúa-Alonso ^(1,2,3*), Antonio Bovolini ^(1,2), Ana Raquel Costa-Brito ⁽¹⁾, Carolina Vila-Chã ^(1,2)

[1] Politécnico da Guarda, Guarda, Portugal;

[2] Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Vila Real, Portugal;

[3] Performance and Health Group, Department of Physical Education and Sport, Faculty of Sports Sciences and Physical Education, University of A Coruña, A Coruña, Spain

[*] E-mail: maria.rua@udc.es

Introdução: O envelhecimento está intimamente associado à capacidade físico-funcional diminuída e estilos de vida menos ativos e independentes (Reid & Fielding, 2012), destacando-se

os parâmetros de força e equilíbrio como os mais afetados pelo envelhecimento (Hunter et al., 2016). Contudo, as evidências atuais sugerem que tais perdas podem ser prevenidas, interrompidas e até revertidas pelo exercício físico em adultos idosos (Fragala et al., 2019). **Objetivos:** O projeto PowerAGE pretende avaliar o impacto do treino de potência muscular na aptidão físico-funcional e em diferentes parâmetros de força e potência muscular de idosos que vivem na comunidade de forma independente. **Métodos:** Inicialmente, foram avaliados 12 participantes (10 mulheres e 2 homens; 70 ± 5 anos) e registrados os parâmetros antropométricos e composição corporal, cardiovasculares e a aptidão físico-funcional (testes de velocidade de marcha aos 4 metros (4mW), levantar e sentar da cadeira [repetições em 30 s (STS-30) e tempo de 5 repetições (STS-5)], “Timed up and go” (TUG), e prensão manual (HG)). Após as avaliações iniciais, será implementado o programa de treino de potência muscular focado nos membros inferiores, seguido das avaliações finais. **Resultados e Conclusão:** Os dados preliminares mostram que os participantes avaliados são indivíduos com sobrepeso ($IMC=27,54 \pm 3,65$ kg/m²) e normo- e hipertensos. As avaliações iniciais da aptidão físico-funcional foram: $4mW=2,88 \pm 0,99s$, $STS-30=20 \pm 4$ repetições, $STS-5=7,31 \pm 0,97s$, $TUG=4,98 \pm 0,55s$, e $HG=28,58 \pm 9,40kg$. Espera-se que o projeto PowerAGE melhore significativamente a aptidão físico-funcional, contribuindo para a redução do risco de quedas.

Keywords: Envelhecimento Saudável, Potência Muscular, Treino de Força, aptidão físico-funcional.

Acknowledgements Os autores agradecem ao Programa de Requalificação do Sistema Universitário Espanhol dentro do Plano de Recuperação, Transformação e Resiliência do Ministério das Universidades do Governo de Espanha, e financiado pela União Europeia - Next generation EU pelo contrato de Margarita Salas - UDC de uma das autoras.

References

- Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M. D., & Ryan, E. D. (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(8), 2019–2052. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003230>
- Hunter, S. K., Pereira, H. M., & Keenan, K. G. (2016). The aging neuromuscular system and motor performance. *Journal of Applied Physiology* (Bethesda, Md. : 1985), 121(4), 982–995. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00475.2016>
- Reid, K. F., & Fielding, R. A. (2012). Skeletal muscle power: a critical determinant of physical functioning in older adults. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 40(1), 4–12. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e31823b5f13>

P234

USO E PERCEÇÃO DE EFICÁCIA DO US E OC PELOS FISIOTERAPEUTAS EM PORTUGAL EM CONTEXTO DE PRÁTICA AUTÓNOMA E SOB PRESCRIÇÃO MÉDICA

Manuel Paquete ^(1,2), Gabriel Diaz ⁽³⁾, Luís Moreira ⁽⁴⁾, Pedro Harry Leite ⁽¹⁾

[1] Kinesiolog, Escola Superior de Saúde Jean Piaget, Portugal, manuel.paquete@ipiaget.pt;

[2] Bwizer health partners, Portugal, manuel.paquete@bwizer.com;

[3] Escola Superior de Saúde Jean Piaget, Vila Nova de Gaia; gabodiaz1996@gmail.com

[4] RECI, Portugal, luis.moreira@ipiaget.pt;

Background: Nas últimas seis décadas, no campo da fisioterapia, o ultrassom (US), de entre as modalidades de eletroterapia, é um dos métodos mais populares¹, apesar da evidência que justifica a sua utilização ser escassa^{2,3}; Pelo contrário, as Ondas-Curtas (OC) têm sofrido uma diminuição acentuada na sua utilização, muito relacionada com a segurança da sua utilização¹. **Objectives**

Pretende-se investigar a utilização e percepção de eficácia dos US e OC pelos fisioterapeutas que podem livremente selecionar as suas estratégias de intervenção, e aqueles que têm que seguir uma prescrição clínica, e perceber se os profissionais mais novos têm diferentes perspetivas destas modalidades. **Methods** Foi elaborado um questionário online que contou com a participação de 554 fisioterapeutas, a trabalhar em Portugal. A análise dos dados demográficos foi feita através de estatística descritiva. A relação entre o contexto clínico (prática autónoma ou sob prescrição médica) e a experiência profissional, foi efetuada através do teste qui-quadrado; **Results** Dos 554 fisioterapeutas que responderam ao questionário, 407 tinham acesso a aparelhos de US e 86 a OC. Quem trabalhava sob prescrição clínica utilizava estatisticamente mais os US ($p < 0,01$) e tinha maior percepção de eficácia das OC ($p = 0,017$). Os fisioterapeutas mais velhos consideram o US mais eficaz que os mais novos ($p < 0,001$). **Conclusions** Quem trabalha em contexto de prescrição médica utiliza mais os US e tem maior percepção de eficácia das OC. Os fisioterapeutas mais novos consideram os US pouco eficazes.

Keywords: “Ultra-som”; “Ondas-curtas”; “Eficácia”;

References

1. Greco JL, Lamberg EM, McKenna RF, Muratori LM. (2018) Trends in availability and usage of biophysical agents among physical therapists in the United States. *Phys Ther Rev.*, 23(2):116-123. doi:10.1080/10833196.2018.1449921
2. Al-Toriri N (2016). Comparative Study of Planter Fasciitis Management by Ultrasound with Exercise and Exercises alone. *International Journal of Health Sciences and Research (IJHSR)* ; 6(6): 218- 224.
3. Aiyer R, Noori AS, Chang K, Jung B, MD, Rasheed A, Bansal N, Ottestad E, Gulati A. (2020) Therapeutic Ultrasound for Chronic Pain Management in Joints: A Systematic Review, *Pain Medicine*, 21 (7):1437–1448. <https://doi.org/10.1093/pm/pnz102>

P236

EDUCAGE – DEVELOPING A "DIGITAL WHITE PAPER" FOR EMPOWERING CAREGIVERS TRAINING

Ana Raquel Costa-Brito⁽¹⁾, Antonio Bovolini⁽¹⁾, Ana Lopes⁽¹⁾, Diogo Chouzal⁽¹⁾, Ermelinda Marques⁽¹⁾, Rosa Tracana⁽¹⁾, Juan Francisco Ortega-Morán⁽²⁾, Blas Pagador⁽²⁾, José Barbosa⁽³⁾, Estefânia Gonçalves⁽³⁾, Tereza Otcenaskova⁽⁴⁾, Vladimir Bures⁽⁴⁾, Eva Macourková⁽⁵⁾, Slávka Homolková⁽⁵⁾, Laszlo Kostyal⁽⁶⁾, Zsuzsa Széman⁽⁶⁾, Carolina Vila-Chã^(1#)

[1] Polytechnic of Guarda, Guarda, Portugal;

[2] CCMIJU - Fundación Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, Spain;

[3] MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação, Bragança, Portugal;

[4] University of Hradec Králové, Hradec Králové, Czechia;

[5] Charles University, Hradec Králové, Czechia;

[6] Semmelweis University, Institute of Mental Health, Budapest, Hungary;

(#) Project Coordinator, Email: cvilacha@ipg.pt

Introduction: The European Union expects an increase in older people to around 149.2 million in 2050, representing 28.5% of the total population (Commission & Eurostat, 2019). This remarkable goal of increasing life expectancy must be accompanied by European policies and initiatives to ensure the life quality of these citizens (Commission & Eurostat, 2015). Although several European and national strategies have been currently available, most training programs for caregivers still lack the digital readiness and capacity to integrate these relevant digital contents and tools into their daily activities (Commission et al., 2021). **Objectives:** The EducAGE project aims to improve the competences of caregivers that support older adults towards Healthy Ageing strategies based on a digital transformation of

their training and daily work. In this sense, a digital white paper that compiled selected and adapted high-quality content, according to both European and national recommendations, on older people care was developed to promote caregivers' best practices. **Results and conclusions:** The next phase of this project consists of presenting the digital white paper to caregivers to assess the usability and accessibility of the created reference manual. This pilot trial will be essential to understand the acceptability of the designed digital tool among informal caregivers and to make the necessary adjustments if required. EducAGE will directly contribute to generating training content and tools that promote a digital transformation of the learning context of older people caregivers, emphasizing the need for improving the competences of both formal and informal caregivers.

Keywords: Ageing; Caregivers Education; Digital Transformation.

References

- Commission, E., Directorate-General for Employment, S. A. and I. & Zigante, V. (2021). *Social situation monitor: the role of new technologies in modernising long-term care systems: a scoping review*. Publications Office. <https://doi.org/doi/10.2767/626467>
- Commission, E. & Eurostat. (2015). *Quality of life: facts and views: 2015 edition*. Publications Office. <https://doi.org/doi/10.2785/59737>
- Commission, E. & Eurostat. (2019). *Ageing Europe: looking at the lives of older people in the EU: 2019 edition*. Publications Office. <https://doi.org/doi/10.2785/811048>

P238

CARTÕES PARA REGULAÇÃO EMOCIONAL: ESTRATÉGIAS SEGUINDO OS QUADRANTES DO MOODMETER

Eugênia Mattos^[1], Caroline Yu^[1]

[1] Empresa 5WB LTDA, projetoenvolvemais@gmail.com

Introdução: A regulação emocional está relacionada ao bem estar e saúde mental (LOUGHEED e HOLLENSTEIN , 2012). Para a regulação adequada é importante que haja a identificação da emoção e/ou de suas dimensões (energia e prazer), e a escolha da estratégia reguladora apropriada. Estudos recentes têm mostrado que ter uma variedade maior de estratégias conduzem a melhores resultados na regulação (WERNER et al. 2022). No entanto, na prática, o repertório individual geralmente é limitado. **Objetivo:** Elaboração de cartões de estratégias, classificados segundo o Moodmeter para facilitar a escolha das mesmas no momento da regulação. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa sobre estratégias reguladoras das emoções, utilizando a base de dados Pubmed para artigos e livros a partir de 2010. As estratégias que apresentavam efeitos fisiológicos com resultados significantes foram classificadas quanto aos seus efeitos, a saber: aumento do nível de bem estar/prazer, redução ou aumento da energia utilizando os quadrantes do Moodmeter (BRACKETT, 2019). **Resultados:** Com base nas 82 referências foram desenvolvidos 49 cartões, 40 atendem as emoções de alta energia e desprazer (cor vermelha), 29 para baixa energia e alto desprazer (cor azul) e 16 para alta energia e prazer (cor amarela). Os cartões são ilustrados, com indicações em cores para que a escolha do usuário seja fácil após avaliação emocional com o Moodmeter. A usabilidade tem se mostrado positiva e os testes do protótipo estão em fase de implementação. **Conclusão:** O formato de cartões com as classificações apresenta visualmente grande variedade de estratégias e propicia a escolha mais assertiva, com grande aumento no repertório de possibilidades.

Keyword: regulação emocional, moodmeter, toolbox

Acknowledgements Agradecimentos a empresa 5WB Ltda (Envolve Mais)

References

BRACKETT, Marc. (2019). Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive. Celadon Books.

Lougheed, J. P., & Hollenstein, T. (2012). A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social Development*, 21(4), 704-721.

Werner, K. M., Inzlicht, M., & Ford, B. Q. (2022). Whither Inhibition?. *Current Directions in Psychological Science*, 31(4), 333-339.

P240

A RELAÇÃO ENTRE A ADIÇÃO À INTERNET, A PERSONALIDADE E O TEMPO ONLINE NUMA AMOSTRA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES

Elisete Correia⁽¹⁾, Manuel Sousa⁽²⁾, Ana Paula Monteiro⁽³⁾

[1] CEMAT, UTAD, Vila Real, ecorreia@utad.pt;
[2] UTAD, Vila Real, manuel_bolha@hotmail.com;
[3] CIIE, UTAD, Vila Real, apmonteiro@utad.pt;

Introdução: A relação entre as características de personalidade e a adição à Internet representa uma área de grande interesse para a investigação, pois alguns estudos apontam que determinadas características de personalidade aumentam a vulnerabilidade psicológica a adições (e.g., Hussain & Pontes, 2019; Monteiro et al., 2023); Puerta-Cortés & Carbonell, 2014; Przepiorka et al., 2019). **Objetivos:** O objetivo principal consistiu em analisar a relação entre a adição à internet e as características de personalidade, contempladas no modelo de cinco fatores. Pretendeu-se também conhecer a relação entre a adição à internet e o tempo recreativo despendido por dia na internet. **Métodos:** Num estudo transversal participaram, 1050 estudantes universitários, entre os 17 e os 35 anos, sendo 633 do sexo feminino e 417 do sexo masculino, que responderam aos seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, o *Internet Addiction Test* (IAT), e o *NEO-Five-Factor Inventory* (NEO-FFI). O estudo obteve parecer positivo da Comissão de Comissão de Ética da respetiva universidade e na aplicação dos questionários foi explicado aos participantes o objetivo do estudo, bem como, foi assegurada a voluntariedade na participação e a confidencialidade dos dados. **Resultados:** Os principais resultados indicaram que os indivíduos mais neuróticos, mais extrovertidos, menos amáveis e menos conscienciosos apresentavam níveis mais elevados de adição à internet. Os resultados mostram ainda uma associação significativa entre o tempo despendido *online* e a adição à internet. **Conclusão:** O conhecimento das características dos jovens adictos à internet, pode auxiliar a detetar os utilizadores em risco, e contribuir para prevenção e reeducação dos estudantes acerca do uso adequado da internet.

