



D.R.E.A.M

Alcançar, Abraçar e
Reconhecer a Saúde
Mental

Livro de Atas

I Congresso Internacional

Bem Estar e Saúde Mental no Ensino Superior



Auditório
Nadir Afonso,
Chaves



14 dezembro



9h30 - 13h00
14h30 - 17h00

Com a colaboração de:

co-financiado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Ficha Técnica

Título: I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior: livro de atas

Editores:

Ana Maria Galvão, Instituto Politécnico de Bragança
Clara B. Vaz, CEDRI, Instituto Politécnico de Bragança
Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança
Susana Sánchez, Universidad de Extremadura

Revisores:

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança
Marco Pinheiro, ISCTE-IUL

Editor: Instituto Politécnico de Bragança – 2024
Campus de Santa Apolónia 5300-253 Bragança Portugal

COMISSÃO CIENTÍFICA

Adília Fernandes	Justina Silvano
Alcina Nunes	Kleiver Sanchez
Alexandra Neto	Marco Pinheiro
Ana Galvão	Maria José Alves
Ana Maria Gerales Pereira	Maria José Gomes
Bruno Magalhães	Maria José Viveiros
Carina Rodrigues	Marta Correia de Carvalho
Clara Vaz	Miguel Monteiro
Clarisse Pais	Odília Cavaco
Cristina Quadros	Paula Fortunato Vaz
Fernando Pereira	Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação
Flora Silva	Sílvia Ala
Florêncio de Castro	Susana Sánchez
Gorete Batista	Vasco Alves
Helena Pimentel	Vera Lebres
Javier Cubero Juanez	Zélia Caçador
Joana Carvalho	

COMISSÃO ORGANIZADORA

Ana Galvão	Justina Silvano
Beatriz Cunha	Marco Pinheiro
Clara Vaz	Maria José Alves
Clarisse Pais	Maria José Viveiros
Cristina Quadros	

ISBN: 978-972-745-332-0

Handle: <http://hdl.handle.net/10198/28523>

DOI: 10.34620/978-972-745-332-0



Sobre o congresso



O I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior, promovido pela equipa do Projeto D.R.E.A.M. em parceria com a Escola Superior de Hotelaria e Bem-estar do IPB, realizou-se no dia 14 de dezembro em Chaves. O objetivo principal foi apresentar o Projeto D.R.E.A.M. financiado pelo programa POCH e Portugal 2020.

O congresso decorreu apenas em formato presencial com a presença de 87 participantes.

Este e-book é composto por comunicações orais; projetos apresentados no congresso e os resumos dos pósteres projetados.

Presidente do congresso: Ana Galvão, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Clara B. Vaz, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Susana Sánchez, Universidad de Extremadura



