



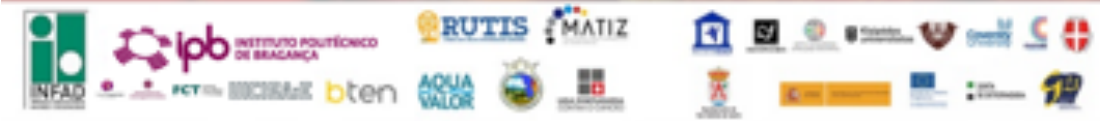
**CONGRESSO INTERNACIONAL  
LITERACIA EM SAÚDE E AUTOCUIDADOS  
EVIDÊNCIAS QUE PROJETAM A PRÁTICA CLÍNICA**

**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

HEALTH LITERACY IN PORTUGUESE FIREFIGHTERS - LITERACIA EM SAÚDE NOS BOMBEIROS PORTUGUESES .....	100
EXPERIÊNCIAS ADVERSAS NA INFÂNCIA E COMPORTAMENTOS DE RISCO NUMA AMOSTRA DE ADOLESCENTES PORTUGUESES .....	101
CONSUMO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA.....	104
INTERVENÇÃO DA ENFERMAGEM COMUNITÁRIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: APOIOS COMUNITÁRIOS AOS CUIDADORES INFORMAIS	104
INTERVENÇÃO DA ENFERMAGEM COMUNITÁRIA, NA PROMOÇÃO DA SAÚDE DOS CUIDADORES INFORMAIS: DIREITOS E DEVERES ....	105
PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA A TRAVÉS DEL JUEGO PARA NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	106
PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDELIVEMENTE ATIVO: RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO.....	107
EXPLORAÇÃO DO CONCEITO DE ENVOLVIMENTO SOCIAL NO CONTEXTO DO ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO .....	108
PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) Y BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO EN ÉPOCA DE PANDEMIA.....	109
ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS NOS ESTUDANTES DE ENFERMAGEM EM ENSINO CLÍNICO .....	109
PROJETO COVID-19 NA REABILITAÇÃO EM SAÚDE MENTAL E PSIQUIATRIA (PCR SMP) .....	110
FATORES ASSOCIADOS AO DESMAME PRECOCE: ESTUDO DE CASO NO HOSPITAL PEDIÁTRICO DO LOBITO-ANGOLA.....	110
LITERACIA EM SAÚDE MENTAL DA PUÉRPERA .....	111
LITERACIA EM SAÚDE MENTAL POSITIVA NA GRÁVIDA .....	112
SOBRECARGA DEL CUIDADOR FAMILIAR DE PERSONAS CON DEMENCIA.....	113
THERAPEUTIC ADHERENCE ACCORDING TO NATIONALITY: USERS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS / ADESÃO TERAPÊUTICA	

SEGUNDO A NACIONALIDADE: UTENTES COM DIABETES MELLITUS TIPO 2.....	113
CONTROLAR EL PESO. ¿CONDUCTA DE HOMBRES O MUJERES? ETAPAS DE CAMBIO Y TIPOS DE REGULACIONES MOTIVACIONALES PARA EL CAMBIO SALUDABLE .....	114
INFLUÊNCIA DOS FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS NO CONSUMO ALIMENTAR DOS ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA.....	115
DISEÑO DE UNA PÁGINA WEB PARA UNA FORMACIÓN INNOVADORA DE LA ALFABETIZACIÓN DIGITAL EN SALUD. ....	116
PERSPECTIVAS DE LITERACIA DIGITAL PARA A LITERACIA EM SAÚDE: REFLEXÕES SOBRE TECNOLOGIA POSITIVA PARA OS IDOSOS...	117
EDUCACION FISICA Y ALIMENTACION SALUDABLE .....	118
COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS: ESTRATÉGIAS FACILITADORAS NA PROMOÇÃO DA PRÁTICA DE ENFERMAGEM. ....	118
ROMPIENDO ESTEROTIPOS SOBRE EL COLECTIVO LGBT+ EN EL AMBITO SOCIOSANITARIO .....	119
AVALIAÇÃO DO EFEITO DUMA SESSÃO DE ENSINO NO MODO DE UTILIZAÇÃO DE DISPOSITIVOS INALATÓRIOS POR DOENTES COM ASMA E DPOC .....	120
EFFECTIVIDAD DE UNA ÓRTESIS DINÁMICA DE MIEMBRO SUPERIOR PARA LA REDUCCIÓN DE TEMBLOR Y RIGIDEZ EN PERSONAS CON ENFERMEDAD DE PARKINSON.....	121
DIABETES SELF-CARE AND DISEASE KNOWLEDGE.....	121
A EXPERIÊNCIA EMOCIONAL DOS FAMILIARES CUIDADORES PERANTE A ALTA DA PESSOA COM DOENÇA CRÓNICA AVANÇADA PARA O DOMICÍLIO.....	122
A PARCERIA DE CUIDADOS COM OS CUIDADORES FAMILIARES EM CONTEXTO DOMICILIÁRIO: A SCOPING REVIEW .....	123
TECNOLOGIA PARA MAYORES: UNA ALTERNATIVA EN TIEMPOS DE PANDEMIA .....	124

