



**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



FICHA TÉCNICA:

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

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

Editores:

Florêncio Vicente Castro, INFAD

Adília Fernandes, Instituto Politécnico de Bragança

Ana Maria Galvão, Instituto Politécnico de Bragança

Revisora:

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança

Editor:

Instituto Politécnico de Bragança – 2021

Campus de Santa Apolónia

5300-253 Bragança

Portugal

ISBN: 978-972-745-292-7

compreendidas entre os 16 e os 21 anos, (média=18.09 anos \pm 1.45), na maioria do sexo feminino (58.0%), do 11º ano sendo 35.4% e 69.6% da Escola Profissional de Carvalhais. Como instrumento de colheita de dados usou-se o questionário do projeto “Your PEL - Promover e Empoderar para a Literacia em saúde na população jovem” agregando três áreas: alimentação, consumos nocivos e sexualidade. Resultados: Constatou-se 87.8% dos jovens já consumiram bebidas alcoólicas, 62.4% fumaram e 57.6% iniciaram a vida sexual. Realizam 4 a 5 refeições (58.6%), consomem fast food semanalmente (79%), comem sopa (82.3%), fruta diariamente (94.5%) e legumes diariamente (83.4%). As raparigas e os estudantes do 10º ano apresentam níveis mais elevados de literacia. A escola que frequentam influencia os níveis de literacia em saúde dos jovens nas dimensões em estudo. As variáveis contextuais do estilo de vida interferem com o nível de literacia: para os jovens que não iniciaram a sua atividade sexual e a literacia em sexualidade; os jovens que realizam 6 refeições e a literacia em alimentação, tabaco e sexualidade; os que realizam 4 a 5 refeições e consumo alcoólico; os jovens que comem legumes e a literacia em álcool e alimentação. Conclusão: Os adolescentes enfrentam desafios únicos para a sua saúde e um nível crítico de literacia para a saúde compromete a sua compreensão da informação sobre a alimentação, sexualidade e consumos aditivos consequentemente a sua saúde futura. Os resultados apontam para que os planos educativos para empoderar os adolescentes nestas áreas, integrem as diferenças de género a idade e as fontes de informação como variáveis de relevo a considerar para um aumentando os níveis de literacia.

Palavras chave: Literacia em saúde, alunos ensino secundário, comportamentos de saúde

QUALIDADE DO SONO E EMOÇÕES EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

Ana Sofia Coelho de Carvalho; Josiana Vaz; Adília Fernandes; Ana Belén García-Gallego; Matilde Sierra-Veja

Instituto Politécnico de Bragança

O sono e o repouso constituem o ritmo biológico base da espécie humana e são fundamentais para uma boa saúde e qualidade de vida, com especial significado em crianças e jovens. O sono é um equilibrador do humor e das emoções, recupera o corpo e a memória, estimula a criatividade e aumenta e consolida a capacidade de aprendizagem. O sono dos adolescentes tem características próprias e é influenciado pelos hábitos da sociedade moderna, pelos contextos e pelas atividades quotidianas, que frequentemente perturbam um ritmo saudável de sono e vigília. As flutuações emocionais típicas da adolescência têm influência na qualidade do sono nesta faixa etária, aumentando a sua instabilidade. O objetivo deste trabalho foi avaliar a relação entre a qualidade do sono e o estado emocional de estudantes, antes de dormir. Utilizou-se metodologia não experimental, analítica, transversal, quantitativa, de carácter epidemiológico, estudando-se uma amostra de 345 estudantes a frequentar o ensino secundário no norte do país. A recolha de dados foi realizada em maio de 2017, através de um questionário de autopreenchimento que incluía o IQSP e questões sobre o estado emocional antes de dormir. Após a análise estatística dos dados, constatou-se que os adolescentes em estudo apresentam uma variedade de emoções típicas da adolescência, destacando-se, contudo, a percentagem elevada de estudantes a referirem experienciar sentimentos de ansiedade algumas vezes por semana (80.6%), tristeza (61.7%) e zanga (52.8%) no período antes de dormir. Verificou-se que a qualidade do sono se relaciona com o estado emocional antes de ir dormir, estando significativamente associada ao facto dos adolescentes se sentirem relaxados ($X^2=12.310$; $p=0.000$), ansiosos ($X^2=14.769$; $p=0.000$), tristes ($X^2=12.131$; $p=0.001$) e zangados ($X^2=6.611$; $p=0.016$). O risco de má qualidade de sono é cerca de 2.363 vezes mais