Índice

Sobre o congresso	3
Índice	4
Considerações Iniciais.....	5
Ana Galvão ¹ , Clara B. Vaz ² , Clarisse Pais ¹ & Susana Sánchez ³	
Desafios à intervenção psicológica no ensino superior - projeto D.R.E.A.M.....	7
Ana Galvão, Clara Vaz, Clarisse Pais & Beatriz Cunha	
Promoção da saúde mental em estudantes do ensino superior através de um programa estruturado de atividade física: conexão corpo-mente.....	13
Samuel Encarnação ¹ , Helios Parega ² , Miguel Monteiro ¹ & Ana Galvão ¹	
A arte em sintonia com a saúde mental	17
Vasco Alves	
Promoção da literacia em epilepsia: estudantes do ensino superior	22
Beatriz Cunha, Maria José Gomes & Ana Galvão	
Caracterização do acesso aos cuidados de saúde por parte dos alunos do IPB a estudar na cidade de Bragança	29
Clara B. Vaz ¹ & Filipe Vaz ²	
O Projeto Desejar-Comunicar-Agir	35
Cecília Fonseca ¹ , Daniel Marrinhas ² , Manuela Figueira ¹ , Miguel Salgado ¹ & Odília D. Cavaco ²	
<i>Quem pode tomar café (?): Uma abordagem em Nutrigenética e Farmacogenética ao metabolismo da cafeína</i>	45
Elizabeth Batista Vaz Pereira, Carina de Fátima Rodrigues & Olívia Rodrigues Pereira	
Avaliação do estado nutricional de crianças com idades menor ou igual a 5 anos internadas no hospital nacional Simão Mendes - Guiné-bissau	54
I. Djassi ¹ ; Souza, J. Souza ² & A.M. Pereira ²	
Relação do nível de adesão à Dieta Mediterrânica com a composição corporal em frequentadores de ginásios.....	64
Barbara Mendes ¹ , António Fernandes ² & Ana Maria Pereira ²	
Associação entre o Nível de Adesão à Dieta Mediterrânica e o Índice de Massa Corporal, em Indivíduos Diabéticos	73
M. Fernandes ¹ , A. Azevedo ¹ , A. Fernandes ² , C. Pires ³ , M. Pires ⁴ & A.M. Pereira ²	
Dificuldade intelectual e desenvolvimental: considerações teórico-práticas para a inclusão no desporto	81
Paula Marisa Fortunato Vaz ¹ , António Miguel de Barros Monteiro ² & Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação ³	
Understanding the benefits and mechanisms behind Mindfulness meditation practices for enhancing health and overall well-being	90
Teresa Ranieri	
Transição para o ensino superior, desafios - projeto de cocriação: let's get inclusive	94
Beatriz Cunha, Ana Galvão, Isabel Chumbo & Eugénia Anes	
Novos horizontes da saúde mental e hotelaria: um exemplo de boas práticas.....	97
Ana Galvão & Sílvia Ala	

Promoção da literacia em epilepsia: estudantes do ensino superior

Beatriz Cunha, Maria José Gomes & Ana Galvão

Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal



Resumo

A epilepsia é uma condição associada a altos níveis de estigma. Trata-se de um distúrbio neurológico caracterizado por uma propensão persistente a gerar crises epiléticas recorrentes. Jovens adultos, como estudantes universitários, podem contribuir para melhorar as atitudes em relação aos pacientes com epilepsia e reduzir o estigma. Há uma necessidade significativa de educação sobre epilepsia nos estudantes do ensino superior. **Objetivos:** mapear bibliografia sobre o estigma e atitudes dos estudantes do ensino superior sobre epilepsia e propor estratégias de gamificação de promoção da literacia em epilepsia. **Metodologia:** Para a concretização deste estudo foram seguidas as indicações de Arksey e O'Malley (2005). De igual modo, a redação do presente artigo foi organizada de modo a ir ao encontro à *checklist* PRISMA-ScR, desenvolvido por (age et al. (2021) para reportar *scoping reviews*. A realização desta *scoping review* visou dar resposta à seguinte questão de investigação: quais os conhecimentos e atitudes dos estudantes do ensino superior sobre epilepsia? **Resultados:** Estudantes universitários com epilepsia podem enfrentar desafios únicos no ambiente académico. Alguns desses desafios podem incluir a necessidade de gerir a medicação, a possibilidade de ter convulsões em público, o impacto das convulsões na memória e na concentração, e as preocupações com a estigmatização e a discriminação. **Conclusão:** Destaca-se a necessidade de melhorar o conhecimento e as atitudes em relação à epilepsia entre os estudantes de profissões de saúde e destaca-se também a importância da educação e de uma abordagem multidisciplinar para lidar com a doença.

Palavras-chave: Epilepsia, Estudantes, Promoção da saúde, Gamificação.

Introdução

A epilepsia é uma das doenças mais comuns e graves do sistema nervoso, afetando mais de 70 milhões de pessoas em todo o mundo. Aproximadamente um terço dos pacientes apresentam epilepsia resistente a medicamentos (Tang et al., 2017). A patogénese da epilepsia é multifatorial e os mecanismos específicos ainda são em grande parte desconhecidos.