Palavras-chave: adição à internet, personalidade, tempo online, estudantes universitários

Referências:

Hussain, Z., & Pontes, H. M. (2019). Personality, internet addiction, and other technological addictions: An update of the research literature. In Z. Hussain & H. M. Pontes, *Multifaceted approach to digital addiction and its treatment* (pp. 46-72). IGI Global. <https://dx.doi.org/10.4018/978-1-5225-8449-0.ch003>

Monteiro, A. P., Relva, I. C., & Simões, M. (2023). Internet Addiction. In *The Palgrave Handbook of Global Social Problems*, editors Rajendra Baikady; Sajid SM; Jaroslaw Przeperski;

Varoshini Nadesan; Rezaul Islam; Gao Jianguo. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-68127-2>

Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2019). The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. *Psychiatry Research*, 272, 340-348.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.086>

Puerta-Cortés, D., & Carbonell, D. (2014). El modelo de los grandes factores de personalidad y el uso problemático de internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26(1), 54-61.

<https://doi.org/10.20882/adicciones.131>

P241

ADIÇÃO À INTERNET: RELAÇÃO COM BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E RENDIMENTO ACADÉMICO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES

Elisete Correia⁽¹⁾, Manuel Sousa⁽²⁾, Ana Paula Monteiro⁽³⁾

[1] CEMAT, UTAD, Vila Real, ecorreia@utad.pt;
[2] UTAD, Vila Real, manuel_bolha@hotmail.com;
[3] CIIE, UTAD, Vila Real, apmonteiro@utad.pt;

Introdução: O uso das novas tecnologias é perspetivado como benéfico no nosso quotidiano. Todavia, a literatura reporta associações entre a adição à internet e uma diversidade de problemas psicossociais, tais como reduzido bem-estar psicológico (e.g., Sharma & Sharma, 2018; Tsai et al., 2020; Wong, et al., 2015) ou níveis mais elevados de psicopatologia, como a depressão (e.g., Monteiro et al., 2023). **Objetivos:** i) Estudar a relação entre a adição à internet e o Bem-Estar Psicológico e ii) Perceber como a adição à Internet se relaciona com o rendimento académico. **Métodos:** A investigação adotou uma abordagem quantitativa transversal e correlacional. A amostra foi constituída por 420 estudantes do ensino superior (355 do sexo feminino e 65 do sexo masculino), com idades entre os 17 e os 50 anos de idade (M=21.23; DP= 4.48). Os instrumentos utilizados foram: um Questionário de dados pessoais, o *Internet Addiction Test* (IAT) e a *Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar Psicológico* (EMMBEP). Os questionários foram divulgados *online* e o protocolo incluía um consentimento informado que continha o objetivo da investigação e as condições de participação. **Resultados:** Os resultados sugerem que os indivíduos mais adictos à internet são os que apresentam valores mais baixos no bem-estar psicológico. Verificou-se, também, uma associação negativa, mas não significativa entre a adição à *Internet* e o rendimento académico. **Conclusão:** Estes resultados serão úteis a profissionais de saúde, mas também aos próprios jovens, alertando para as consequências prejudiciais, em termos psicológicos como também académicos, da adição à internet.

Palavras-chave: adição à internet, bem-estar psicológico, rendimento académico, estudantes universitários

References

Monteiro, A. P., Sousa, M., & Correia, E. (2023). Adição à Internet e relação com ansiedade, depressão, *stress* e tempo online em estudantes universitários. *Revista CES Psicologia*, 16 (1), 45-61. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.6255>

Sharma, A., & Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(1), 147-151. <https://dx.doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe.189.17>

Tsai, J. K., Lu, W. H., Hsiao, R. C., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2020). Relationship between Difficulty in Emotion Regulation and Internet Addiction in College Students: A One-Year Prospective Study. *International Journal of Environmental*

Research and Public Health, 17(13), 4766. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph17134766>

Wong, T. Y., Yuen, K. S., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in psychology*, 5, 1562. <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01562>

P246

QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO COM PERTURBAÇÃO INTELECTUAL: A SUA PERSPETIVA

Mariza Cima ^[1], Catarina Aguiar ^[1], Sara Monteiro ^[1], Raquel Medeiros ^[1], Carla Afonso ^[1,2]

[1] Nuclisol Jean Piaget, Vila Real, udi.vilareal@nuclisol.org

[2] Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, carlafonso@utad.pt

Resumo: Maioritariamente, as pesquisas que investigam a qualidade de vida de pessoas com perturbação intelectual, apresentam as percepções dos profissionais das instituições e/ou dos seus familiares, encontrando-se um número reduzido de estudos referentes à opinião das pessoas com perturbação intelectual, a respeito das suas vidas. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo investigar a percepção de indivíduos com perturbação intelectual sobre a sua qualidade de vida. Os participantes da pesquisa foram 16 utentes de um Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão, do distrito de Vila Real, com idade compreendida entre os 19 e os 59 anos. Todos apresentam diagnóstico clínico de perturbação intelectual, classificada de leve a moderada, sem outras comorbilidades. Os participantes responderam ao questionário WHOQOL-bref-ID. Os resultados preliminares indicam que os indivíduos com perturbação intelectual apresentam maior pontuação no domínio Psicológico e menor pontuação no domínio da Discriminação, o que revela que a sua percepção quanto à sua qualidade de vida está mais relacionada com os seus pensamentos, sentimentos (positivos ou negativos), a sua auto estima, a imagem corporal e a aparência.

Palavras-chave: Qualidade de vida, perturbação intelectual, domínio psicológico, imagem corporal.

Referências

- Associação Psiquiátrica Americana. (2013). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5ª ed.). Arlington, VA. American Psychiatric Publishing.
- Canavarro, M. C., Simões, M. R., Vaz Serra, A., Pereira, M., Rijo, D., Quartilho, M. J., Carona, C. (2007). Instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde: WHOQOL-Bref. In M. Simões, C. Machado, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.), Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa (Vol. III, pp. 77-100). Coimbra: Quarteto Editora.
- Kober, R. (2010). Enhancing the quality of life of people with intellectual disabilities: From theory to practice. New York: Springer.

P248

SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES—PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DA ESCALA DE CANSAÇO EMOCIONAL

Ala, S. ^[1], Relva, I. ^[2], & Campos, F. ^[3]

[1] Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, silviaala9@gmail.com ;

[2] Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, irelva@utad.pt ;

[3] Universidad de Salamanca, Spain, ffc@usal.es.

Introdução: A pandemia por Covid-19 causou desafios para a saúde mental, sendo que as alterações a que os estudantes universitários foram sujeitos, da suspensão das aulas ao decreto do estado de emergência, podem ter desencadeado dificuldades de adaptação e estados emocionais menos positivos. De acordo com o modelo teórico proposto por Maslach et al. (2001), exaustão emocional, despersonalização, insatisfação com o desempenho são os fatores que configuram o *burnout* mas o que mais predomina é a exaustão emocional (Barreto-Osama & Salazar-Blanco, 2020; Domínguez, 2018). **Objetivos:** O presente estudo, de cariz quantitativo e transversal, tem como principal objetivo traduzir e analisar as propriedades psicométricas da Escala de Cansaço Emocional (Escala de Cansancio Emocional, ECE), desenvolvida por Ramos et al. (2005) numa amostra de estudantes universitários portugueses. **Métodos:** Foram utilizados um questionário sócio-demográfico e a Escala de Cansaço Emocional, numa amostra de estudantes universitários. **Resultados:** Espera-se que a escala ECE apresente boas propriedades psicométricas e que se traduza num instrumento válido para medir o cansaço emocional em estudantes universitários. Poderá ser um contributo importante no despiste, identificação e posterior intervenção na problemática. A intervenção precoce poderá contribuir para reduzir os efeitos negativos e a prevalência deste fenómeno.

Palavras-chave: Avaliação; Escala de Cansaço Emocional; saúde mental; estudantes universitários

Referências

- Aron, A., Coups, E., & Aron, E. (2013). *Statistics for psychology* (6th Ed.). Pearson.
- Barreto-Osama, D., & Salazar-Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad Y Salud*, 23(1), 30–39. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Domínguez, S. (2018). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿Cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*, 19(2), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Ramos, F., Manga, D. & Morán, C. (2005). *Escala de Cansancio Emocional para Estudiantes Universitarios. Propiedades psicométricas e asociación con medidas de personalidad e salud psicológica*. Comunicación al 6º Congreso Virtual de Psiquiatria. Interpsiquis. <http://www.psiquiatria.com/interpsiquis/2005/>

P251

SUSTAINABLE HEALTH MODEL: A FRAMEWORK TOWARDS YOUNG PEOPLE ENGAGEMENT IN AN HEALTHY AND SUSTAINABLE LIFESTYLE

Pereira, J. ^[1], Vargas, A. ^[2], Vargas, C. ^[3], Guerra, M. ^[4] & Santos, D. ^[5]

[1] ORCID n° 0000-0001-5261-5478,

[2] ORCID n° 0000-0001-5474-138;

[3] ORCID n° 0000-0001-5704-3798.

[4] ORCID n° 0000-0002-7229-0858.

[5] ORCID N° 0000-0002-9834-6928.

Background: The lack of awareness regarding health' among youngsters is concerning. Some authors are trying to reach out and transfer knowledge from Higher Education Institutions to Society 2,3. In addition, a decrease in health behaviors among young people has been observed. **Objectives:** Rise health literacy among young people; increase youngsters' participation in health-related activities; promote an active and comprehensive intervention in the target population. **Methods:** We explore the

Sustainable Development Goals (SDG's) and the human rights declaration through the lens of the One Health (Theory of Change) Concept' and its applicability. We also addressed the impact that may have on people's life and the potential to improve health literacy among younger groups. The possible effect of each SDG in the society, focusing on the youths, was evaluated through integrative research on its applicability. **Results:** Five SDGs were selected according to their applicability, to allow direct intervention with the target group: 3 (Quality of Health), 4 (Quality of Education), 10 (Reduce Inequalities), 13 (Climate Action) and 16 (Peace, Justice & Strong Institutions). To conceptualize its theoretical impact, Sustainable Health Intervention Association (Associação de Intervenção para a Saúde Sustentável - AISS), a youth non-governmental organization, was created to interact and intervene directly with the target. The organization developed an integrative and detailed plan of action and a model to approach the target group in different institutions. The model includes the selected SDGs, with a higher impact on youngsters' life regarding health and active participation. **Conclusions:** AISS developed a model of intervention. We are looking forward to a positive impact using it, and further research need to be made to evaluate this intervention. However, given the recent timeline of the AISS, it is not possible to interpret the outcomes the action will have on the society. Nonetheless, a 5-year prospective analysis will be performed to determine the success of the implementation of the initiatives of the organizations.

Keywords: Health, Sustainability, Literacy, Youth, Intervention

References

1. 44% dos estudantes do ensino superior com maus níveis de literacia em saúde (dn.pt)
2. ARTIGO DE OPINIÃO: Saúde e desenvolvimento sustentável | Portal de Comunicação da Região de Viseu (viseunow.pt)
3. ARTIGO DE OPINIÃO - (i)Literacia em Saúde: Tabagismo e Cessação Tabágica | Portal de Comunicação da Região de Viseu (viseunow.pt)
4. ohhlep--one-health-theory-of-chance.pdf (who.int)

P258

O USO DAS ALGAS E O SEU POTENCIAL EFEITO NA SAÚDE E ECONOMIA

Maria Pereira¹, Ana Valado^{2,3,4}, Patrícia Antunes^{5,6}

[1] Faculdade de Economia, Universidade de Coimbra, 3000-512 Coimbra, Portugal; fpereiramaria@hotmail.com

²Instituto Politécnico de Coimbra, ESTeSC-Coimbra Health School, Ciências Biomédicas Laboratoriais, 3045-043, Coimbra, Portugal; valado@estesc.ipc.pt

³Laboratório de Investigação em Ciências Aplicadas à Saúde (LabinSaúde), ESTeSC-IPC, Coimbra, Portugal

⁴MARE-Marine and Environmental Sciences Centre/ARNET-Aquatic Research Network, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

⁵Centro de Estudos e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra (CEISUC), Coimbra, Portugal.

⁶Administração Regional da Saúde do Centro, Coimbra, Portugal; APAntunes@arscentro.min-saude.pt

Introdução: A riqueza em vitaminas, minerais, fibra entre outros micronutrientes confere às algas um elevado biopotencial, representando ainda, uma fonte alimentar ecológica e sustentável. A associação dos benefícios para a saúde humana e ambientais tornam a integração das algas e seus derivados na alimentação, muito apelativa. A prevenção de doenças não transmissíveis (DNT), como as doenças cardiovasculares e o cancro colorretal, encontra-se ligada à ingestão de fibra, o que permite relacionar as algas com esta causa, diminuindo o impacto social e económico provocado pelo elevado número de mortes, associando os benefícios para a saúde, económicos e ecológicos característicos das algas. **Objetivos:** Avaliar o impacto da introdução de algas na alimentação na prevenção das DNT, designadamente o seu efeito na mortalidade. **Métodos:** Aplicação da ferramenta

NCDprime alimentada com dados disponibilizados pelo INE, IHME e IAM-AF, associado a demografia, mortalidade e a alimentação dos portugueses em 2016. Articulação dos resultados obtidos na ferramenta NCDprime com o custo da não participação no mercado de trabalho permitiu estimar o impacto económico; **Resultados:** O enriquecimento alimentar em fibra, através da implementação de algas, permite evitar 4,5% do número total de mortes provocadas por DNT e 4% quando analisado o grupo etário adultos. O número de vidas poupadas na população ativa representa uma poupança de 29 532 253 € para a economia nacional. **Conclusão:** O desenvolvimento de políticas de saúde com vista à integração de algas e seus componentes na alimentação dos portugueses, evidencia ganhos em saúde e económicos para além de constituir uma alternativa sustentável.

