

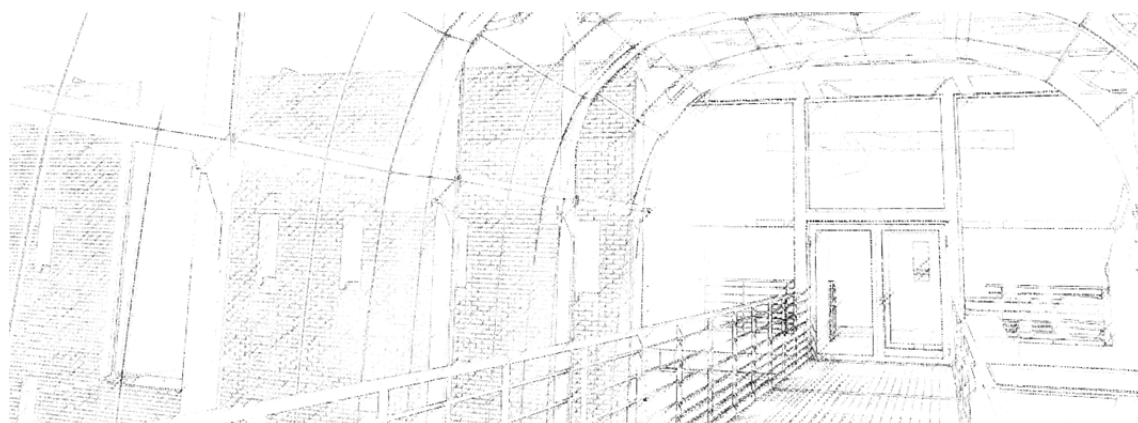


universidade de aveiro
theoria poiesis praxis

1^{as} jornadas internacionais de saúde
da escola superior de saúde da universidade de aveiro: livro de resumos
- 8 e 9 abril 2016 -

1^{as} jornadas internacionais de saúde da escola superior de saúde da universidade de aveiro

abordagem multidimensional à pessoa: contextos emergentes [8 e 9 abril 2016]



ficha técnica

título 1as jornadas internacionais de saúde da escola superior de saúde da universidade de aveiro: livro de resumos

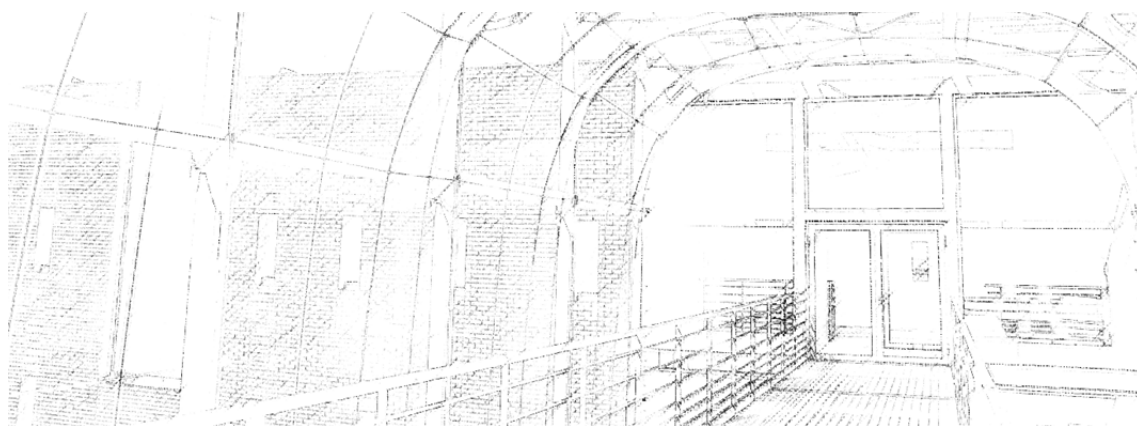
coordenadores anabela g. silva
milton rodrigues dos santos
assunção das dores laranjeira de almeida

design e produção anabela nordeste

editora UA Editora
Universidade de Aveiro
Serviços de Biblioteca, Informação Documental e Museologia