A Organização Mundial da Saúde estima que 8 em cada 1000 pessoas em todo o mundo tenham epilepsia, e a prevalência desta doença em países em desenvolvimento é mais elevada quando comparada com a de países desenvolvidos. Embora a epilepsia seja uma das patologias neurológicas mais prevalentes, ainda é cercada por preconceitos, estigma, falta de consciencialização e atitudes erróneas da população para com a doença. A epilepsia é uma condição associada a altos níveis de estigma. Trata-se de um distúrbio neurológico caracterizado por uma propensão persistente a gerar crises epiléticas recorrentes. Jovens adultos, como estudantes universitários, podem contribuir para melhorar as atitudes em relação aos

indivíduos com epilepsia e reduzir o estigma. Há uma necessidade significativa de educação sobre epilepsia nos estudantes do ensino superior e população em geral.

Estudantes universitários com epilepsia podem enfrentar desafios únicos no ambiente académico. Alguns desses desafios podem incluir a necessidade de gerir a medicação, a possibilidade de ter convulsões em público, o impacto das convulsões na memória e na concentração, e as preocupações com a estigmatização e a discriminação.

Metodologia

A realização desta *scoping review* visou dar resposta à seguinte questão de investigação: quais os conhecimentos e atitudes dos estudantes do ensino superior sobre epilepsia?

De acordo com Arksey e O'Malley (2005), as etapas preconizadas para a realização de uma *scoping review* são: (1) identificar a(s) questão(ões) de investigação; (2) pesquisa dos estudos relevantes; (3) seleção dos estudos; (4) análise dos resultados; e (5) agrupar, resumir e apresentar os resultados. A pesquisa foi conduzida na Web of Science Core Collection e Scopus, utilizando os seguintes termos de pesquisa, operadores booleanos e critérios de inclusão: Termos de pesquisa: *stigma* AND *epilepsy* AND ("*higher education*" OR "*university students*"). Anos incluídos: todos. Tipo de acesso: todos. Tipo de documentos: artigos e publicações em atas de congressos científicos. Tipo de estudos: todos. Línguas: documentos em inglês, português, espanhol, francês e alemão.

A extração dos dados foi realizada em abril de 2023. Nesta revisão foram considerados estudos primários (investigações originais) e publicados. Foram considerados estudos de paradigma quantitativo, qualitativo, e com métodos mistos, bem como revisões da literatura, sistemáticas e não estruturadas. De igual modo, estudos observacionais (com desenhos descritivos, exploratórios e analíticos) e experimentais, bem como estudos de corte transversal e longitudinais. Como o objetivo de uma *scoping review* é abranger o máximo da literatura disponível, o principal critério para a seleção dos documentos incluídos no estudo foi a relevância para responder à questão de investigação, passando a avaliação da qualidade metodológica para segundo plano.

A análise do título, resumo e texto completo foi sempre realizada por dois ou mais investigadores independentes da equipa de investigação, que selecionaram os artigos a ser considerados para revisão tendo por base os critérios de inclusão e exclusão. A extração dos dados foi realizada por dois investigadores, baseando-se o instrumento desenvolvido em torno dos objetivos e da questão de investigação, no modelo do Joanna Briggs Institute (Jordan et al., 2019). Em total foram encontrados 63 documentos que cumpriam os critérios de pesquisa, 14 encontraram-se em ambas as bases de dados e 43 foram eliminados por razões várias, sendo que, no final, 6 documentos foram ao encontro de todos os critérios e objetivos propostos. O fluxograma de pesquisa e seleção de documentos é apresentado na Figura 1.