Palavras-chave: Algas; Doenças não transmissíveis; Modelação; Políticas de saúde; Hábitos alimentares.

Referências

- Costa, J., Alarcão, J., Amaral-Silva, A., Araújo, F., Ascensão, R., Caldeira, D., Cardoso, M., Correia, M., Fiorentino, F., Gavina, C., Gil, V., Gouveia, M., Lourenço, F., Silva, A., Pedro, L., Morais, J., Vaz-Carneiro, A., Veríssimo, M., Borges, M. (2021). Os custos da aterosclerose em Portugal. *Revista Portuguesa de Cardiologia*, 40(6), 409-419. doi:https://doi.org/10.1016/j.repc.2020.08.007
- Valado, A., Pereira, M., Amaral, M., Cotas, J., & Pereira, L. (2022). Bioactivity of carrageenans in metabolic syndrome and cardiovascular diseases. 2(4), 441-454.
- Valado, A., Pereira, M., Caseiro, A., Figueiredo, J., Loureiro, H., Almeida, C., Cotas, J., Pereira, L. (2019). Effect of carrageenans on vegetable jelly in humans with hypercholesterolemia. *Mar Drugs*, 18(1). doi:10.3390/md18010019
- Goiana-da-Silva, F & Cruz-e-Silva, D & Allen, L & Gregório, M & Severo, M & Nogueira, P & Morais Nunes, A & Graça, P & Lopes, C & Miraldo, M & Breda, J & Wickramasinghe, K & Darzi, A & Araújo, F & Mikkelsen, B. (2019). Modelling impacts of food industry co-regulation on noncommunicable disease mortality, Portugal. *Bulletin of the World Health Organization*. 97. 450-459. 10.2471/BLT.18.220566.

P259

O EFEITO DE ATIVIDADES LÚDICAS DA PLATAFORMA NINTENDO® WII NAS FUNÇÕES COGNITIVAS E PSICOMOTORAS DE IDOSOS DO CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL DE MATEUS

Marisa Pereira¹ e Carla Afonso Varajidás²

[1] Universidade de Trás-os-Montes e Alto-Douro, marisa_pereira98@hotmail.com

[2] Universidade de Trás-os-Montes e Alto-Douro, carlafonso@utad.pt

Resumo: O envelhecimento provoca um declínio físico, psicológico e cognitivo, existindo por isso programas que permitem retardar o declínio. A intervenção psicomotora no idoso tem como principal objetivo a promoção e manutenção da sua qualidade de vida na sua função cognitiva e motora. **Objetivos:** O objetivo deste estudo é desenvolver um conjunto de atividades, no âmbito da intervenção psicomotora, que melhorem o perfil cognitivo e psicomotor, de 10 idosos institucionalizados com idade média de 86 anos. **Métodos:** Para tal recorreremos à plataforma Nintendo® Wii. Para avaliar o perfil cognitivo utilizou-se o Mini-Mental State Examination (MMSE) e para o perfil psicomotor o exame geronto-psicomotor. **Resultados:** Os resultados obtidos no MMSE são superiores a 15 pontos ($1 \leq 15 \leq 22 \leq 30$), que marisa_pereira98@hotmail.com demonstra não apresentarem défice cognitivo. Os resultados do perfil psicomotor estão entre os 86 pontos e os 100,5 pontos. Todos os utentes do estudo apresentam um bom perfil psicomotor. **Conclusões:** Espera-se que a Psicomotricidade com a intervenção da

Nintendo® wii possam ser uma resposta terapêutica importante em idosos institucionalizados, permitindo melhorar as funções cognitivas e psicomotoras.

Palavras-Chave: Psicomotricidade, Cognição, Desempenho Psicomotor, idosos, Nintendo® Wii.

Referências

- Ferreira, O., Maciel, S., Silva, A., Sá, R., & Moreira, M. (2010). Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo. *Psico-USF*, 15(3), 357–364. <https://doi.org/10.1590/s1413-82712010000300009>
- Francisco, A., Reis, C., Dragão, F., Alcobia, I., Antunes, A., & Santos, S. (2019). As competências psicomotoras e a qualidade de vida nos idosos com e sem demência. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 44, 53-69.
- Printes, C., Costa, A., Marmeleira, J., & Carús, P. (2016). *Gerontomotricidade*. (1ª Ed.). SELF.
- Morais, A., Santos, S., & Lebre, P. (2016). Psychometric properties of the Portuguese version of the Examen Gerontopsychomoteur (P-EGP). *Educational Gerontology*, 42(7), 516–527. <https://doi.org/10.1080/03601277.2016.1165068>
- Folstein, M., Folstein, S., & McHugh, P. (1975). Mini-mental state: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189–198. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6)

P260

GERAÇÃO BEM-SÊNIOR: IMPLEMENTAÇÃO DE UM PROGRAMA DESPORTIVO

Paula Rodrigues ^[1], Fernando Vieira ^[2], Cidália Freitas ^[3], Rita Barros ^[4]

- [1] KinesioLab – Research Unit in Human Movement, Instituto Politécnico Jean Piaget do Norte, V. N. Gaia, paula.rodrigues@ipiaget.pt
- [2] KinesioLab – Research Unit in Human Movement, ISEIT, Almada, fernando.vieira@ipiaget.pt
- [3] KinesioLab – Research Unit in Human Movement, Instituto Politécnico Jean Piaget do Norte, V. N. Gaia, cidalia.freitas@ipiaget.pt
- [4] RECI - Research in Education and Community Intervention, Instituto Politécnico Jean Piaget do Norte, rita.barros@ipiaget.pt

Introdução: O impacto psicossocial provocado pela pandemia trouxe desafios significativos na saúde dos idosos (Flores et al., 2021), tendo sido demonstrado que uma das estratégias de prevenção e intervenção neste domínio, é o exercício físico (Arnold, et al., 2015), oferecendo oportunidade de envolvimento psicossocial, elevação da autoestima e implementação das funções cognitivas (Stella et al., 2002). **Objetivos:** Assim, desenvolveu-se o projeto Geração Bem-Sênior, através da implementação de um programa desportivo por meio da prática de duas atividades físicas, o Futebol a Andar (FA) e Danças Tradicionais e Populares Portuguesas (DTPP) para Seniores. **Métodos:** Participam no programa 64 idosos (69,86±5,26 anos), sendo 16 homens e 49 mulheres a frequentar três instituições de apoio a idosos do concelho de Vila Nova de Gaia. O FA é um tipo de futebol adaptado, com regras específicas, onde as sessões obedeciam a uma estrutura com diferentes níveis de carga/solicitações e objetivos. Nas aulas de DTPP foram abordadas coreografias do folclore português, com variantes para simplificar a execução, privilegiando-se danças de roda e com métrica simples, facilitando a execução pelos participantes. A duração de cada sessão de FA e de DTPP foi de aproximadamente 50 minutos, com uma frequência semanal, totalizando 62 sessões. **Conclusões:** Com base na informação prestada pelos técnicos e responsáveis das instituições participantes, é possível concluir que a intervenção foi bem-sucedida em termos de envolvimento e satisfação dos idosos, o que aponta para o seu potencial de replicação. O maior constrangimento prendeu-se com a limitada assiduidade dos idosos nas sessões, por motivos diversos.

Keywords: séniores, exercício, saúde, futebol a andar, danças tradicionais portuguesas

Acknowledgements Projeto financiado pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), N° CP/219/DDT/2022. Agradecimento às instituições participantes, Academia Sénior de Vilar de Andorinho, Academia dos Avós da Junta de freguesia de Grijó e Sermonde, e Associação Humanitária de Canelas.

References

- Arnold, J. T., Bruce-Low, S., & Sammut, L. (2015). The impact of 12 weeks walking football on health and fitness in males over 50 years of age. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 1(1), bmjsem-2015.
- Flores, D., Cúnico, S. D., Giongo, C. R., & Barbosa, M. L. L. (2021). Pandemia de Desigualdades: Questões de Gênero e os Impactos Psicossociais da COVID-19. *Revista de Psicologia da IMED*, 13(2), 108-123.
- Stella, F., Gobbi, S., Corazza, D. I., & Costa, J. L. R. (2002). Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, 90-98.

P264

CONCEPT OF PRESENCE IN PALLIATIVE CARE NURSING LITERATURE: SCOPING REVIEW PROTOCOL

Andreina Tavares ⁽¹⁾, Caludia Oliveira ⁽²⁾

- [1] KinesioLab – Research Unit in Human Movement, Instituto Politécnico Jean Piaget do Norte, V. N. Gaia, paula.rodrigues@ipiaget.pt
- [2] KinesioLab – Research Unit in Human Movement, ISEIT, Almada, fernando.vieira@ipiaget.pt
- [3] KinesioLab – Research Unit in Human Movement, Instituto Politécnico Jean Piaget do Norte, V. N. Gaia, cidalia.freitas@ipiaget.pt
- [4] RECI - Research in Education and Community Intervention, Instituto Politécnico Jean Piaget do Norte, rita.barros@ipiaget.pt

Introduction: presence is seen as inherent to nursing interventions, with some authors considering it as an instrument¹. however, the concept seems to need further study². **Objective:** to map the knowledge, with the aim of understanding the type of existing evidence on the theme of presence in the context of palliative care in the scientific area of nursing. **Methods:** the sequence of steps established by the jbi for the realisation of the scoping review protocol will be followed³. with an initial search of mesh and decs⁴ health descriptors, to assess which strategy to adopt (definition of the boolean phrase, considering health descriptor terms and alternative terms, as well as natural terms). inclusion criteria were: adults (over 18 years of age) in palliative care, within a time limit and studies available in portuguese, english and spanish. exclusion criteria were articles not available in full text. the search strategy will be carried out in 5 stages. with a limited search initially in medline and cinahl through the ebcohost platform, with analysis of the words that integrate the title, abstract of the article or throughout the text. no restriction on the search timeline. **Results:** it is intended that this scoping review protocol can highlight material of relevant importance for the development of the nursing discipline. **Conclusions:** with the elaboration of this protocol, it is intended to create a solid and broad research base, which allows to know what the scientific evidence in the discipline regarding the concept of presence in the context of palliative care.

Keywords: Palliative Care, Terminal Care, Empathy and Presence.

References:

- Lima-Bastos, M.; José, H.; Gomes, I.; Potra, T.; Diogo, P.; Reis, A. (2010). Therapeutic Instruments Used in Therapeutic Interventions: Is There Evidence In Nursing Care? A Systematic

Review of the Literature. *International Journal of Caring Sciences*, 3, 12-21.

Mohammadipour, F.; Atashzadeh-Shoorideh, F.; Parvizy, S.; Hosseini, M. (2017). Concept Development of "Nursing Presence": Application of Schwartz-Barcott and Kim's Hybrid Model. *Asian Nursing Research*, 11, 19-29.

The Joanna Briggs Institute. [Internet] <https://jbi.global/scoping-review-network/resources>.

Descritores MeSH e Desh. Descritores em saúde [Internet] <https://decs.bvsalud.org/>.

P265

EFETIVIDADE DO PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA O ALEITAMENTO MATERNO

Nuno Ferreira^[1] [2], Cláudia Monteiro^[1], Leonor Rodrigues^[1], Manuela Bento^[1]

[1] Enfermeiros Especialistas em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (EEESMO) do CHT-Visu, EPE, nmoferreira@gmail.com

[2] Professor Adjunto da Escola Superior de Saúde Jean Piaget-Visu

Introdução: A OMS e a UNICEF (2022) recomendam o aleitamento materno exclusivo até aos seis meses de vida e o aleitamento materno complementado com outros alimentos até aos dois anos pelos benefícios destas práticas a nível do crescimento, morbidade e mortalidade infantil. Os EEESMO da Urgência de Obstetrícia e Ginecologia do CHT-Visu implementaram um Programa de Preparação para a Amamentação/Aleitamento Materno composto por 3 sessões. Aplicam um Formulário de Verificação de Conhecimentos, replicado no fim das sessões e um Instrumento para aferir a satisfação da grávida/casal. **Objetivos:** Promover o Aleitamento Materno. Empoderar a grávida/casal para vivência informada acerca da amamentação/aleitamento materno. Aferir a satisfação das expectativas dos casais. **Métodos:** Realizámos um estudo do tipo quantitativo, corte longitudinal, em painel antes e depois, de curta duração, com uma amostra não probabilística por conveniência de grávidas que frequentaram o Programa de Preparação para a Amamentação/Aleitamento Materno do CHTV, EPE entre 02/03/2022 e 22/02/23. São 14 questões que abordam temáticas como: a importância e os benefícios do aleitamento materno; a produção de leite; o colostro; as diferenças na composição do leite materno; o contacto pele a pele; as posições para amamentar; pega eficaz; prevenir/tratar fissuras; mama ingurgitada; mastite; extração manual de leite; alimentação por copo; sinais de fome e frequência do aleitamento. **Resultados:** Após aplicação prévia às sessões do Programa através de um Formulário obtivemos 180 respostas. Analisando as 14 questões, verificámos que: 19,1% das grávidas respondeu "Não Sei", 34,3% "Sei Pouco", 25,6% "Sei o Suficiente", 15% "Sei Bem" e 6,1% "Sei Muito Bem". Quando replicámos o Formulário após as sessões obtivemos 136 respostas: 1,3% das grávidas respondeu "Sei Pouco", 17,3% "Sei o Suficiente", 44,2% "Sei Bem" e 37,2% "Sei Muito Bem". Ao questionário de satisfação responderam 483 grávidas (81%), que consideraram o Programa "Muito Bom" (64%); 34% "Bom" e 2% "Suficiente". **Conclusões:** O leite materno é o melhor e mais completo alimento que existe para o bebé. É fundamental que a mãe tenha acesso a informação e conhecimento para que usufrua desta fase com tranquilidade. A efetividade das intervenções de apoio à amamentação poderá ser demonstrada através do aumento da duração da amamentação, nas mães que receberam aconselhamento.