1^o edição - abril 2016

ISBN 978-972-789-479-6



índice

mensagem de boas vindas	6
comissões	7
normas de submissão	10
programa	11
comunicações livres	17
resumos	21
área temática [enfermagem/psicologia e sociologia da saúde].....	21
Qualidade de vida do prestador de cuidados da pessoa com esclerose múltipla	22
Segurança do doente: gestão do risco associado à identificação do doente e administração da medicação, no serviço de especialidades médicas/UAVC do C.H.B.V, E.P.E	23
Sono e estilos de vida nos jovens do ensino superior	24
Ser cuidador familiar masculino de pessoa dependente	25
A efetividade da implementação de equipas de resposta rápida de hospitais. Revisão sistemática da literatura	26
Sobrecarga dos cuidadores informais de idosos: revisão integrativa da literatura	27
Resultados dos cuidados de enfermagem em serviços hospitalares	28
A transição para a aposentação na perspetiva de recém aposentados portugueses.....	29
Gestão do stress em enfermeiros perioperatórios	30
Carro de emergência - Implementação de um projecto de melhoria contínua	31
STOP Quedas	32
Úlceras de pressão – evitáveis?	33
Influência da família nas consequências psicológicas, sociais e familiares da sobrecarga do cuidador informal – revisão sistemática da literatura	34
A comunicação do enfermeiro no alívio do sofrimento do doente terminal. Revisão integrativa da literatura	35
Avaliação do risco de úlceras de pressão em doentes hospitalizados	36
Doente, crente e saúde. O recurso à religião na busca da saúde.....	37
Atelier de alimentação saudável.....	38
Qualidade de vida em doentes com esquizofrenia	39
Biofeedback na prevenção da ansiedade no ensino superior: impacto da duração na eficácia	40
área temática [fisioterapia]	41

Sono e estilos de vida nos jovens do ensino superior

Sleep and life styles in youth for higher education

Certo A¹, Galvão A¹, Gonçalves A¹, Mata A¹

¹Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal
catarinacertohotmail.com
anagalvão@ipb.pt
velosogoncalves@hotmail.com
augustamata@gmail.com

Enquadramento: Este estudo aborda a qualidade do sono dos estudantes do ensino superior e a sua relação com os estilos de vida adotados.

Objetivos: Avaliar a qualidade do sono dos estudantes do ensino superior; Conhecer a relação entre a qualidade do sono e a prática de exercício físico; Compreender a relação entre a qualidade do sono e o consumo de substâncias.

Material e Métodos: Estudo quantitativo, descritivo, correlacional e transversal. Amostra de 358 estudantes do IPB. Instrumento: Ficha Sociodemográfica e o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (IQSP).

Resultados: Evidenciou-se que 54% (192) dos estudantes apresenta má qualidade de sono e os restantes 46% (166) tem boa qualidade de sono. A relação entre qualidade de sono e a prática de exercício físico é estatisticamente significativa, constata-se que um estudante que não pratique exercício físico tem cerca de 1,655 de probabilidade de ter má qualidade de sono face um estudante que pratique exercício físico. Relativamente à relação da qualidade do sono e o consumo de substâncias esta não foi estatisticamente significativa.

Discussão: Relativamente à qualidade do sono nos estudantes os resultados vão de encontro com os de diversos estudos já realizados. A prática de exercício físico proporciona qualidade de sono, enquanto que, o sedentarismo acaba por ser um fator preditor de alterações no sono. O consumo de substâncias não tem interferência na qualidade do sono.

Conclusão: Deveriam existir programas de intervenção na comunidade jovem centrados em medidas de promoção de sono e na prática de exercício físico regular.

Palavras-chave: Sono; Exercício físico; Estudantes.