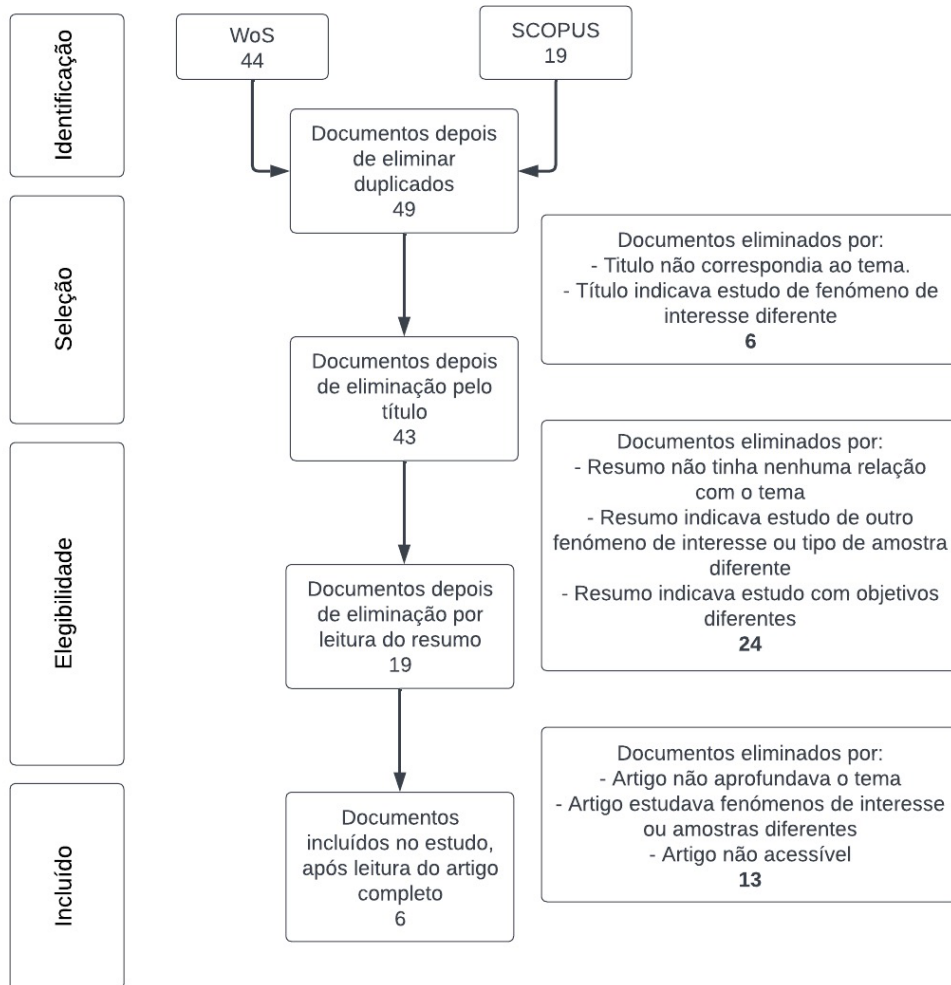


Figura 1- Fluxograma de Pesquisa e Seleção de Documentos

Resultados

Os resultados da pesquisa foram organizados de acordo com o modelo SPIDER, acrónimo para Sample (amostra), Phenomenon of Interest (fenómeno de interesse), Design (desenho), Evaluation (avaliação) e Research type (tipo de investigação) e resumem os resultados em tabela organizada e de fácil interpretação (Cooke et al., 2012), conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1 – Apresentação dos resultados de acordo com a metodologia SPIDER