Palavras-chave: Programa, Grávida, Conhecimentos, Aleitamento Materno.

Referências

Organização Mundial de Saúde (2022). Breastfeeding. World Health Organization. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1 (acedido em 4 novembro 2022).

Cerejeira, Irene; Cardoso, Alexandrina; Portugal, José (2022). *Padrões de qualidade dos cuidados especializados em enfermagem de saúde materna e obstétrica*. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros.

Levy, L.; Bértolo, H. (2002). *Manual de Aleitamento Materno*. Edição Comité Português para a UNICEF/ Comissão Nacional Iniciativa Hospitais Amigos dos Bebés.

P268

QUAL A RELAÇÃO ENTRE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E O COMPORTAMENTO PRÓ-AMBIENTAL DE ADOLESCENTES?

Ana Paula Monteiro¹, Cristina Gómez-Román², Paulo Vítor Lisboa³

[1] CIIE - Centro de Investigação e Intervenção Educativas e Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal, apmonteiro@utad.pt

[2] CRETUS - Centro Interdisciplinar de Investigación en Tecnoloxías Ambientais. Departamento de Psicoloxía Social, Básica e Metodoloxía. Universidade de Santiago de Compostela, Espanha, cristina.gomez@usc.es

[3] CRETUS - Centro Interdisciplinar de Investigación en Tecnoloxías Ambientais. Departamento de Psicoloxía Social, Básica e Metodoloxía, Universidade de Santiago de Compostela, Espanha

Introdução: Como muitos problemas ambientais resultam do comportamento humano, promover comportamentos pró-ambientais (CPA) em adolescentes é crucial pois a mudança comportamental destes é importante para a mudança social de longo termo (Wray-Lake et al., 2010). Há benefício em estudar o CPA numa perspetiva orientada para a pessoa (Poškus & Žukauskienė, 2017), podendo a Inteligência Emocional (IE) ser uma variável importante na potencialização destes comportamentos. Porém, não há evidência sobre como esta variável afeta o CPA nesta população, dada a escassez de estudos (Robinson et al., 2019). **Objetivos:** i) analisar a relação entre a IE e o CPA de adolescentes; ii) explorar o papel do sexo na relação entre a IE e o CPA. **Métodos:** Num estudo transversal participaram 1682 adolescentes entre os 11 e os 18 anos (824 do sexo feminino, 828 do sexo masculino e 29 de outro) que responderam aos seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, *Escala de Comportamentos Ecológicos para Adolescentes* e *Escala de Inteligência Emocional*. Foram cumpridos todos os procedimentos necessários para a realização do estudo e obtido o consentimento informado dos Encarregados de Educação. A aplicação dos questionários incluía um consentimento informado que continha o objetivo da investigação e as condições de participação. **Resultados:** É expectável uma relação positiva entre IE e CPA. Não são expectáveis diferenças de género na relação entre IE e CPA. **Conclusão:** Os resultados serão úteis aos decisores políticos e aos interventores educativos, fornecendo pistas sobre a inclusão de competências emocionais em programas de educação ambiental como forma de promover o CPA.

Palavras-chave: comportamentos pró-ambientais, inteligência emocional, adolescentes

Referências

Poškus, M., & Žukauskienė, R. (2017). Predicting adolescents' recycling behavior among different big five personality types. *Journal of Environmental Psychology*, 54, 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.10.003>

Robinson, A.C., Downey, L.A., Ford, T.C., Lomas, J.E., & Stough, C. (2019). Green teens: Investigating the role of emotional intelligence in adolescent environmentalism. *Personality and Individual Differences*, 138, 225-230. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.009>

Wray-Lake, L., Flanagan, C. A., & Osgood, D. W. (2010). Examining Trends in Adolescent Environmental Attitudes, Beliefs, and Behaviors Across Three Decades. *Environment and behavior*, 42(1), 61–85. <https://doi.org/10.1177/0013916509335163>

P270

MÃES NO PERÍODO DE SITUAÇÃO PANDÊMICA Henriques, Carolina¹; Ramalho, Sónia²; Alexandre, Paulo³; Frade, João⁴; Barroso, Tereza⁵; Braga, Lucienne⁶

[1] Health Sciences Research Unit: Nursing (UICISA: E) - Nursing School of Coimbra (ESENfC – Portugal) | carolina.henriques@ipleiria.pt
[2] Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, Portugal | sonia.ramalho@ipleiria.pt
[3] Health Sciences Research Unit: Nursing (UICISA: E) - Nursing School of Coimbra (ESENfC – Portugal) | psantos@esscvp.eu
[4] Center for Innovative Care and Health Technology (ciTechCare), Instituto Politécnico de Leiria, Portugal, Portugal | joao.frade@ipleiria.pt
[5] Health Sciences Research Unit: Nursing (UICISA: E) - Nursing School of Coimbra (ESENfC – Portugal) | tereza.barroso@esenfc.pt
[6] Health Sciences Research Unit: Nursing (UICISA: E) - Nursing School of Coimbra (ESENfC – Portugal) | lucienemunizbraga@yahoo.com.br

Introdução: A pandemia por Sars-Cov-2 traduz-se num período em que as implicações foram múltiplas, desenvolvendo novos desafios para as famílias, nomeadamente para as mães.

Objetivos: Conhecer a perceção de saúde de mães e jovens adolescentes até aos 18 anos de idade, no período de situação pandémica por Sars-cov-2. **Material e Métodos:** Estudo quantitativo, descritivo, transversal. Integraram o estudo 96 mães de crianças e jovens adolescentes até aos 18 anos de idade. Foram tidos em conta os procedimentos formais e éticos. **Resultados:** A idade das participantes variou entre 23 e 52 anos. Da amostra e referente ao período pandémico, 65 mulheres referiram que se sentiam “muito satisfeitas” com o tipo de família que detinham, 20 sentiam-se “satisfeitas”, 9 sentiam-se “indiferentes” e 2 sentiam-se “insatisfeitas”. No que concerne à perceção de saúde, podemos concluir que 45,8% das mães consideravam a sua saúde no período pandémico como “nem bem, nem mal” no domínio da saúde física. Para 12,5% das mães a sua saúde física era percecionada como “má”, tal como para 15,6% destas mulheres ao nível da sua saúde mental e para 13,5% ao nível da sua saúde espiritual. **Conclusões:** A crise de saúde pública despoletada, traduziu-se em impactos em diversas dimensões, sendo que, as mulheres mães sofreram grandemente os efeitos do isolamento social com crianças em casa, associado ao facto da sobrecarga de trabalho (Santos, Santiago, Lopes, Merighi, Duarte & Cyrino, 2021), pelo que, é determinante continuarmos a estudar os efeitos que a pandemia determinou na saúde das mulheres.

Palavras-chave: Perceção de saúde, Pandemia, Maternidade

References

Santos, J. , Santiago, E. , Lopes, E. , Merighi, C. , Duarte, A.& Cyrino, C. (2021). A vivência da maternidade em meio à pandemia.

Retrieved from: <https://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/artic le/view/175>

P275

HISTÓRIAS DE VIDA REVELAM A LONGEVIDADE

Carla Oliveira⁽¹⁾, Eduardo Valente⁽¹⁾, Lisete Andrade⁽¹⁾, Óscar Monteiro⁽¹⁾, Sara Fernandes⁽¹⁾, Carla Pinho⁽²⁾, Mafalda Silva⁽²⁾ e Neide Feijó⁽²⁾

[1] Estudantes finalistas da ESS IPJPN, Portugal. 57212@iapiaget.pt; 56144@iapiaget.pt; 57529@iapiaget.pt; 53829@iapiaget.pt; 57117@iapiaget.pt
[2] Research Unit in Education and Community Intervention; docentes da ESS IPJPN, Portugal. carla.pinho@iapiaget.pt; mafalda.silva@iapiaget.pt; neide.feijo@iapiaget.pt

Introdução: Por sua importância, a temática do envelhecimento está inscrita na agenda internacional da saúde e orienta para a promoção de medidas sustentadas nas políticas públicas ao encontro do envelhecimento ativo (OMS, 2015; Carneiro et al., 2017). De acordo com Quaresma e Ribeirinho (2016), a longevidade está associada a um conjunto de fatores, além da saúde, a educação, o emprego e proteção social. **Objetivo:** identificar os fatores que contribuem para a longevidade saudável. **Metodologia:** recorremos ao método de histórias de vida, numa abordagem qualitativa de investigação. Foram realizadas entrevistas não estruturadas, em profundidade, a pessoas com mais de 80 anos, com capacidade para a narração lógica da sua história de vida. Os cinco participantes do estudo (amostra de conveniência) foram entrevistados no período de dezembro de 2022 a janeiro de 2023 e são do concelho de Vila Nova de Gaia; os dados foram tratados através da análise de conteúdo. **Resultados:** foram organizados em duas categorias principais: Resiliência na infância e adolescência e Proatividade na fase adulta e senilidade, acompanhadas para as respetivas subcategorias, com correspondências ao estudo de Willing, Lenardt e Caldas (2015). **Conclusões:** com este estudo foi possível descrever e caracterizar o estilo de vida dos entrevistados e reconhecer as suas próprias indicações sobre os fatores que contribuíram para a sua longevidade. As histórias de vida revelaram que a longevidade tem os seus alicerces na trajetória passada, tendo como eixos determinantes a cultura familiar e as atividades laborais, assim como pela expectativa de viver bem o presente e o futuro.

Palavras-chave: Longevidade, história de vida, envelhecimento saudável.

Referências

OMS. Organização Mundial de Saúde (2015). World report on ageing and health. (v. 1). Genebra: WHO publishing. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

Willing, M. H., Lenardt, M. H., & Caldas, C. P. (2015). A longevidade segundo histórias de vida de idosos longevos. *Rev Bras Enferm*, 68(4), 697–704. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2015680418i>

Carneiro, J. A., Cardoso, R. R., Durães, M. S., Guedes, M. C. A., Santos, F. L., Costa, F. M. da, & Caldeira, A. P. (2017). Frailty in the elderly: prevalence and associated factors. *Rev Bras Enferm*. 70(4): 747-752. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0633>

Quaresma, M. L. B., & Ribeirinho, C. (2016a). Envelhecimento – Desafios do Séc. XXI. *Revista Kairós-Gerontologia*, 19(3), 29–49. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/30900>

P279

A QUALIDADE DO SONO NO ENSINO SUPERIOR DURANTE A PANDEMIA

Rúben Ribeiro¹, Elsa Sobral², Patrícia Coelho³, Joana Pires⁴, Francisco Rodrigues⁵

[1] Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal. rubenribeiro4721@gmail.com
[2] Instituto de Cardiologia de Viseu | Clínica do Demo | Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias – Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal. elsacarol_10@gmail.com
[3] Sport, Health & Exercise Unit (SHERU) | Qualidade de Vida no Mundo Rural (Qrural) - Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal. patriciacoelho@ipcb.pt
[4] Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias – Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal. joanapires@ipcb.pt
[5] Qualidade de Vida no Mundo Rural (Qrural) | Sport, Health & Exercise Unit (SHERU) – Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal. franciscobrodrigues@ipcb.pt

Introdução: Um sono normal será aquele que proporciona a um indivíduo uma sensação de uma noite “bem dormida”, com recuperação de energias permitindo-lhe executar em boas condições físicas e mentais as tarefas do dia seguinte. Em estudantes do ensino superior os efeitos de uma má noite de sono, são devastadores na sua vida académica, pois podem prejudicar a

aquisição e retenção de novos conhecimentos e competências; **Objetivo:** Avaliar a qualidade do sono dos alunos do ensino superior; **Métodos:** Aplicou-se um questionário online validado e adaptado para o estudo; **Resultados:** Do total da amostra, 14 alunos (82,4%) dormiram entre 7 a 9 horas antes da pandemia, sendo estes, alunos do 4º ano e apenas 3 alunos do 3º ano (17,6%) que dormiram entre 7 a 9 horas antes da pandemia. Durante a pandemia os alunos de 4º ano continuaram a ser os indivíduos a dormir mais entre 7 a 9 horas (78,9%), sendo que de 3º ano apenas 21,1% a dormir entre 7 a 9 horas; **Conclusão:** É importante realçar que a pandemia trouxe mais ameaças para a higiene do sono dos estudantes, visto que a vida passou a ser maioritariamente digital e com restrições das rotinas diárias de cada um. A população sofreu muitas mudanças que originaram aumento de tempos de ecrã. Esta atitude provocou maior demora para adormecer diminuiu a qualidade dos sono noturno e aumentou a necessidade da realização de sesta diurnas, como pode ser corroborado pelo estudo de (Vieira-Santos et al., 2022).