ASSOCIAÇÃO ENTRE ESCOLARIDADE E AS COMPETÊNCIAS DO CUIDADOR INFORMAL NA ASSISTÊNCIA DOMICILIAR .....	124	PROMOÇÃO DA LITERACIA EM SAÚDE PARA PREVENIR INFEÇÕES ASSOCIADAS AOS CUIDADOS DE SAÚDE.....	136
O IMPACTE DA LITERACIA NAS COMPETÊNCIAS DO CUIDAR .....	125	CONSULTA DE NUTRIÇÃO DO ESPAÇO S – ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL PARA OS JOVENS DO CONCELHO DE CASCAIS.....	137
O VALOR DA LITERACIA EM SAÚDE, NO CUIDADO À PESSOA DEPENDENTE INTEGRADA EM CONTEXTO FAMILIAR. ....	126	IDOSOS, ALFABETIZAÇÃO E SAÚDE ORAL .....	137
EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA CUIDADORES DE PACIENTES INTERNADOS EM TERAPIA INTENSIVA PEDIÁTRICA: UMA VISÃO MULTIDISCIPLINAR.....	127	NECESSIDADES DA FAMÍLIA DO DOENTE INTERNADO NUMA UNIDADE DE CUIDADOS INTENSIVOS .....	138
GESTÃO DA INFORMAÇÃO E CONTROLE SOCIAL EM AÇÃO: SERVIÇOS DE ATENÇÃO À PESSOA IDOSA BRASILEIRA EM UMA CIDADE DO ESTADO DE SÃO PAULO .....	128	EL EQUILIBRIO OCUPACIONAL DE LOS ADULTOS JÓVENES DURANTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL PARA FRENAR LA PANDEMIA DE COVID-19.....	139
PESSOAS TRANS: PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES NO USO DE TERAPÊUTICA HORMONAL .....	128	EXPLORANDO LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA DURANTE EL CONFINAMIENTO DOMICILIARIO DERIVADO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN ESPAÑA.....	139
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DA POPULAÇÃO PORTUGUESA .....	129	FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E CONHECIMENTO NUTRICIONAL. QUAL A RELAÇÃO?.....	140
LITERACIA EM SAÚDE NOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: ESTUDO EXPLORATÓRIO.....	130	QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA COM A SAÚDE E AUTONOMIA APÓS INTERNAMENTO EM CUIDADOS INTENSIVOS .....	141
VIVÊNCIAS DAS FAMÍLIAS DE PACIENTES QUE DESENVOLVERAM A FORMA GRAVE DA COVID-19 DURANTE HOSPITALIZAÇÃO .....	131	SEXUAL SATISFACTION IN WOMEN IN PORTUGAL - SATISFAÇÃO SEXUAL EM MULHERES EM PORTUGAL .....	142
MELHORAR A LITERACIA EM COVID-19: CONSTRUÇÃO DE CURSO-PILOTO SOBRE MEDIDAS DE ISOLAMENTO NO DOMICÍLIO .....	131	AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DE SONO DOS TERMALISTAS DO BALNEÁRIO TERMAL DE CHAVES.....	143
CONHECIMENTOS E PRÁTICAS SOBRE SARS-COV-2 E COVID-19	132	USO DE REDES SOCIAIS, FONTES DE INFORMAÇÃO E CONHECIMENTO NUTRICIONAL. ....	143
PROMOÇÃO DE MEDIDAS DE HIGIENE DO SONO NOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE DE UM CENTRO HOSPITALAR .....	133	EN CAMINO HACIA UNA PRÁCTICA CLÍNICA CON ÉTICA. EL PAPEL DE LA ENSEÑANZA DE LA BIOÉTICA EN LOS PLANES DE ESTUDIO DEL GRADO EN MEDICINA DE LAS UNIVERSIDADES ESPAÑOLAS. ....	144
ORGANIZATIONAL COMMITMENT AND JOB SATISFACTION IN NURSING: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW.....	134	PREVALENCE AND PSYCHOSEXUAL DETERMINANTS OF SEXUAL FUNCTIONING AND SEX ADDICTION IN MIDDLE-AGED AND OLDER SEXUAL MINORITY MEN .....	145
ABORDAGEM POLÍTICA E TEAM BUILDING: CONTRIBUTOS PARA A SATISFAÇÃO PROFISSIONAL E EFICIÊNCIA ORGANIZACIONAL....	135	EM JEITO DE APONTAMENTO.....	148
USO DO KAHOOT! COMO METODOLOGIA ATIVA PARA O APRENDIZADO EM SAÚDE RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	136		