Autores	Amostra	Fenómeno de Interesse	Desenho	Avaliação	Tipo de estudo
Sheridan et al., 2016	8 jovens adultos com epilepsia	Mapear as principais características de divulgar que se é portador de epilepsia	Entrevistas semiestruturadas	Os terapeutas ocupacionais estão bem posicionados para apoiar os jovens adultos através do processo de divulgação. Promover uma identidade coletiva positiva através da tutoria entre pares promete quebrar o estigma.	Qualitativa
Souza et al., 2018	102 estudantes	Avaliar os conhecimentos e atitudes de estudantes da área de saúde de 5 países, em relação à epilepsia	Preenchimento do Questionário de Conhecimento sobre Epilepsia	O conhecimento geral dos estudantes seniores de saúde sobre epilepsia foi considerado baixo, no entanto, em relação aos aspetos médicos da doença, os estudantes do Brasil e de Portugal apresentaram um conhecimento ligeiramente superior. Mudança	Quantitativo
Yeni, 2018	544 estudantes	Avaliar os conhecimentos e atitudes de estudantes da área da saúde em relação à epilepsia	Foram utilizadas a Escala de Diagnóstico de Epilepsia e o Formulário de Avaliação do Conhecimento de Epilepsia	Embora a amostra deste estudo, constituída por estudantes de profissões de saúde, tenha tido atitude moderada a boa em relação à epilepsia; Continuam a ter falta de conhecimentos em áreas específicas	Quantitativo
Gökgöz Durmaz et al., 2022	238 estudantes	Avaliar os conhecimentos e atitudes de estudantes da área da gestão em saúde, em relação à epilepsia	Preenchimento da Escala de Conhecimento e Atitude em Epilepsia	Os níveis de conhecimento sobre epilepsia e os escores da escala de atitude dos estudantes de gestão em saúde foram baixos. Verificou-se que os alunos do terceiro ano tinham níveis de conhecimento mais elevados do que os alunos do primeiro ano, mas não houve diferença estatisticamente significativa	Quantitativa
Alkhotani & Alkhotani, 2022	394 estudantes	Avaliar os conhecimentos e atitudes de estudantes em relação à epilepsia	Questionários	Existe um nível satisfatório de conscientização em relação ao lidar com pacientes com epilepsia	Quantitativo
Fonseca et al., 2004	564 estudantes	Avaliar os conhecimentos e atitudes de estudantes da área da saúde em relação à epilepsia	Questionários	Existem lacunas significativas em termos de conhecimentos, embora inferior nos estudantes do último ano	Quantitativo

Conclusões

No estudo de Sheridan et al. (2016), os estudantes entrevistados relataram que, em geral, a revelação de sua epilepsia aos seus colegas foi uma experiência positiva. Muitos relataram que isso ajudou a aliviar o stress e a ansiedade associados à tentativa de esconder a sua condição. A reação dos colegas pode variar de forma significativa, alguns colegas reagiram com empatia e apoio, enquanto outros mostraram-se

ignorantes e discriminativos em relação à epilepsia. Destacou também o estudo a importância do conhecimento sobre epilepsia, os estudantes que receberam educação adequada sobre esta doença crónica foram mais propensos a reagir com empatia e apoio. Foi identificada a necessidade de uma abordagem multidisciplinar na gestão da epilepsia, envolvendo profissionais da saúde, familiares e amigos na gestão da doença.

O estudo de Souza et al. (2018), teve como objetivo avaliar e comparar o conhecimento sobre epilepsia em estudantes de saúde de diferentes países: Brasil, Argentina, Portugal, Estados Unidos e África do Sul. Revelou que alguns estudantes apresentam atitudes negativas em relação à epilepsia, como discriminação e estereótipos. Estas atitudes negativas podem levar a um tratamento inadequado e injusto de pessoas com epilepsia. Os estudantes que conheciam alguém com epilepsia apresentaram pontuações mais altas na escala de conhecimento e atitude em relação à epilepsia do que aqueles que não conheciam ninguém com a condição. O conhecimento geral de estudantes de saúde sobre epilepsia foi considerado baixo, no entanto, no que se refere aos aspetos médicos da doença, os estudantes do Brasil e Portugal apresentaram conhecimento ligeiramente superior. Mudar a forma de ver e tratar pessoas com epilepsia traz, como consequência, oportunidades aumentadas para essas pessoas em diferentes setores da sociedade.