Palavras chave: Desempenho Académico [I02.399.136], COVID -19 [C01.748.214], SARS-CoV-2 [B04.820.578.500.540.150.113.968], Pandemia [N06.850.290.200.600], Distúrbios do Sono [C10.886], Melhoria de qualidade [J01.293.754]

Acknowledgements Este estudo foi realizado por Rúben Ribeiro - Instituto Politécnico de Castelo Branco, BSc Student; Carolina Sobral - Instituto de Cardiologia de Viseu | Clínica do Demo | Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias - Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD; Patrícia Coelho - Sport, Health & Exercise Unit (SHERU) | Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural) - Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD; Joana Pires - Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias - Instituto Politécnico de Castelo Branco, MSc, PhD Student; Francisco Rodrigues - Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural) | Sport, Health & Exercise Unit (SHERU) - Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD

Referências

Vieira-Santos, J., Rocha, L. P. de C., & Oliveira, M. R. de. (2022). Qualidade do sono em estudantes universitários durante a pandemia de covid-19: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, 11(15), e370111535468. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.35468>

P280

A RELAÇÃO DO PERÍMETRO ABDOMINAL COM A GORDURA PERICÁRDICA E EPICÁRDICA

Hugo Duarte¹; Carlos Alcaface²; Ana Carolina Santos³; Patrícia Coelho⁴; Francisco Rodrigues⁵; Joana Pires⁶

[1] Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco; Email: hugo-duarte13@hotmail.com

[2] Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Hospital Nossa Senhora Da Assunção - ULS Guarda, BSc; Email: calcaface@ipcb.pt

[3] Hospital Nossa Senhora Da Assunção - ULS Guarda, BSc;

[4] Sport, Health & Exercise Unit (SHERU) | Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural), Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD; Email: patriciacolho@ipcb.pt

[5] Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural) | Sport, Health & Exercise Unit (SHERU), Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD; Email: franciscobrodrigues@ipcb.pt

[6] Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, MSc, PhD Student; Email: joanapires@ipcb.pt

Introdução: A insuficiência cardíaca diastólica é uma das maiores causas de morbilidade e mortalidade no mundo e é precedida por disfunção diastólica do ventrículo esquerdo (VE) presente muitas vezes em pacientes com obesidade, devido ao acúmulo de gordura em torno do coração. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) existe um valor cut-off de 88 cm para mulheres e 102 cm para homens para o perímetro abdominal, que quando acima é preditivo de um maior risco cardiovascular e, sendo esta avaliação de fácil obtenção, afigura-se de grande importância para o clínico. **Objetivo:** Relacionar o perímetro abdominal com a espessura da gordura epicárdica e pericárdica. **Métodos:** 82 indivíduos de raça caucasiana com idades

compreendidas entre os 20 e 78 anos, com um IMC médio de 29,165 kg/m², com fração de ejeção preservada, realizaram ecocardiograma transtorácico no Hospital Nossa Senhora da Assunção em Seia. Foi medido o perímetro abdominal e realizado um ecocardiograma transtorácico de modo a avaliar a gordura ao redor do miocárdio. Relacionou-se através de SPSS® com os testes de Mann-Whitney e T-Student o perímetro abdominal com ambas as gorduras. **Resultados:** Nos indivíduos com maior perímetro abdominal observou-se um aumento estatisticamente significativo da gordura epicárdica (p<0,0001) e da gordura pericárdica (p<0,0001). **Conclusões:** Os indivíduos com um perímetro abdominal superior ao preconizado pela OMS apresentam maiores valores de gordura em torno do coração. Estes resultados são corroborados pela literatura, mostrando mais uma vez a importância desta avaliação.

Keywords: Pericárdio [A07.541.795]; Ultrassonografia [E01.370.350.850]; Disfunção ventricular esquerda [C14.280.945.900]; Insuficiência Cardíaca Diastólica [C14.280.434.611]; Circunferência Abdominal [SP6.270.233.111.178].

Referências

1.de Wit-Verheggen VHW, Altintas S, Spee RJM, Míhl C, van Kuijk SMJ, Wildberger JE, et al. Pericardial fat and its influence on cardiac diastolic function. *Cardiovasc Diabetol*. 2020 Aug 17;19(1).

2.Ma W, Zhang B, Yang Y, Qi L, Zhou J, Li M, et al. Association of epicardial fat thickness with left ventricular diastolic function parameters in a community population. *BMC Cardiovasc Disord*. 2021 Dec 1;21(1).

3.Kitterer D, Latus J, Henes J, Birkmeier S, Backes M, Braun N, et al. Impact of long-term steroid therapy on epicardial and pericardial fat deposition: A cardiac MRI study. *Cardiovasc Diabetol*. 2015 Sep 30;14(1).

4.Tekin I, Edem E. Association of epicardial fat tissue with coronary artery disease and left ventricle diastolic function indicators. *Medical Science Monitor*. 2018 Sep 12;24:6367-74.

5.Okura K, Maeno K, Okura S, Takemori H, Toya D, Tanaka N, et al. Pericardial fat volume is an independent risk factor for the severity of coronary artery disease in patients with preserved ejection fraction. *J Cardiol*. 2015 Jan 1;65(1):37-41.

P284

RISCO CARDIOMETABÓLICO NOS PROFISSIONAIS DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

Anaís Torres¹, Elsa Palma², Patrícia Coelho³, Francisco Rodrigues⁴, Joana Pires⁵

[1] Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, BSc Student; Email: anaistorres@hotmail.com

[2] Instituto de Cardiologia de Viseu | Clínica do Demo | Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, PhD; Email: elsacarol_10@hotmail.com

[3] Sport, Health & Exercise Unit (SHERU) | Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural), Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD; Email: patriciacolho@ipcb.pt

[4] Qualidade de Vida no Mundo Rural (QRural) | Sport, Health & Exercise Unit (SHERU), Instituto Politécnico de Castelo Branco, PhD; Email: franciscobrodrigues@ipcb.pt

[5] Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias, Instituto Politécnico de Castelo Branco, MSc, PhD Student; Email: joanapires@ipcb.pt

Introdução: O risco cardiometabólico indica a probabilidade de um indivíduo ter uma doença cardiovascular, quando tem um ou vários fatores de risco. Ao conjunto de fatores de risco, designa-se “Síndrome Metabólica” e um dos fatores mais relacionados com o aparecimento da mesma é o perímetro abdominal. **Objetivo:** Avaliar a relação entre o perímetro abdominal e outros fatores de risco. **Métodos:** Estudo do tipo prospetivo, observacional e quantitativo, realizado num grupo de indivíduos de uma Força de Segurança. Foram recolhidos dados antropométricos, pressão arterial, análises laboratoriais e

realizado eletrocardiograma em cada um deles. Recorreu-se ao programa SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) para a análise estatística do estudo. **Resultados:** Amostra constituída por 18 indivíduos, todos do sexo masculino com idades compreendidas entre 30 e 51 anos, com média de $40,89 \pm 5,989$ anos. De entre os 8 indivíduos com perímetro abdominal aumentado, 7 apresentavam excesso de peso, 1 obesidade, 5 HTA, 2 hipertrigliceridemia, 7 hipercolesterolemia e 5 confluem com três ou mais fatores de risco (62,5%). Dos 10 indivíduos com perímetro abdominal normal, 6 apresentavam excesso de peso, 8 HTA, 2 hipertrigliceridemia, 7 hipercolesterolemia e 3 tinham associado três ou mais fatores de risco (30%). **Conclusões:** Maioritariamente, os indivíduos com perímetro abdominal aumentado tinham associado três ou mais fatores de risco, o que indica que nestes indivíduos a probabilidade de vir a ter uma doença cardiovascular é maior do que nos que têm um menor conjunto de fatores de risco associados (1).

Palavras-chave: Fatores de Risco Cardiometabólico [59374], Hipertensão [7152], Circunferência da Cintura [53219]

Referências

- Veiga Rey, H. C. (2021). The importance of recognizing the co-occurrence of cardiometabolic risk factors in the population to establish priorities in public policies. In *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* (Vol. 117, Issue 1, pp. 49–50). Arquivos Brasileiros de Cardiologia. <https://doi.org/10.36660/abc.20210511>
- Favarato, D. (2021). Obesity, body fat content and cardiovascular outcome: Beyond body mass index. In *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* (Vol. 116, Issue 5, pp. 887–888). Arquivos Brasileiros de Cardiologia. <https://doi.org/10.36660/abc.20210074>

P288

A INFLUÊNCIA DOS FATORES SOCIOEMOGRÁFICOS NO CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS

Micaela Lopes ^[1], Rita Ribeiro ^[2], António Fernandes ^[3], Ana Maria Pereira ^[4]

[1] Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; pmicaelalopes@gmail.com

[2] Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; amr.96@hotmail.com

[3] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; toze@ipb.pt

[4] Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; amgpereira@ipb.pt

Introdução: A infância é um período chave para se estabelecerem os hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis que são preditivos para uma vida adulta com saúde (Baek & Chitekwe, 2019; Cora et al.2012). **Objetivos:** Estudar a relação entre os fatores sociodemográficos e o consumo alimentar das crianças. **Métodos:** Estudo observacional, quantitativo, transversal e analítico, numa amostra de 208 crianças, com idades compreendidas entre os 6 e 11 anos. Utilizou-se o questionário ESPIGA (NRACO, 2002), onde foram incluídas questões sobre os fatores sociodemográficos, para recolha de dados. **Resultados:** Verificou-se que a dimensão do agregado familiar das crianças estava associada ao consumo de sopa de legumes, refrigerantes diet ou light e água. O género das crianças estava associado ao consumo de gelados, azeite e sumo de fruta 100%. A idade das crianças encontrava-se associada ao consumo de queijo gordo e refrigerantes diet ou light. O nível de instrução dos encarregados de educação estava associado ao consumo de leite gordo, pão escuro e sopa de legumes. A situação laboral dos encarregados de

educação estava associada ao consumo de leite magro ou meio gordo ou de aromas, queijo fresco e magro, requeijão, azeite, pão escuro e biscoitos/bolachas/doces. O estado civil dos encarregados de educação encontrava-se associado ao consumo de enchidos, sopa de legumes e água. O rendimento familiar das crianças foi associado ao consumo de queijo, requeijão, pão escuro, hortícolas e fruta fresca. **Conclusões:** Concluiu-se que fatores sociodemográficos influenciam o consumo alimentar, e devem ser considerados em futuras intervenções de saúde pública.

Palavras-chave: consumo alimentar, fatores sociodemográficos, crianças

References

- Baek, Y., & Chitekwe, S. (2019). Sociodemographic factors associated with inadequate food group consumption and dietary diversity among infants and young children in Nepal. *PLoS ONE*, 14(3).
- Cora, L., Pavin, A., & Bertoldi, D. (2012). Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. *Rev Saúde Pública*, 46(2), 376–386.
- Núcleo Regional do Alentejo Contra a Obesidade (NRACO). Questionário ESPIGA, 2002.

P289

O SISTEMA DE SAÚDE EM PORTUGAL – BALANÇO DA SITUAÇÃO ACTUAL

Anaís Torres ¹, Elsa Palma ², Patrícia Coelho ³, Francisco Rodrigues ⁴, Joana Pires ⁵

[1] UIDF, Universidade de Lisboa, Portugal; margarida.borges.ferreira@gmail.com

[2] Instituto Politécnico Jean Piaget do Sul, Portugal; margarida.ferreira@ipiaget.pt

Introdução: O texto desta comunicação tem por objectivo analisar as condições de acesso da população ao Sistema de Saúde vigente em Portugal, tendo por base de referência: a) a evolução do Serviço Nacional de Saúde (Varela: 2019), a sua coexistência com o Sistema de Saúde privado e as parcerias público-privadas (Sousa: 2019); b) a avaliação do número de profissionais de saúde formados (CENSOS 2021); c) a adesão da população nacional aos Seguros de Saúde e aos subsistemas de saúde públicos (Baptista, 2019). **Metodologia:** No propósito de relacionar os factos iremos recorrer a distintos procedimentos metodológicos: o histórico, o hermenêutico-fenomenológico, o analítico, o sintético, o indutivo, o dedutivo, o comparativo, o dialéctico e o reflexivo. **Resultados:** A pesquisa efectuada permite, desde já, avançar um conjunto de resultados que poderá, equivocadamente, fomentar a ilusão de prosperidade: a) criação de um Serviço Nacional de Saúde em 1979 em actividade até à actualidade – a existência de um sector privado da saúde em Portugal, anterior ao SNS, que tem crescido e que mantém potencial de crescimento (Almeida Eira, 2010: 25); b) o aumento significativo do número de profissionais de saúde formados; c) o crescimento da adesão da população aos Seguros de Saúde... Contudo, o sistema de saúde português está a atravessar uma das maiores crises da sua História... **Conclusão:** À guisa de conclusão, o resultado deste trabalho pretende instigar a reflexão crítica, por parte dos profissionais que dedicam a sua actividade laboral ao campo científico da saúde, não dissociando a *praxis* da *theoria* (Moreira e Ferreira, 2014: 128).

Referências:

- Moreira, F. e Ferreira, E. (2014). Teoria, Prática e Relação na Formação Inicial na Enfermagem e na Docência. *Educação, Sociedade e Culturas*, Nº41, 127-148.
- Sousa, I. (2019). As Parcerias Público-Privadas no Sector da Saúde. Almedina.

P291

CANCER VACCINE IN LUNG CANCER – SYSTEMATIC REVIEW

Camila Bastos^[1], Fernando Mendes^[2, 3, 4, 5, 6, 7], Diana Martins^[2, 3, 4, 5, 6], Rui Cruz^[1, 3]

[1] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, UCP Pharmacy, Rua 5 de Outubro - SM Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra, Coimbra, Portugal. camilasecco21@gmail.com

[2] Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, UCP Laboratory Biomedical Sciences, Rua 5 de Outubro - SM Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra, Coimbra, Portugal. fjmenendes@estesc.ipc.pt | diana.martins@estesc.ipc.pt

[3] Laboratory for Applied Research in Health, Polytechnic Institute of Coimbra, Coimbra Health School, Rua 5 de Outubro - SM Bispo, Apartado 7006, 3046-854 Coimbra, Coimbra, Portugal. ruic@estesc.ipc.pt

[4] University of Coimbra, Coimbra Institute for Clinical and Biomedical Research (iCBR) area of Environment Genetics and Oncobiology (CIMAGO), Biophysics Institute of Faculty of Medicine, Coimbra, Portugal;

[5] University of Coimbra, Center for Innovative Biomedicine and Biotechnology (CIBB), Coimbra, Portugal;

[6] Clinical Academic Center of Coimbra (CACC), Coimbra, Portugal;

[7] European Association for Professions In Biomedical Sciences, Belgium, Brussels.

