



**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

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DE SONO DOS TERMALISTAS DO BALNEÁRIO TERMAL DE CHAVES

Sandra Cristina Soares Pereira; Jani Silva; Catarina Gonçalves; Rafaela Guimarães; Catarina Milho; Ana Maria Galvão; Maria José Alves

Instituto Politécnico de Bragança

Introdução: Atualmente, cada vez mais as pessoas recorrem ao termalismo para melhorar a saúde na sua ampla dimensão, com destaque para o bem-estar, incluindo o relaxamento, alívio de stress, depressão, e mesmo recuperação e reservatório de energias. Os tratamentos termais proporcionam uma harmonia corporal integral e condições para prevenir possíveis patologias, inclusive de cariz mental e social, visando uma melhor qualidade de vida e do sono. **Objetivo:** Este estudo teve com objetivo aprofundar os conhecimentos sobre termalismo, avaliar a qualidade de vida e de sono em dois momentos distintos, antes e após os 14 dias de tratamentos termais. **Metodologia:** Para responder ao objetivo traçado, realizou-se um estudo exploratório, quantitativo, descritivo, inferencial e longitudinal. Aplicou-se um questionário presencial, aleatoriamente, a 90 termalistas que frequentaram o termalismo clássico nas termas de Chaves entre junho e outubro de 2020. O questionário incluiu variáveis socioprofissionais, um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida (SF-36v2) e o instrumento de avaliação da qualidade de sono, (Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh). **Resultados:** Os dados recolhidos foram submetidos a tratamentos de análise estatística, recorrendo a uma análise descritiva e inferencial. Os termalistas do balneário termal de Chaves a frequentar o termalismo clássico são maioritariamente do sexo feminino, com mais de 66 anos, casados, reformados, com baixo índice de escolaridade a viver em Portugal. Relativamente à avaliação da qualidade de vida antes dos tratamentos, os inquiridos revelaram boa qualidade de vida nas dimensões função social, desempenho emocional, saúde mental, vitalidade e função física. Na avaliação pós-tratamento, verificou-se um aumento na melhoria das dimensões de dor, função física e desempenho físico. Relativamente à avaliação da qualidade de sono foi observada uma

melhoria na qualidade de sono após o mesmo período de tratamentos. **Conclusão:** Espera-se, que estes resultados possam contribuir para um aumento da procura de tratamentos termais, bem como compreender e aprofundar o efeito dos tratamentos na melhoria da qualidade de vida e de sono.

Palavras chave: Qualidade de vida, padrões do sono, termalistas SARS-CoV-2 e COVID-19

USO DE REDES SOCIAIS, FONTES DE INFORMAÇÃO E CONHECIMENTO NUTRICIONAL.

Amélia Catarina Fernandes Ribeiro; António José Gonçalves Fernandes; Ana Maria Geraldes Rodrigues Pereira

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

Introdução: Conhecimento nutricional é a informação que leva à compreensão e tomada de decisões acerca da alimentação. Estudos mostram uma relação entre o nível do conhecimento nutricional e os comportamentos alimentares, sendo que, um maior conhecimento nutricional está associado a comportamentos alimentares mais saudáveis, nomeadamente a um maior consumo de frutas e legumes e menor consumo de produtos ricos em gordura e açúcares adicionados. Por sua vez, estes comportamentos associam-se a um menor risco do desenvolvimento de doenças crónicas. A informação sobre nutrição pode ser obtida através de diferentes meios, assumindo as redes sociais um papel cada vez mais ativo. Com a digitalização da informação ocorreu um aumento da quantidade de informação disponível, para a população em geral, sobre os mais variados assuntos, nomeadamente nutrição e alimentação. Neste sentido, é necessário ter atenção e sentido crítico em relação às fontes consultadas e à informação retida, principalmente no que