O estudo de Yeni (2018), investigou o conhecimento e atitudes em relação à epilepsia entre estudantes universitários das áreas da saúde. As principais conclusões foram: a falta significativa de conhecimento sobre a epilepsia, não sabiam identificar corretamente a causa da epilepsia ou a forma correta de agir em caso de crise epilética; atitudes negativas em relação à epilepsia, medo, vergonha, pena e discriminação em relação às pessoas com epilepsia. O estudo destaca a importância da educação em relação à epilepsia para melhorar o conhecimento e reduzir o estigma e a discriminação associados a esta doença.

O estudo de Gökgöz Durmaz et al. (2022), identificou que muitos dos estudantes do departamento de gestão de saúde têm um nível insuficiente de conhecimento sobre epilepsia. Eles apresentaram dificuldade em identificar os sintomas, as causas e o tratamento da epilepsia. Evidenciaram atitudes negativas, estigma e preconceito em relação às pessoas com epilepsia.

Alkhotani e Alkhotani (2022) revelaram que as mulheres tendiam a ter atitudes mais positivas em relação à epilepsia do que os homens, o que sugere que o género pode ter um papel importante na perceção da epilepsia.

O estudo de Fonseca et al. (2004), revelou que a assistência ao paciente durante a crise epilética é um dos pontos de conceitos erróneos: a introdução de objetos na boca para que não morda a língua ou se asfixie é, além de não protetora, frequentemente lesiva ao paciente ou a que dele cuida. Houve melhoria acentuada nessa postura, mas, ainda, 32 % dos universitários ao final do curso acreditam que tal procedimento é oportuno.

A conscientização sobre a epilepsia pode ajudar a reduzir o medo e a vergonha associados a ela, bem como ajudar as pessoas a lidar melhor com crises epiléticas. Destaca-se a necessidade de melhorar o conhecimento e as atitudes em relação à epilepsia entre os estudantes de profissões de saúde e destaca-se também a importância da educação e de uma abordagem multidisciplinar para lidar com a doença. A educação pode ajudar a reduzir o estigma e a discriminação associados à epilepsia e melhorar o tratamento e o cuidado para pessoas com a doença. Concluiu-se que são necessárias mais oportunidades de educação sobre esta doença crónica.

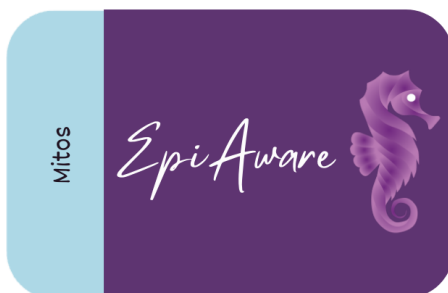
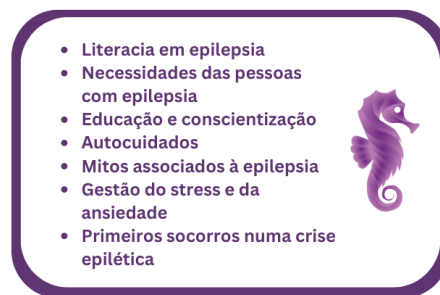
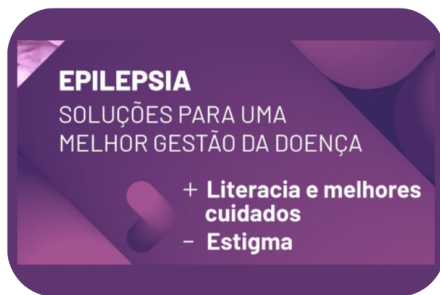
Implicações desta pesquisa para a prática clínica

Gamificar conteúdos críticos através de um jogo físico, similar a jogos como o *Trivial Pursuit*, que irá incluir 6 grupos de cartões sobre a temática epilepsia e que visa promover a literacia em epilepsia e ser uma ferramenta inclusiva dos estudantes em ambiente escolar.