Background: Worldwide, lung cancer (LC) remains the leading cause of mortality by cancer, being the third with the biggest incidence. About 1.6 million people die of LC each year and the overall 5-year survival rate is 15%. Different types of immunotherapies have been investigated for the treatment of LC, for example the use of immune-checkpoint inhibitors, cancer vaccines, and the use of cytokines. **Objectives:** To perform a systematic review about the use and development of cancer vaccine as a therapeutic strategy with efficacy and positive impact on lung cancer treatment. **Methods:** A literature review was carried out through the Pubmed database, from the 2015 to 2022, were only consider the different articles in English and only studies in human. The research was based on the PRISMA method and the inclusion criteria were scientific articles, clinical trials, meta-analyses, randomized clinical trials, reviews and systematic reviews. **Results:** After a research and analysis of 54 articles, several types of vaccines targeting different parts of the immune system to treat LC have been developed and tested in different clinical trials. Over time, vaccines have improved and the developments allow the production of personalized vaccines for each case and patient. The results of using immunotherapy have proven its safety and benefits, which makes it constantly used in combination with other therapies like chemotherapy and radiotherapy and in the future NSCLC therapies will include neoantigen vaccines (personalized therapy) combined with chemotherapy and with multiple checkpoint inhibitors. **Conclusions:** The objective of immunotherapy of increasing survival and quality of life in patients with LC can be shown in several clinical trials. Combinations of cancer vaccines with different types of treatment such as chemotherapy, hormone therapy, radiotherapy, and ICIs have been proved to be safe and this represents an exciting area of future research. Future studies should focus on the combination of standard therapies with one of the vaccine types that is most applicable for a given patient, a personalized vaccine.

Keywords: Lung cancer; vaccine; immunotherapy; Non-small cell lung cancer; Small cell lung cancer

References

1. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA Cancer J Clin*. 2021 May;71(3):209–49.

2. Ruiz-Cordero R, Devine WP. Targeted therapy and checkpoint immunotherapy in lung cancer. *Surg Pathol Clin* [Internet]. 2020;13(1):17–33. Available from:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.path.2019.11.002>

3. Saxena M, van der Burg SH, Melief CJM, Bhardwaj N. Therapeutic cancer vaccines. *Nat Rev Cancer* [Internet]. 2021;21(6):360–78. Available from:

<http://dx.doi.org/10.1038/s41568-021-00346-0>

4. Vaccine Therapy in Treating Patients With Stage I, Stage II, or Stage III Non-small Cell Lung Cancer [Internet]. *Clinicaltrials.gov*. [cited 2022 May 28]. Available from: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/results/NCT00103116?term=Vaccine&recrs=eh&rslt=With&cond=Lung+Cancer&draw=2&rank=1>

P295

ASSESSMENT OF A PASSIVE LOWER EXOSKELETON IN REPETITIVE TASKS UNDER LABORATORY CONDITIONS

Beatriz Almeida⁽¹⁾, Andreia Teixeira⁽²⁾, Catarina Abrantes⁽³⁾, Vítor Rodrigues⁽⁴⁾, Fábio Pereira⁽⁵⁾, Jaime Sampaio⁽⁶⁾

[1] UTAD, Engineering Department, Vila Real, Portugal, beatriz@utad.pt;

[2] Department of Health Science, University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal andreiat@utad.pt;

[3] Research Center in Sports Sciences, HealthSciences and Human Development (CIDESD), Department of Health Science, University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal abrantes@utad.pt;

[4] Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, CIDESD, Clinical Academic Center of Trás-os-Montes e Alto Douro, CACTMAD, School of Health, University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal, vmcpr@utad.pt;

[5] CITAB/UTAD, Engineering Department, Vila Real, Portugal, famp@utad.pt;

[6] Research Center in Sports Sciences, HealthSciences and Human Development (CIDESD), Department of Health Science, University of Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal ajaim@utad.pt

Background: To face the prevalence of work-related musculoskeletal disorders (WMSD), companies and researchers are developing solutions to improve the workplace, rotation of tasks, changing between sitting and standing, regular breaks and using exoskeletons (Kogi, 2006, Luger et al., 2019, Otto & Battaia, 2017). **Objectives:** This study aimed to identify the effects of a passive lower exoskeleton in comfort, muscle oxygenation (SmO₂) and heart rate (HR) for 2 hours of a simulated occupational repetitive task in laboratory setting. **Methods:** Two healthy adult males participated in three-separated random conditions: without exoskeleton (free), with exoskeleton without familiarization (exo1), with exoskeleton with familiarization (exo2). The %SmO₂ in vastus medialis (VM), soleus (SL), deltoideus (DEL) and trapezius (TR) was measured using near-infrared spectroscopy. The HR and subjective discomfort were also collected. **Results:** A repeated-measures ANOVA revealed that exoskeleton did not cause significant %SmO₂ differences. The average values of SmO₂ in VM (70.6), TR (79.8) and DEL (65.6) were slightly higher in exo1, and the exo2 session is associated to higher values of SmO₂ in SL (70.6) revealing lower activity. The free session registered higher HR with no differences between conditions (F=1.57, p=ns). Comparing each 30 min of session, no significant differences between physiological variables were found. Regarding subjective discomfort the participant reported intention of use the assistive support. **Conclusions:** Our results suggest that in a 2-hour period, the use of exoskeleton does not change de %SmO₂ nor HR responses. More studies are needed to better understand the effects of supplying assistance to repetitive tasks with larger samples and different conditions.

Keywords: Exoskeleton; Musculoskeletal disorders; Repetitive tasks; SmO₂; Cardiovascular demand

ACKNOWLEDGEMENTS/FUNDING Project funding by POCI-01-0247-FEDER-047512 “Continental FoF - Continental AA’s Factory of the Future”

References

1. Kogi, K. (2006). Participatory methods effective for ergonomic workplace improvement. *Applied Ergonomics*, 37(4), 547–554. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2006.04.013> 2. Luger, T., Seibt, R., Cobb, T. J., Rieger, M. A., & Steinhilber, B. (2019). Influence of a passive lower-limb exoskeleton during simulated industrial work tasks on physical load, upper body 3 rd International Congress of Health and Well-being Intervention, on May 25, 26 and 27, 2023, Instituto Piaget University Campus of Viseu 3rd International Congress of Health and Well-being Intervention, 2022 2 posture, postural control and discomfort. *Applied Ergonomics*, 80, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2019.05.018> 3. Otto, A., & Battaia, O. (2017). Reducing physical ergonomic risks at assembly lines by line balancing and job rotation: A survey. *Computers & Industrial Engineering*, 111, 467–480. <https://doi.org/10.1016/j.cie.2017.04.011>

P299

MINDSERENA: MINDFULNESS, COMPAIXÃO E BEM-ESTAR – UM MODELO DE INTERVENÇÃO SISTÊMICA EM CONTEXTO EDUCATIVO

Allbertina Oliveira ^[1], Cristina Quadros ^[2], Patricia Mano ^[3], Ricardo Nunes ^[4], Andreia Marques ^[5]

[1] Centro de Estudos Interdisciplinares (CEIS20) University of Coimbra, Coimbra, Portugal; alima@fpce.uc.pt

[2] Associação Conhecer-se, Portugal quadros.m.cristina@gmail.com

[3] Associação Conhecer-se, Portugal patmano.mano@gmail.com

[4] Associação Conhecer-se, Portugal ricardonunes1216@gmail.com

[5] Associação Conhecer-se, Portugal andreamirandamarques@hotmail.com

Introdução: A presente comunicação surge no âmbito do projeto Mindserena desenvolvido na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, a convite do Município de Penacova. O seu caráter sistémico e impacto nos planos cognitivo, emocional, interpessoal e de rendimento escolar, evidenciado aquando da sua primeira implementação (2018/19), motivou a CIM-RC a alargar o modelo de formação MindSerena® a todos os Municípios no atual ano letivo (2022/23). **Objetivo:** Pretende-se apresentar este modelo, baseado nas abordagens de mindfulness, o qual integra sucessivas etapas orientadas para promover uma cultura de bem-estar pessoal, social e ambiental, através de atividades experienciais que melhorem as competências de autorregulação da atenção e das emoções, de resiliência, adaptabilidade e de comunicação interpessoal consciente. **Métodos:** A amostra compreende cerca de 150 agentes educativos (psicólogos, técnicos superiores e professores) de agrupamentos de escola da CIM-RC que frequentam atualmente a primeira etapa de formação - *Mindfulness-Based Stress Reduction*. Os dados provêm de questionários de resposta fechada (pré e pós-teste) e de questões abertas e serão analisados com o programa informático SPSS 27 (no primeiro caso) e através de análise de conteúdo, no segundo caso. **Resultados:** Espera-se obter uma boa aceitabilidade do programa e melhorias significativas em competências socioemocionais bem como uma motivação elevada para prosseguir etapas seguintes de formação que o modelo comporta. **Conclusões:** Serão discutidos os resultados e o potencial do modelo para a mudança de cultura educacional, orientada para o bem-estar, a presença e ação conscientes e uma atitude de compromisso e de respeito pelas pessoas e natureza.

Keywords: Mindfulness, bem-estar, competências socioemocionais, contexto educacional

Acknowledgements A presente proposta de comunicação foi elaborada pelos seguintes elementos da equipa do projeto Mindserena: Albertina L. Oliveira, Cristina Quadros, Patricia Mano, Ricardo Nunes, Andreia Marques. É coordenado cientificamente pela Professora Doutora Albertina Oliveira e está atualmente integrado na Associação Conhecer-se.

References

Lomas, T., Medina, J. C., Ivetzan, I., Rupprechte S., & Eiroa-Orosa, F. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education*, 61, 132-141.
Oliveira, A. L., Pereira, R. N., Mano, P. P., Pinheiro, R., & Freitas, P. (2020). Mindserena: Impacto do desenvolvimento de competências mindfulness em professores. In F. H. Veiga (Coord.), *Envolvimento dos Alunos na Escola. Perspetivas da Psicologia e Educação – Inclusão e diversidade* (pp. 424-440). Instituto de Educação, Univ. de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/45401>
Oliveira, A. L. (2020). Mindfulness em contexto educativo: Projeto de aprendizagem socioemocional Mindserena. In A. A. Carvalho (Org.), *Aplicações para dispositivos móveis e estratégias inovadoras na educação* (pp. 141-151). Ministério da Educação, Direção Geral da Educação. <https://www.dge.mec.pt/noticias/aplicacoes-para-dispositivos-moveis-e-estrategias-inovadoras-na-educacao>

P317

ESTADO DE SAÚDE ORAL DE FORMANDOS DE UMA INSTITUIÇÃO MILITAR

Rodrigues, C. [1], Louro, M. [1], Nascimento, J. [1], Alunos da 10ª Licenciatura de Higiene Oral

[1] Docente da Licenciatura em Higiene Oral da Escola Superior de Saúde /IPP

Introdução. O conhecimento do estado de saúde oral de uma população, é essencial para o estabelecimento de medidas promotoras de saúde, pois está bem estabelecida a relação entre a saúde oral e a saúde geral (Haumschild & Haumschild, 2009; ADA 2021). A perda dentária, a cárie dentária não tratada e com tendência a piorar à medida que o indivíduo envelhece. Estas condições contribuem para o comprometimento da função oral e afetam o bem-estar social e emocional (NIH, 2021). **Objetivos** O objetivo deste trabalho foi caracterizar o estado de saúde oral, de uma população adulta na escola de formação da GNR. **Métodos.** Efetuou-se a observação da cavidade oral para recolha da história presente e passada de cárie dentária pelo índice CPOD. **Resultados.** Foram observados 317 indivíduos, 277 homens e 40 mulheres com uma média de idades 23,7. Observou-se que estes indivíduos apresentavam um valor médio de CPOD de 4,43 dentes cariados, perdidos e obturados, num total de 9284 dentes observados, com 80 cariados, 137 perdidos e 1189 obturados. 230 participantes apresentavam cálculo e 217 apresentavam presença de placa bacteriana e 164 apresentavam sinais de gengivite. Em relação aos hábitos de higiene oral, a maioria dos participantes (N=292) escovava os dentes 2 ou mais vezes por dia. **Conclusões.** Neste estudo concluímos que a média de CPOD, é superior à média a nível nacional para a mesma faixa etária, o que justifica a necessidade de intervenções de promoção de saúde oral adaptados a grupos-alvo.

Keywords: Dental caries; Health, Oral; Dental Health Survey; Military Dentistry; Community Dentistry

References

1.Haumschild, M. S., & Haumschild, R. J. (2009). The importance of oral health in long-term care. *J Am Med Dir Assoc*, 10(9), 667-671. doi: 10.1016/j.jamda.2009.01.002

2. Hayes M, Da Mata C, Cole M, McKenna G, Burke F, Allen PF. Risk indicators associated with root caries in independently living older adults. *Journal of Dentistry*. 2016;51:8–14.

3. Oral Health in America: Advances and Challenges. Bethesda (MD): US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Dental and Craniofacial Research; 2021 Dec. Section 3B, Oral Health Across the Lifespan: Adults.

4. Calado, R., Ferreira, C. S., Nogueira, P., & Melo, P. (2015). III Estudo nacional de prevalência das doenças orais. Direção-Geral da Saúde (DGS).

P318

EVERYDAY MEMORY QUESTIONNAIRE [13-ITEMS]: PILOT STUDY FOR THE PORTUGUESE POPULATION

Bruna Ribeiro ^[1], **Pedro F. S. Rodrigues** ^[2], & **Sara M. Fernandes** ^[3]

[1] Universidade Portucalense Infante D. Henrique; bruna_ribeiro@hotmail.co.uk

[2] Instituto Portucalense de Psicologia (I2P), Universidade Portucalense Infante D. Henrique; prodrigues@upt.pt

[3] Instituto Portucalense de Psicologia (I2P), Universidade Portucalense Infante D. Henrique; sarab@upt.pt

Background: Subjective Memory Complaints (SMCs) are ever more frequent and are shown to be important in helping identify the probability of future cognitive impairment or the subsequent development of dementia (Glodzik-Sobanska et al., 2007). Various variables have been shown to promote the appearance of these complaints such as emotional and psychological characteristics. In Portugal, questionnaires to assess SMCs are scarce. **Objectives:** This study aimed to translate and characterize the Everyday Memory Questionnaire (EMQ-13; Royle & Lincoln, 2008) for the Portuguese population; this will look to combat the shortage of instruments available for this population. **Methods:** The original instrument was translated from the English language to Portuguese. After this initial step it was then translated back to the original language by an English native. Finally, as a team the translation was discussed in order to analyse and correct any further points. This study comprised of around 300 participants (young- and older-adults), drawn from several different institutions. The participants were screened using various instruments to measure the variables (e.g., depression and anxiety; Yin et al., 2021) associated with memory complaints (as measured by the EMQ-13). **Results:** We present an initial psychometric characterization of the EMQ-13 for the Portuguese population, specifically results of internal consistency and reliability. **Conclusions:** This research provides a European Portuguese version of the EMQ-13 items, a valid instrument to assess subjective memory complaints and a validated tool for health professionals and researchers.

