



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

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

28, 29 de abril 2021

Online

Organização:

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

Libro de Resumes
Livro de Resumos



CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Andira Sofia Rodrigues Lopes; António José Gonçalves Fernandes; Ana Maria Geraldês Rodrigues Pereira

CIMO - Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança

Introdução: Vários estudos revelaram a falta de conhecimento dos adolescentes para o uso de suplementos em geral, crenças equivocadas sobre seus efeitos positivos e a falta de informação sobre possíveis riscos. **Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a prevalência, os tipos de suplementos nutricionais consumidos pelos adolescentes, e compreender quais as principais fontes de indicação e motivo para o seu consumo. **Metodologia:** Realizou-se uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados: PubMed, Web of Science e Scopus. Foram incluídas todas as publicações de janeiro de 2010 a novembro de 2020. De 947 estudos identificados, 12 foram incluídos nesta revisão sistemática. **Resultados:** A prevalência do uso de suplementos variou de 6,4% a 100%, mas na maioria dos estudos, (8 artigos; 66,6%) a prevalência foi inferior que 50%. Vitaminas, minerais e proteínas/aminoácidos foram os suplementos mais consumidos. Constatou-se que os adolescentes procuram informações sobre o seu consumo com os treinadores, médicos e pais. Melhorar a saúde e recomendação médica foram identificados como principais motivos para o uso de suplementos. **Conclusão:** Verificou-se uma ampla margem de variação na utilização dos suplementos pelos adolescentes. Torna-se imprescindível monitorar os comportamentos alimentares dos adolescentes, com especial atenção nos suplementos nutricionais, e promover programas de educação nutricional, entre os adolescentes, pais e treinadores, sobre os benefícios e possíveis riscos associados ao consumo dos suplementos nutricionais, e apresentar as vantagens de uma dieta variada e equilibrada.

Palavras chave: Suplementos Nutricionais, Suplementos Alimentares, Adolescentes

INTERVENÇÃO DA ENFERMAGEM COMUNITÁRIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: APOIOS COMUNITÁRIOS AOS CUIDADORES INFORMAIS

Fernanda Daniela Silva; Carlota Sousa; Adriana Henriques; Andreia Costa

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Lisboa. Portugal; Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados de Alvalade; Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Lisboa. Portugal; Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Escola Superior de Enfermagem de Lisboa. Lisboa. Portugal

Introdução: Os países desenvolvidos, incluindo Portugal, apresentam um envelhecimento da população. Com o envelhecimento existem alterações das capacidades individuais levando por vezes a situações de dependência e necessidade de um cuidador. O cuidador informal tem um papel fundamental pois os serviços de cuidados de longa duração disponíveis são limitados. É portanto essencial proporcionar-lhe medidas de apoio. O Enfermeiro tem conhecimento para no exercício das suas funções, identificar as necessidades individuais e da comunidade, planear e desenvolver intervenções. OE (2012). **Objetivos:** Caracterizar os cuidadores informais relativamente às suas condições sociodemográficas, nível de literacia, do seu bem-estar e da sobrecarga sentida enquanto cuidador; Caracterizar a dependência da pessoa cuidada relativamente à sua capacidade funcional para realizar as atividades de vida diária e atividades instrumentais; Identificar as necessidades dos cuidadores informais relativamente a apoios e tipos de apoio disponíveis na comunidade; Desenvolver intervenções de enfermagem que contribuem para a capacitação dos cuidadores informais. **Metodologia:** Este estudo alicerça-se na metodologia do Planeamento em saúde. Dos 13 cuidadores informais que cumpriam os critérios de inclusão, 10 acordaram participar.