O jogo **EpiAware** estará incluído na categoria de “jogos de cartas”, ao estilo do *Trivial Pursuit*, ou seja, os jogadores irão passar, de forma lúdica, mas não menos informativa, por um conjunto vasto de temas, aprendendo, desta forma, muito sobre a epilepsia. Um dos objetivos do jogo, especialmente quando jogado por estudantes do ensino superior, é incluir colegas que tenham epilepsia, ajudando, desta forma, a eliminar o estigma associado à doença. O jogo de cartões **EpiAware** integrará, entre outras, as seguintes temáticas:

- Conhecimentos sobre a doença epilepsia: sinais e sintomas
- Conhecimentos sobre ajuda face a uma crise
- Hábitos e comportamentos de saúde ligados à epilepsia
- Alimentação e nutrição
- Gestão do stress e da ansiedade
- Mitos/desconstrução

Abaixo apresentamos alguns dos desenhos dos cartões:



Assim, ao transformar o estigma e o desconhecimento em compreensão e intervenção será uma experiência interativa e divertida e constituir-se-á como uma ferramenta de inclusão. A gamificação pode ajudar a motivar os estudantes a adotarem comportamentos saudáveis, monitorizarem a sua condição de saúde e aderirem ao tratamento prescrito.

Referências

- Alkhotani, A. M., & Alkhotani, A. M. (2022). Epilepsy Stigma Among University Students in Makkah: A Cross-Sectional Study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 18(May), 1047–1056. <https://doi.org/10.2147/NDT.S359472>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Cooke, A., Smith, D., & Booth, A. (2012). Beyond PICO: the SPIDER tool for qualitative evidence synthesis. *Qualitative Health Research*, 22(10), 1435–1443. <https://doi.org/10.1177/1049732312452938>
- Fonseca, L. C., Tedrus, G. M. A. S., Costa, A. C. F., Luciano, P. Q., & Costa, K. C. (2004). Conhecimentos e atitudes sobre epilepsia entre universitários da área da saúde. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 62(4), 1068–1073. <https://doi.org/10.1590/s0004-282x2004000600025>
- Gökgöz Durmaz, F., Cihan, F. G., Sevinç, İ., & Kızmaz, M. (2022). Evaluation of knowledge levels and attitudes of health management department students about epilepsy disease; a cross-sectional study. *Epilepsy and Behavior*, 126. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2021.108480>
- Jordan, Z., Lockwood, C., Munn, Z., & Aromataris, E. (2019). The updated Joanna Briggs Institute Model of Evidence-Based Healthcare. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 17(1), 58–71. <https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000155>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372(71), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Sheridan, K., Salmon, N., & O'Connell, N. (2016). Experiences of university students disclosing epilepsy to peers: "It's a shared thing now." *British Journal of Occupational Therapy*, 79(8), 484–491. <https://doi.org/10.1177/0308022616638672>
- Souza, P., Portes, L. A., Thomas, R. K., Bonito, J. R., Rua, M., Pacheco, F. J., Plaatjes, P., & Oliveira, N. C. (2018). Knowledge about epilepsy in university health students: A multicenter study. *Epilepsy and Behavior*, 79, 112–116. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2017.11.016>
- Tang, F., Hartz, A. M. S., & Bauer, B. (2017). Drug-resistant epilepsy: Multiple hypotheses, few answers. *Frontiers in Neurology*, 8(JUL), 1–19. <https://doi.org/10.3389/fneur.2017.00301>
- Yeni, K. (2018). Knowledge and Attitudes Towards Epilepsy Among Students of Health Occupations in a University. *Journal of the Turkish Epilepsy Society*, 25(1), 13–20. <https://doi.org/10.14744/epilepsi.2018.21043>