Keywords: Subjective Memory Complaints, Everyday Memory Questionnaire (13-items), Portuguese Population

References

Glodzik-Sobanska, L., Reisberg, B., De Santi, S., Babb, J. S., Pirraglia, E., Rich, K. E. & de Leon, M. J. (2007). Subjective memory complaints: presence, severity and future outcome in normal older subjects. *Dementia and geriatric cognitive disorders*, 24(3), 177-184. <https://doi.org/10.1159/000105604>.

Royle, J., & Lincoln, N. B. (2008). The Everyday Memory Questionnaire-revised: Development of a 13-item scale. *Disability and Rehabilitation*, 30(2), 114-121. <https://doi.org/10.1080/09638280701223876>.

Yin, S., Zhu, X., Li, R., Huo, L., Ren, W., Xiao, Q., Lang, M., Li, J., Hou, J., Niu, Y & Li, J. (2021). Improved mood boosts Memory Training gains in older adults with Subjective Memory

Complaints: A Randomized Controlled Trial. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-164434/v1>.

P319

COMBINED INTERVENTION OF PHYSICAL EXERCISE AND REMINISCENCE FOR OLDER ADULTS PROJECT

Dina Costa ^[1], **Isabel Gil** ^[2], **Adriana Coelho** ^[3], **Alberto Barata** ^[4]

[1] Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, Coimbra, dinateresacosta1979@gmail.com

[2] Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, igil@esenfc.pt

[3] Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, adriananevescoelho@esenfc.pt

[4] Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, abarata@esenfc.pt

Background Evidence has shown that physically and intellectually stimulating environments increase the chances to create an important cognitive reserve that can compensate the decay caused by aging for a long period of time (Acarín & Malagelada, 2018). Recent systematic revisions support the efficiency of cognitive stimulation interventions (Gavelin et al., 2020; Hill et al., 2017) and physical exercise (Falk et al., 2019; Northey et al., 2018) on cognitive performance of older adults with or without cognitive impairment; **Objectives** Evaluate the efficiency of a structured and combined intervention of physical activity and reminiscence therapy on cognition, functional mobility and life quality of older adults that attend residential and community support structures; **Methods** This intervention project will be implemented in 14 center region institutions, and it is organized in 4 tasks: Fieldwork preparation to the application of the intervention; Selection of the participants and evaluation of the outcomes of interest; Execution of the merged intervention; Analysis, treatment, and scientific disclosure; **Results** After the fieldwork preparation, which was sustained in the verification and creation of the necessary conditions in the institutions and participants, the merged intervention program is in implementation phase; **Conclusion** The forecasted results of this merged implementation project, by transferring the best knowledge into action, are possible gains/ (upkeep, sustenance, maintenance) in the cognitive domain, the performance of daily activities and life quality of older adults.

Keywords: cognitive stimulation, physical exercise, reminiscence, older adults.

References

Acarín, N., & Malagelada, A. (2018). *Alzheimer, envelhecimento e demência*. (T. Alvares, Trad.). Parede, Portugal: 4 Estações – Editora. (Obra original publicada em 2017).

Falk, R. S., Davis, J. C., Best, J. R., Crockett, R. A., & Liu-Ambrose, T. (2019). Impact of exercise training on physical and cognitive function among older adults: a systematic review and meta-analysis. *Neurobiology of aging*, 79, 119-130. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2019.03.007>

Gavelin, H. M., Lampit, A., Hallock, H., Sabatés, J., & Bahar-Fuchs, A. (2020). Cognition-oriented treatments for older adults: a systematic overview of systematic reviews. *Neuropsychology review*, 30(2), 167-193. <https://doi.org/10.1007/s11065-020-09434-8>

Hill, N. T., Mowszowski, L., Naismith, S. L., Chadwick, V. L., Valenzuela, M., & Lampit, A. (2017). Computerized cognitive training in older adults with mild cognitive impairment or

dementia: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 174(4), 329-340. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16030360>
Northey, J. M., Cherbuin, N., Pumpa, K. L., Smee, D. J., & Rattray, B. (2018). Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: a systematic review with meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 52(3), 154-160. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2016-096587>

P320

O POTENCIAL DO TURISMO DE SAÚDE E BEM-ESTAR DAS TERMAS DA CURIA NO CONTEXTO DO TURISMO PORTUGUÊS

Cátia Fonseca^[1], Cláudia Carvalho^[2], Inês Fonseca^[3], Jéssica Ferreira^[4], Joaquim Antunes^[5], João Pedro Costa^[6]

[1] Instituto Politécnico de Viseu, catiafonseca1@hotmail.com

[2] Instituto Politécnico de Viseu, claudia.carvalho1997@gmail.com

[3] Instituto Politécnico de Viseu, inesafa.1001@gmail.com

[4] Instituto Politécnico de Viseu, jessfer2000@hotmail.com

[5] Instituto Politécnico de Viseu, jantunes@estgv.ipv.pt

[6] Instituto Politécnico de Viseu, jpcosta@estgv.ipv.pt

Introdução: O turismo de saúde e bem-estar, em Portugal, tem um grande potencial devido ao seu património termal, beleza natural e atrações culturais. No entanto, a falta de investimento em infraestruturas, estratégias de marketing e inovação pode dificultar o desenvolvimento desse setor (Antunes, 2012). De acordo com Barbosa et al. (2020), a melhoria das infraestruturas e a promoção de atividades relacionadas ao turismo termal são cruciais para o desenvolvimento desse setor. Além disso, a diversificação da oferta de serviços e produtos, juntamente com a promoção do turismo sustentável, pode atrair um público mais amplo e contribuir para a sustentabilidade do setor termal (Reis et al. (2019). **Objetivos:** Pretende-se analisar as motivações dos frequentadores da estância termal da Curia, procurando segmentar o mercado em termos de variáveis sociodemográficas e comportamentais. **Métodos:** O método utilizado teve por base uma revisão de literatura sobre o turismo de saúde e bem-estar, pesquisa de dados estatísticos secundários, complementados com a realização de um inquérito online, realizado em março de 2023, aos turistas portugueses. **Resultados:** Os resultados permitem verificar a existência de diferentes motivações, consoante os frequentadores da esfera terapêutica e da esfera de bem-estar, originando segmentos estatisticamente diferenciáveis. **Conclusões:** Este estudo analisa as potencialidades da Estância Termal da Curia, localizada numa posição privilegiada e possuidora de uma série de recursos naturais e infraestrutura turística que a tornam atraente para os visitantes. No entanto, foram identificados alguns desafios que incluem a necessidade de melhorias nas infraestruturas, prestação dos serviços e promoção do destino. A Estância Termal da Curia tem características únicas que a tornam atrativa para os visitantes e a definição de estratégias bem planeadas podem aumentar ainda mais o seu potencial turístico.

Keywords: Turismo de saúde e bem-estar, Termalismo, Termas da Curia.

References

Antunes, J. (2012). O (re)posicionamento do termalismo como estratégia de desenvolvimento turístico. O caso da região Dão-Lafões (NUTS III). *Revista Turismo & Desenvolvimento*, 17-18(3), 1469-1480.
Barbosa, J., Ferreira, P., & Ribeiro, J. (2020). Tourism in thermal destinations: An exploratory study on the perceptions of a spa in the north of Portugal. *Journal of Destination Marketing & Management*, 15, 100406. doi: 10.1016/j.jdmm.2019.100406
Reis, A., Teixeira, R., & Guedes, T. (2019). O Turismo Termal em Portugal: Contributos para a sua sustentabilidade. *Revista Turismo & Desenvolvimento*, 31/32, 427-437. doi:

10.7238/rtd.vi31/32.20542. All authors should be listed in the reference list.

P321

OS DESAFIOS E OPORTUNIDADES DO TURISMO DE SAÚDE E BEM-ESTAR. O CASO DAS TERMAS DE S. PEDRO DO SUL

Alda Sousa [1], Ana Fassarella [2], Francisca Teixeira [3], Joaquim Antunes [4], João Pedro Costa [5]

[1] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal, pv20387@alunos.estgv.ipv.pt;

[2] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; pv20396@alunos.estgv.ipv.pt

[3] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; pv20399@alunos.estgv.ipv.pt

[4] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; jantunes@estgv.ipv.pt

[5] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; jpcosta@estgv.ipv.pt

Introdução: O setor do termalismo em Portugal assume uma importância crescente nas regiões de baixa densidade populacional, pois por vezes é o principal empregador da região e arrasta um outro conjunto de atividades que com ele se relacionam (Costa e Antunes, 2022). O turismo de saúde e bem-estar é um dos segmentos mais importantes para o país, com um impacto significativo na economia e emprego das regiões (Ministério da Economia, 2021). As Termas de São Pedro do Sul são um importante destino turístico de saúde e bem-estar e estão entre as mais procuradas do país, atraindo turistas em busca de tratamentos médicos e estéticos (Associação Termas de Portugal, 2021). **Objetivos:** Estudar as motivações dos turistas que procuram as termas como ambiente de férias para que os diferentes players da estância termal de S. Pedro do Sul consigam responder às novas exigências do mercado. **Métodos:** A metodologia utilizada assentou numa revisão de literatura sobre o turismo de saúde e bem-estar, análise de dados secundários e o recurso a um inquérito online, aplicado através das redes sociais, em março de 2023. **Resultados:** Os resultados indicam que apenas 38,8% dos inquiridos já frequentaram uma estância termal e que 61,3% fê-lo por razões de bem-estar, enquanto 38,7% foi para fazer tratamentos. Ao avaliar a atratividade da estância termal de S. Pedro Sul, a oferta possui instalações e serviços adequados e com potencialidades para se posicionarem com produtos que atendam às emergentes necessidades da procura. **Conclusões:** Este estudo analisa as potencialidades da Estância Termal de S. Pedro do Sul, possuidora de uma série de recursos naturais e infraestrutura turística que a tornam atraente para os visitantes. Contudo, denota-se ainda a falta de atividades de lazer e uma estratégia de marketing ineficiente.

Keywords: Turismo, Turismo de saúde e bem-estar, Termalismo, Termas de S. Pedro do Sul.

References

Associação das Termas de Portugal. (2021). Termas de São Pedro do Sul. Recuperado em 10 de março de 2023, de <https://www.termasdeportugal.pt/pt/termas-de-sao-pedro-do-sul>.
Costa, A., Antunes, J. (2022). Segmentação do mercado de turismo de saúde e bem-estar com base nos fatores motivacionais. Estudo aplicado ao termalismo em Portugal. Apresentação na 29th APDR Congress. University of Madeira, Funchal, Portugal. Ministério da Economia. (2021). Turismo de Saúde e Bem-Estar. Recuperado em 10 de março de 2023, de <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/economia/temas/turismo-de-saude-e-bem-estar>

P322

O POSICIONAMENTO PREDOMINANTE DAS TERMAS DO LUSO NOS SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

Filipa Moura⁽¹⁾, Catarina Almeida⁽²⁾, Andreia Viegas⁽³⁾, Joaquim Antunes⁽⁴⁾, João Pedro Costa⁽⁵⁾

[1] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; pv20387@alunos.estgv.ipv.pt;

[2] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; pv20396@alunos.estgv.ipv.pt

[3] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; pv20399@alunos.estgv.ipv.pt

[4] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; jantunes@estgv.ipv.pt

[5] Instituto Politécnico de Viseu, Portugal; jpcosta@estgv.ipv.pt

Introdução: O Termalismo, como parte integrante do Turismo de Saúde e Bem-Estar, apresenta um potencial turístico na vertente do bem-estar, devido à tendência atual da procura por experiências de relaxamento e pela prevenção da saúde (Carneiro et al., 2021). O turismo de saúde e bem-estar é um dos segmentos mais importantes para o país, com um impacto significativo na economia e emprego das regiões (Ministério da Economia, 2021). O turismo de saúde traz benefícios não só para os clientes que usufruem dos vários serviços relacionados com o turismo de saúde, mas também tem vários impactos económicos positivos (Strack & Raffay-Danyi, 2021). As Termas do Luso são um importante destino turístico de saúde e bem-estar e que podem contribuir para o desenvolvimento da região. **Objetivos:** Estudar as motivações dos frequentadores das termas em Portugal, com destaque para os frequentadores da estância do Luso, procurando analisar as suas diferenças. Pretende-se ainda analisar a imagem das termas, de modo a que as organizações consigam responder às novas exigências da procura. **Métodos:** A metodologia utilizada assentou numa revisão de literatura sobre a imagem de destino e sobre o turismo de saúde e bem-estar. Posteriormente, foi realizada uma pesquisa de dados primários, com recurso à realização de um inquérito online. **Resultados:** através da análise dos inquéritos permitiu verificar as diferentes motivações da procura termal, com diferenças significativas entre os que procuram as termas por motivos de saúde e os que procuram as termas por motivações de bem-estar. O estudo avalia ainda as virtualidades da Estância Termal do Luso se posicionar com uma imagem orientada predominantemente para os serviços de bem-estar termal, em detrimento do termalismo clássico. **Conclusões:** Ao avaliar a atratividade da estância termal do Luso, verifica-se que a oferta em termos de serviços termais e em termos de equipamentos turísticos são considerados adequados para corresponderem às exigências atuais da procura.

Keywords: Imagem de um destino, Turismo de saúde e bem-estar, Termalismo, Termas do Luso.