elevado nos adolescentes que raramente se sentem relaxados antes de irem dormir. Os adolescentes que frequentemente se sentem ansiosos, tristes ou zangados, nas 3h antes de ir dormir apresentaram risco de má qualidade de sono cerca de 2.504, 3.348 e 2.709 vezes superior. As relações verificadas reiteram o potencial impacto do estado emocional na qualidade do sono dos adolescentes e remetem-nos para a importância de ser trabalhada precocemente a literacia emocional e a gestão de emoções com crianças e jovens, simultaneamente à capacitação para escolhas de rotinas de sono saudáveis e promotoras da saúde física e emocional.

Palavras chave: Qualidade do Sono, Estado Emocional, Adolescentes

REPADRONIZAR A PRÁTICA DA MUTILAÇÃO GENITAL FEMININA ATRAVÉS DA LITERACIA EM SAÚDE

Cristina Maria Rosa Jeremias; Maria de Fátima Moreira Rodrigues

Introdução: A realidade multicultural na sociedade portuguesa, coloca desafios à Enfermagem relativamente ao cuidar de Pessoas de diversos contextos culturais; que exige desenvolver competências em enfermagem transcultural, para dar resposta às necessidades de clientes culturalmente diferentes, prestando cuidados culturalmente sensíveis (Campinha-Bacote, 2002). A mutilação genital feminina, surge como manifestação de desigualdade de género enraizada em estruturas de ordem social, económica e política. Esta prática é difícil de contabilizar, mas estima-se que estão em risco anualmente mais de dois milhões de jovens (UNICEF, 2016). Foram identificados pelos serviços de saúde portugueses 101 casos em 2021 e 129 em 2019 (Carlos, 2021). É necessário desenvolver espírito crítico das pessoas face às decisões em saúde relativamente à mutilação genital feminina, o que só se consegue com a melhoria dos níveis de Literacia em Saúde nesta temática (Arriaga et al., 2019). Objetivo:

Identificar fatores que influenciam a prevenção da mutilação genital feminina. Metodologia: Para responder à questão: quais os fatores que influenciam a prática de mutilação genital feminina? Elaborou-se um estudo descritivo de natureza qualitativo. A população alvo são jovens dos 18 aos 24 anos. A amostra obtida por conveniência foi de quatro participantes. As entrevistas em profundidade foram submetidas a análise de conteúdo (Bardin, 2016). Foram considerados os procedimentos éticos em relação à pesquisa com seres humanos. Resultados: Emergiram três categorias: comportamentos anteriores (subcategoria: percepção de barreiras para mudar o comportamento); fatores pessoais (subcategorias: sentimentos de pertença, influências interpessoais), fatores socioculturais (subcategorias: educação familiar, fatores estéticos, pressão social). Nos comportamentos anteriores: embora considerem a mutilação violenta, dar continuidade às práticas ancestrais é motivo de orgulho e constitui uma barreira à mudança. Nos fatores pessoais: os sentimentos de pertença étnica, a influência intergeracional e dos pares, são promotores da manutenção da mutilação genital. Fatores socioculturais: são diferenciadas as famílias que educam as mulheres para manter a tradição, sendo estas preferidas para contrair matrimónio. As jovens mutiladas são consideradas puras e mais belas. Sentem-se inferiorizadas e excluídas se não forem sujeitas a mutilação genital. Conclusões: A mutilação genital feminina é nefasta para a saúde e bem-estar das jovens. Para repadronizar esta prática, é necessário planear intervenções de promoção da saúde e bem-estar baseadas em planos de ação que visem minimizar as barreiras e promover mudanças de comportamentos; de modo a melhorar a acessibilidade à literacia sobre os riscos desta prática, nas populações alvo.

Palavras chave: Enfermagem; Literacia; Qualidade de vida; Cultura; Mutilação genital feminina.