muitas vezes invisibilizada. As pessoas trans (pessoas cuja identidade de género não corresponde ao género atribuído à nascença) iniciam nalguma altura da sua vida, um processo de afirmação de género que inclui aspetos sociais, psicológicos, biofisiológicos e legais e lhes permitem reduzir a disforia percebida. Estas pessoas são frequentemente incompreendidas e discriminadas, incluindo nos cuidados de saúde. A necessidade de cuidados de saúde especializados para as pessoas trans em processo de afirmação de género é internacionalmente reconhecida, cuidados esses de carácter holístico e multiprofissional (WHO, 2019). O desconhecimento sobre os cuidados de saúde especializados resulta em más práticas e, conseqüentemente, em piores resultados em saúde. Assim, e devido a uma primeira experiência por vezes negativa, as pessoas trans evitam recorrer ao Serviço Nacional de Saúde (SNS). Neste âmbito, foi desenvolvido um projeto de intervenção comunitária (PIC) no serviço Espaço Intendente – centro de saúde sexual de base comunitária dirigido às pessoas que fazem trabalho sexual, as pessoas trans e as pessoas em situação irregular do Grupo de Ativistas em Tratamentos. Objetivo: Capacitar as pessoas trans que recorram aos serviços do centro na prevenção de complicações da terapêutica hormonal. Metodologia: Com base na metodologia de planeamento em saúde de Imperatori e Giraldes (1982) e na Teoria das Transições de Meleis (2010) procedeu-se à identificação de problemas no processo de transição/afirmação de género a partir de um questionário aplicado a uma amostra de 20 pessoas onde 85% da amostra considerou ser um ponto/evento crítico num processo de afirmação de género fazer terapêutica hormonal, 60% atribuiu o grau de importante a fazer terapêutica hormonal e 60% indicou sentir-se confiante em iniciar terapêutica hormonal. O problema prioritário identificado - Desenvolvimento do Adulto Comprometido – relacionado com as afirmações biofisiológicas sob terapia hormonal sem seguimento de saúde apropriado, originou a criação de uma consulta de enfermagem sobre afirmação de género, dirigida à prevenção de complicações nas pessoas trans que consideram usar ou que usam terapia hormonal. Adicionalmente, foi proposto um protocolo formal de referenciação ao Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa e adaptado o “A Guide To Hormone Therapy For Trans People” do SNS do Reino Unido para português. Como resultados salienta-se a aquisição de conhecimento sobre os riscos da terapêutica hormonal e sobre os riscos de

automedicação (100% da amostra demonstrou conhecimento substancial ou amplo), bem como o acesso à terapêutica hormonal prescrita nas pessoas que reportaram automedicação não vigiada. Conclusão: Este PIC contribuiu para a criação de um serviço especializado a pessoas trans que visitavam o centro, em complementaridade na articulação com o SNS.

**Palavras chave:** Terapêutica hormonal, complicações, pessoas trans

---

## BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DA POPULAÇÃO PORTUGUESA

Stefanin Simone Cruz Lima; Sara Gouveia; Eugénia Maria Garcia Jorge Anes; Manuel Alberto Morais Brás; Maria Fátima Pereira Geraldes

Instituto Politécnico de Bragança

O bem-estar psicológico pode ser entendido como o equilíbrio emocional entre o interno de cada indivíduo e as vivências externas, ou seja, é estar bem com ele próprio e simultaneamente com os outros, aceitar as exigências e dificuldades da vida, saber lidar, enfrentar ou gerir as emoções, maximizando a plenitude da vida com respeito. A investigação tem vindo a demonstrar a franca importância existente entre o bem-estar psicológico e uma boa saúde mental. O objetivo do presente estudo é avaliar o nível de bem-estar psicológico na população portuguesa, bem como identificar fatores determinantes. É um estudo de natureza quantitativa, caracterizando-se como observacional, transversal e analítico. Para a seleção da amostra será utilizada a metodologia de Bola de Neve ou Snowball Sampling. Assim, esta denomina-se não probabilística e acidental. Por analogia, é como uma bola de neve que rola monte abaixo e à medida que rola vai aumentando o seu tamanho. Foram respeitados todos os preceitos éticos aplicado a este tipo de investigação, tendo em conta a Declaração de Helsínquia e Convenção de Oviedo. A colheita de