References

Carneiro, M., Barbosa, M., Sobral, A. & Dias, R. (2021). Wellness and preventive health: a comparative analysis between the thermal spas of Monchique (Portugal) and vila de Vals (Switzerland). *Journal of Education, Technologies, and Health*, 8e, 158-158.

Ministério da Economia. (2021). Turismo de Saúde e Bem-Estar. Recuperado em 10 de março de 2023, de <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/economia/temas/turismo-de-saude-e-bem-estar>.

Strack, F. & Raffay-Danyi, A. (2021). Well-being and healing and characteristics of demand for spas in Hungary. *International Journal of Spa and Wellness*, 3, (2-3), 145-164.

P325

ESTILOS DE VIDA DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR EM ENSINO CLÍNICO

Margarida Ferreira⁽¹⁾, Mafalda Silva⁽²⁾, Assunção Nogueira⁽³⁾, Carlos Ferreira⁽⁴⁾ e Irma Brito⁽⁵⁾

[1] RECI e CINTESIS, Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Vila Nova de Gaia, Portugal, margarida.v.ferreira@ipiaget.pt;

[2] RECI e CHS, Escola Superior de Saúde Jean Piaget de Vila Nova de Gaia, Portugal, mafalda.silva@ipiaget.pt;

[3] CESPU, Portugal, assuncaonog@gmail.com

[4] Hospital Magalhães Lemos, Portugal, carlosm.monteiroferreira@gmail.com

[5] UICISA: E, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Portugal, irmabrito@esenfc.pt

Introdução: A transição para o ensino superior pressupõe mudança no desenvolvimento do indivíduo e dos estilos de vida (EV) adotados (Diez & López, 2017). Iniciam-se comportamentos menos saudáveis, com repercussões na saúde e qualidade de vida (Zambrano et al., 2021). Na vivência em ensino clínico (EC), o estudante experiência pressão de tempo, mudança de serviços e instituições, contacto com a pessoa doente, constituindo fatores indutores de stress. **Objetivo:** identificar os EV dos Estudantes do Ensino Superior em EC. **Metodologia:** Quantitativo, descritivo, transversal, com objetivo identificar EV dos Estudantes do Ensino Superior em EC. Amostra não probabilística, bola de neve constituída por 62 Estudantes Enfermagem, em EC. Questionário “Estilo de Vida Fantástico” Recorreu-se ao SPSS versão 27 para o tratamento estatístico **Resultados:** Melhores resultados domínios Família e Amigos (87,1%), Introspeção (58,1%), outros comportamentos (71,0%). Resultados desfavoráveis domínio do álcool (90,3%). Dos inquiridos, 12,9% consumiu substâncias psicoativas e 22,6% fumaram últimos 5 anos. Classificamos os EV como “Muito Bom”. **Discussão:** As dimensões dos EV afetadas constituem fatores de risco com impacto na morbidade e bem-estar. No processo de transição o adolescente adota hábitos comportamentais, que irão perpetuar-se ao longo da vida (Luna et al., 2018). Os desenvolvimentos de atividades promotoras de saúde são fundamentais para influenciar EV salutogénicos. **Conclusões:** A promoção da saúde passa por um conjunto de comportamentos promotores de saúde adotados diariamente, definidos como padrão multidimensional de ações e perceções que fomentam bem-estar. A definição de intervenções de enfermagem dirigidas às dimensões álcool, drogas e trabalho constituem-se essenciais na obtenção de ganhos em saúde.

Palavras-Chave: Estudantes de Enfermagem; Estágio Clínico; Estilos de Vida, Ensino Superior, Promoção da Saúde.

Referências

Diez, O.J. & López, R.N.O. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista ibero-americana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8): 2-15. ISSN:2007-8412

Luna, A. A., Molari, M., Primo, S. H., Bispo, N. N., & Ossada, V. A. (2018). Caracterização do estilo de vida de universitários do ensino superior à distância. *Journal of Health Sciences*, 20(1), 40-44. <https://doi.org/10.17921/2447-8938.2018v20n1p40-44>

Zambrano Bermeo, R.N., Rivera Romero, V., Rincón Villegas, F., & López Flórez, Y. (2021). Estilos de vida do estudante universitário. *Journal Of Social Sciences*, 27, 468-476. <https://doi.org/10.31876/rsc.v27i.37020>

P326

FATORES RELACIONADOS COM OS CONHECIMENTOS DOS ENFERMEIROS DO SERVIÇO DE URGÊNCIA SOBRE A VIA VERDE SÉPSIS

Caulino, M. ^[1]

[1] Escola Superior de Saúde da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal. marlene_caulino@hotmail.com

Introdução: A sépsis é atualmente um grave problema de saúde pública. Havendo evidência científica de que uma intervenção precoce e adequada pode melhorar significativamente o prognóstico dos doentes com sépsis, conforme Via Verde Sépsis

(VVS) da Direção-Geral da Saúde (DGS). O conhecimento e atualização dos enfermeiros relativo à VVS, são essenciais para um reconhecimento precoce e início atempado da mesma. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi identificar os fatores relacionados com os conhecimentos dos enfermeiros de um serviço de urgência de uma instituição de saúde do norte de Portugal sobre a VVS. **Método:** Realizou-se um estudo descritivo, correlacional, transversal, de natureza quantitativa. Com recurso a uma amostra não probabilística por conveniência, composta por 52 enfermeiros. A colheita de dados foi efetuada com recurso a um questionário, elaborado *ad hoc*, durante os meses de setembro a novembro de 2019. **Resultados:** 11,5% dos enfermeiros revelou um nível Muito Bom de conhecimentos, 50,0% um nível Razoável e 15,4% um nível Mau. **Conclusão:** Os conhecimentos dos enfermeiros diferiram significativamente no que concerne à variável sexo, apresentando os enfermeiros do sexo masculino uma média superior de conhecimentos, assim como em relação às variáveis experiência profissional e experiência profissional no serviço de urgência, apresentando os enfermeiros considerados peritos uma média superior de conhecimentos e em relação à variável especialidade, apresentando os especialistas uma média de ordenação superior de conhecimentos. Os fatores relacionados com os conhecimentos dos enfermeiros participantes do estudo sobre a VVS são: o sexo, a experiência profissional, a experiência profissional no serviço de urgência e a especialidade.

Palavras-chave: Sepsis, Via Verde Sepsis, Enfermeiros, Conhecimentos.

Referências

- Direção-Geral da Saúde (2017). *Via Verde Sepsis*. Noma nº 010/2016 atualizada em 15/05/2017.
- Harley, A., Johnston, A. N. B., Denny, K. J., Keijzers, G., Crilly, J., & Massey, D. (2019). Emergency nurses' knowledge and understanding of their role in recognising and responding to patients with sepsis: A qualitative study. *International Emergency Nursing*, 43(43), 106–112. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2019.01.005>
- Regulamento n.º 140/2019, de 6 de fevereiro. *Regulamento das Competências Comuns do Enfermeiro Especialista*. Diário da República, nº 26, Série II: 4744- 4750.
- Storozuk, S. A., MacLeod, M. L. P., Freeman, S., & Banner, D. (2019). A survey of sepsis knowledge among Canadian emergency department registered nurses. *Australasian Emergency Care*. <https://doi.org/10.1016/j.auec.2019.01.007>

P331

ESCALA DE EMPATIA NA PRÁTICA PROFISSIONAL DOS PSICÓLOGOS (EPPP)- RESULTADOS PRELIMINARES

Alves, P.^[1]; Cruz, M.^[2]; Grilo, A.^[3]; Dores, A.^[4] & Custódio, S.^[5]

- [1] RECI, Instituto Piaget de Viseu, Portugal. paulo.alves@ipiaget.pt;
[2] Escola Superior de Enfermagem, Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal. marciacruz@esenf.pt;
[3] Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa, Portugal. ana.grilo@estesl.ipl.pt;
[4] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Portugal. artemisaagostinha@gmail.com;
[5] Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Leiria, Portugal. susana.custodio@ipleiria.pt

Introdução: A importância da empatia é reconhecida nas relações interpessoais, em contextos de intervenção e relação terapeuta-cliente (Palhoco, 2011). Trata-se de um processo complexo composto por três componentes: afetiva, cognitiva e comportamental (Falcone et al., 2008). **Objetivos:** Construir e validar a *Escala de Empatia na Prática Profissional dos Psicólogos* – EPPP (versão portuguesa). **Metodologia:** Fez-se a

revisão da literatura e escalas afins, seguiram-se os procedimentos de construção de instrumentos de avaliação. As dimensões e os itens que emergiram foram debatidos pelos investigadores e por dez psicólogos que participaram na reflexão falada. A EPPP apresenta 27 itens na dimensão afetiva, 18 na cognitiva e 12 na comportamental. A Escala foi disponibilizada *on-line* aos psicólogos, com recurso a amostragem não probabilística. **Resultados:** Numa amostra de 57 participantes, 63% exercem há mais de 20 anos e 77% são psicólogos do contexto clínico. A amplitude de distribuição máxima na resposta encontra-se em 16 itens (28%), destacando-se o item 38 “*Fico incomodado/a quando perceciono que o/a cliente está a tentar exercer algum tipo de manipulação*”. Em quatro itens da dimensão cognitiva a concordância é absoluta (100%), destacando-se o 9 “*Procuro compreender a linguagem não verbal do/a cliente*”. O nível mais alto de discordância (96.5%) concentra-se nos itens 41 “*Habitualmente, tenho dificuldade em perceber as situações do ponto de vista do/a cliente.*” e 7 “*Já aconteceu sentir-me amorosamente atraído/a por um/a cliente.*”. **Conclusões:** A análise preliminar sugere bons indicadores da EPPP. Os resultados futuros poderão contribuir para o reforço e promoção das competências empáticas dos psicólogos.

Keywords: Empatia, Psicólogos, Escala.

Referências:

- Decker, S.E.; Nich, C.; Carroll, K. M.; Martino, S. (2014). Development of the Therapist Empathy Scale. *Behav Cogn Psychother*. May; 42(3): 339–354. doi:10.1017/S1352465813000039
- Falcone, E.M.; Ferreira, M.C.; Luz, R.C.; Fernandes, C. S.; Faria C. A.; D’Augustin, J. F.; Sardinha, A.; Pinho, V. D. (2008). Inventário de Empatia (I.E.): Desenvolvimento e validação de uma medida brasileira. *Avaliação Psicológica*, 7(3), pp. 321–334
- Palhoco, A. R.; Afonso, M. J.. A empatia e a percepção de emoções em estudantes de psicologia e psicoterapeutas. *Est. Inter. Psicol.* [online]. 2011, vol.2, n.2, pp. 133-153. ISSN 2236-6407.

P333

SAÚDE PSICOLÓGICA EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR DE VISEU

Carla Marques ⁽¹⁾, Paulo Alves ^(1,2), Célia Ribeiro ⁽³⁾ Sofia Campos ⁽⁴⁾

- [1] Instituto Piaget – Viseu (Portugal), marisa.marques@ipiaget.pt;
[1,2] CIEP – Universidade de Évora (Portugal), paulo.alves@ipiaget.pt;
[3] Universidade Católica de Viseu (Portugal, cribeiro@ucp.pt;
[4] Instituto Politécnico de Viseu (Portugal), sofiamargaridacampos@gmail.com.

Introdução: Na adaptação ao Ensino Superior, para que o sucesso seja alcançado, é importante que o Estudante continue a cuidar das tarefas desenvolvimentais, nomeadamente a maturação da autoestima e a competência na realização de tarefas e no assumir de papéis. Para isto, reconhece-se a importância dos níveis de literacia e de cuidado em saúde mental. O *flourishing* concorre para um funcionamento e bem-estar ótimos em todos os aspetos da vida de um indivíduo (Bohlmeijer & Westerhof, 2021). **Objetivos:** Confirmar a relação da literacia em saúde mental com os níveis de saúde mental em estudantes das três IES de Viseu. **Metodologia:** Este estudo transversal avaliou 486 estudantes (M=20,7; DP=4,65), a maioria do sexo feminino (79%) e a frequentarem o 1º ano de Licenciatura (61,1%). Foram administrados um Questionário Sociodemográfico, o Questionário de Saúde Mental Positiva - QSM+ (Sequeira & Carvalho, 2009) e o Questionário de Literacia em Saúde Mental (Rocha & Neto, 2016). **Resultados:** 57,4% dos estudantes apresentaram níveis altos de *flourishing* (118-156). Confirmaram-se associações positivas entre as dimensões da saúde mental e os níveis de literacia em saúde mental. Níveis mais

elevados de literacia relacionam-se significativamente com a atitude pró-social ($p < 0,001$). O conhecimento relativamente aos fatores de risco e causas das perturbações mentais aparece relacionado significativamente com uma melhor percepção de autocontrolo, autonomia e habilidades de relação ($p < 0,001$). **Conclusões:** A literacia em saúde mental confirma-se como fator associado à saúde mental nos Estudantes do ES e, consequentemente, um domínio promotor do êxito da intervenção a estes dirigida.

Palavras-chave: Saúde psicológica; Ensino Superior; Flourishing

Referências

- Bohlmeijer, E., Westerhof, G. (2021). The Model for Sustainable Mental Health: Future Directions for Integrating Positive Psychology Into Mental Health Care. *Front. Psychol.* 12:747999. doi: 10.3389/fpsyg.2021.747999.
- Sequeira, C., Carvalho, J., Sampaio, F, Sá, L., Canut-Lluch, T., Roldán-Merino, J. (2014). Avaliação das propriedades psicométricas do questionário de saúde mental positiva em estudantes portugueses do ensino superior. *Rev. Port. Enferm. Saúde Mental.*, 11, 45–53.
- Neto, D., Rocha, I., Figueiras, M.J., Silva, A. (2021). Measuring Mental Health Literacy: Adaptation and Validation of the Portuguese Version of the Mental Health Literacy Scale (MHLS). *EJMH* Vol 16 Issue 1 (2021) 64-77. <https://doi.org/10.5708/EJMH.16.2021.1.5>.

ICHWBI2023

<https://healthwellbeingcongress.ipiaget.org/pt-pt/abstracts>