dados foi efetuada em 2020. Para tal aplicamos um questionário online constituído por duas partes, a primeira é constituída por questões de caracterização sociodemográfica (género, idade, estado civil, habilitações literárias, naturalidade, distrito, concelho e meio de residência, tipo de habitação), a segunda é constituída pela Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar Psicológico (EMMBEP). A amostra é constituída por 135 participantes dos quais 92 são do sexo feminino e 43 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e 63 anos, onde o grupo etário mais frequente é entre os 18 e os 39 anos (73%) e maioritariamente solteiros (60,74%). Em termos profissionais o grupo mais representativo corresponde aos trabalhadores ativos (56,20%), destes 33,87% estão a trabalhar em casa e 16,94% estão a trabalhar on-line. Residem maioritariamente em zona urbana (70,37%) e em moradias (50,37%). Em termos de saúde 79,26% referem não ser portadores de doenças e tomar não fazer calmantes/antidepressivos (12,59%). Relativamente ao bem-estar psicológico, embora sem significância estatística, parecem verificar-se valores médios superiores no sexo masculino (70,93), nos indivíduos com 60 e mais anos (69,66), nos divorciados (73,66), nos estudantes (70), nos trabalhadores a exercer a atividade no local de trabalho (69,04), nos indivíduos a residir em zona urbana (68,57) e em apartamentos (68,61%), nos participantes que afirmam não ser doentes (69,21). tomar calmantes/antidepressivos (72,5). Os trabalhadores em Lay-off (46) e os reformados (41) apresentam em média scores abaixo de 60. Em conclusão, observamos valores superiores a 60 para grande maioria da amostra, apresentando em geral bons níveis de bem-estar psicológico. Com exceção dos trabalhadores em Lay-off e dos reformados. Não foram identificadas relações estatísticas com os fatores analisados. Estes dados devem ser tidos em conta no que respeita à tomada de decisão em saúde, uma vez que são identificados grupos com baixo bem-estar psicológico, onde a intervenção poderá ter importância fulcral, contribuindo para elevar o nível de bem-estar e por conseguinte o estado de saúde das populações.

**Palavras chave:** Bem-estar psicológico, Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar Psicológico.

---

## LITERACIA EM SAÚDE NOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: ESTUDO EXPLORATÓRIO

Sofia Margarida Guedes de Campos; Manuela Ferreira; Paula Cardoso; Raquel Guiné; Graça Aparício e Paula Nelas

A literacia em saúde é definida como a capacidade de obter, ler, compreender e utilizar a informação no âmbito da saúde, que possibilite tomar decisões em saúde fundamentadas e adequadas no decurso da vida, importante determinante social para a equidade em saúde. Estamos a desenvolver um projeto que tem como objetivo elaborar um Manual de promoção da saúde para estudantes do Ensino Superior politécnico, nas áreas da Alimentação, Sexualidade e Comportamentos Aditivos. Pretendemos construir e validar um instrumento que avalia o nível de literacia em saúde dos estudantes do ensino superior, criar Focus Grups para intercâmbio de ideias e levantamento de necessidades de formação, elaborar um Curso de Formação e posterior criação do Manual. A amostra é constituída por 926 estudantes do Ensino Superior Politécnico. Apresentam um média de idades de 22 anos, 79,8% são do sexo feminino, 89,5 % são solteiros, 65,5% portuguesa, distribuem-se pelos anos curriculares 39,1% (1º ano), 26,8% (2ºano), 19,7% (3º ano) 8,6% ( 4º ano). Da amostra, 76,9% frequentam a licenciatura e 15,9% o mestrado, 58% estão deslocados da sua residência habitual. Em relação aos consumos, 74,7% nunca fumou 12,4% fuma e 12/9% fumou mas já parou. Sobre o consumo de álcool, 73, 9% consumiu ou consome, 17,3% neste momento não consome, 8,8% nunca bebeu. Sobre o impacto da utilização do computador/internet na saúde e bem-estar, 51,9% referem algumas vezes, e 11,3% muitas vezes. Sobre a utilização de contraceção, 92,7% afirma que utiliza, 31,6% pilula e preservativo, 30,3% o preservativo e 29,8% a pilula. Os principais resultados a atingir são ter um diagnóstico de necessidades nas áreas referidas que permitam construir o Manual baseado nas evidências recolhidas. Espera-se contribuir para uma maior alfabetização em saúde nas instituições de ensino superior construindo e disseminando materiais que possam ser usados para capacitar e empoderar os estudantes em comportamentos de saúde.