

**Proceedings of the
2nd International Congress of Health and Well-being Intervention**

Health and Well-being in the Life cycle (ICHWBI 2021)

1st international conference on human kinesiology (ICOHK)




**2nd Health
& Well-Being
Intervention**

INTERNATIONAL
CONGRESS



**International Conference
on Human Kinesiology**

Kinesi Lab 

28th & 29th MAY 2021

**INSTITUTO PIAGET UNIVERSITY
CAMPUS OF VISEU**

Coordination by:
Gustavo Desouza



**INSTITUTO
PIAGET**

VISEU



RECI

Research in Education and
Community Intervention

**Proceedings of the
2nd International Congress of Health and
Well-being Intervention - ICHWBI 2021
and 1st international conference on human kinesiology - 1st
ICOHK**

**Coordination by
GUSTAVO DESOUZART**

Instituto Piaget

Proceedings of the 2nd International Congress of Health and Well-Being Intervention - ICHWBI2021 and the 1st International Conference on Human Kinesiology – 1st ICOHK

Author by

Instituto Piaget

Coordination by

Gustavo Desouzart

Graphic Design: Luís Batista and Gustavo Desouzart | **Images:** Luís Batista | **Pagination:** Daniela Marins

Edition: Instituto Piaget

Lote 544, 2.º, Av. João Paulo II, 1950-157 Lisboa

T. 21 831 6500

Email: info@viseu.ipiaget.pt ♦ web: <https://ipiaget.org/>

ISBN (e-book): 978-989-759-154-9

Edition - November 2021

Editorial board

Gustavo Desouzart

Experts panel

Zaida Azeredo | Adriana Lourenço | Ágata Vieira | Amândio Dias | Ana Margarida Varela | Beatriz Minghelli | Cândida Alves | Carlos Laranjeira | Carlos Tavares | Cidália Freitas | Denise Soares | Ernesto Filgueiras | Fábio Flores | Fernando Vieira | Isabel Silva | José Sousa | Joaquim Antunes | Luís Silva | Magda Guerra | Manuel Brás | Maria Correia | Maria Graça Pereira | Maria Helena Chéu | Marília Flora | Marta Leyton Roman | Miguel Fernandes | Neide Feijó | Nuno Cordeiro | Paula Rodrigues | Pedro Sá Leite | Poliana Lima | Providência Marinheiro | Rogério Rodrigues | Rosa Martins | Rui Gonçalves | Sabina Valente | Sandra Gagulic | Silvia Silva | Simone Rembold | Sónia Lopes | Valdemar Salselas | Vitor Martinho

This book contains information obtained from authentic and highly regarded sources. This is an edition made for publication of the works resulting from the ICHWBI2021 which are available on Congress website, where the reader will find a significant heterogeneity. Abstracts are ongoing or completed project-based research papers submitted by researchers from various academic degrees. This diversity is also found in the authors' scientific areas, reflecting on the variety of research themes presented at the Congress itself.

Reasonable effort has been made to publish reliable data and information, but the author and publisher cannot assume responsibility for the validity of all materials or the consequences of their use. The authors and publishers have attempted to trace the copyright holder of all material reproduced in this publication and apologize to copyright holder if permission to publish in this form has not been obtained. If any copyright material has not been acknowledged please write and let us know so we may rectify in any future reprint.

Based on ICHWBI2021 abstracts that are available at

<https://healthwellbeingcongress.ipiaget.org/pt-pt/abstracts>

transmissão de informações adequadas sobre doença e/ou tratamento (100,0%); a afetividade/ simpatia/empatia dos profissionais (100,0%); a recepção do utente/família em gabinete próprio (100,0%); facilidades de comunicação com o exterior (100,0%) e um local onde utente/família possa colocar sugestões (100,0%); Para os inquiridos, o Hospital Municipal do Dande deve melhorar as suas condições físicas, e apetrechá-lo com equipamentos e materiais necessários. Para eles a humanização dos serviços, implica: responsabilidade, presença de um Profissional no local de atendimento, e sobretudo recursos materiais adequados. **Conclusões:** Os utentes inquiridos consideram ser importante a humanização dos serviços, tendo como principais fatores influenciadores: as estruturas físicas, a acessibilidade aos serviços e a comunicação, na qual incluímos a relação profissional/utente, a informação sobre a doença/ estado de saúde do utente e condições facilitadoras da comunicação com a família

Palavras-chave: *Humanização dos serviços.*

Referências:

- Benevides, R.; Passos, E.- A humanização como dimensão pública das políticas de saúde. Cadernos de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro 2005 10, (3) 561-571
- FREITAS.C.S, (2017). Humanização dos cuidados como caminho para excelência da prática de Enfermagem. Dissertação de Mestrado Universidade Católica Portuguesa Li. Consultado em 27 de Janeiro de 2019. Doi, <http://hdl.handle.net.1040014/22918.pdf>
- MACIEL,P.M.F.E, (2012). Humanização dos cuidados importânciia atribuída pelos estudantes do curso de Enfermagem. Disponível em <https://bdigital.ufp.pt>, acesso em 27 de fevereiro

P208

Efeitos do Consumo de Antioxidantes em Atletas- Revisão Sistemática da Literatura

Inês Coutinho⁽¹⁾, Ana Pereira⁽²⁾, António José Fernandes⁽³⁾

¹ Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal;

² Escola Superior Agrária de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal;

³ CIMO - Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

INTRODUÇÃO: Certos nutrientes e componentes alimentares têm-se destacado, por possuírem propriedades antioxidantes contribuindo na manutenção do estado nutricional e metabólico, especialmente em situações de produção acentuada de radicais livres, como ocorre na prática regular de exercício físico (Telesi & Machado 2008; Panziera et al. 2006). **Objetivos:** Avaliar o efeito do consumo de antioxidantes por atletas. **Métodos:** Realizou-se uma revisão sistemática de literatura de acordo com as recomendações PRISMA e para avaliação da qualidade dos artigos o instrumento de avaliação crítica adaptado por Crombie (Steele, Bialocerkowski, & Grimmer 2003). Foram selecionados 23 artigos de um total de 1008 nas bases de dados PubMed, Web of Science e Scopus, publicados entre 2010 a 2020, sendo usados os seguintes descritores: Antioxidants; Antioxidant Intake; Athletes; Effects e as diferentes combinações entre eles. **Resultados:** O efeito mais verificado relacionado com o consumo de antioxidantes foi a diminuição do stress oxidativo em seis artigos (n=6; 26,0%) seguindo-se do aumento da capacidade antioxidante (n=4;17.39%), melhoria do desempenho (n=4;17,4%) e a diminuição do dano muscular (n=4;17,4%). O grupo antioxidante mais estudado pelos artigos incluídos nesta revisão foi o dos polifenóis (n=9; 39.1%) sendo que o principal efeito do seu consumo pelos atletas é a diminuição do stress oxidativo (n=4, 44,4%). **Conclusão:** Verifica-se que a maioria dos efeitos produzidos pelo consumo de antioxidantes é positivo para os atletas. No entanto, são necessárias pesquisas mais aprofundadas de mais grupos de componentes antioxidantes.

Deve fomentar-se a literacia junto dos atletas sobre as propriedades e efeitos dos antioxidantes, consciencializando-os sobre a necessidade de um acompanhamento nutricional de forma a adequar as suas necessidades individuais.

Keywords: *Antioxidantes, Atletas, Atividade Antioxidante.*

References:

1. Panziera, Fabiana Bertei et al. (2006). 8 Rev. Bras. Geriatri e Gerontologia *Evaluation of Antioxidant Minerals Intake in Elderly.*
2. “Principais Itens Para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-Análises: A Recomendação PRISMA.” (2015). *Epidemiologia e Serviços de Saúde* 24(2): 335–42. www.prisma-statement.org.
3. Steele E, Bialocerkowski A, Grimmer K. (2003) The postural effects of load carriage on young people - a systematic review.;7:1–7.
4. Telesi, Marina, and Fabiana Andrade Machado. (January 21, 2021). SaBios: Rev. Saúde e Biol *Artigo de Revisão A influência do exercício físico e dos sistemas antioxidantes na formação de radicais livres no organismo humano.* <http://www.revista.grupointegrado.br/sabios/>

P209

Enfermeiro de Família – Evolução histórica

Dora Machado⁽¹⁾, Manu el Brás⁽²⁾, Assunção Almeida⁽³⁾, Isabel Silvério⁽⁴⁾

¹ ACeS Grande Porto III – Maia, Valongo, Portugal, dora.ribeiromachado@gmail.com;

² Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, mambras@gmail.com;

³ Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro, Portugal, laranjeira.almeida@ua.pt;

⁴ ACeS Grande Porto III – Maia, Valongo, Portugal, litasilverio@gmail.com

INTRODUÇÃO: As diretrizes da OMS e da OE evidenciam a importância da prática centrada na família, já que a mesma é determinante no apoio aos seus membros, ao longo do ciclo de vida e em todos os processos de transição (Figueiredo & Martins, 2010; Abreu, 2014; Figueiredo, 2012). **Objetivos:** O presente trabalho procura fazer uma resenha histórica da evolução dos cuidados de saúde em Portugal e, por conseguinte, da evolução do papel do Enfermeiro na saúde das famílias. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura com recurso aos motores de busca B-On, RCAAP e SciELO, no limite temporal entre 2000 a 2020, com os seguintes descritores: Enfermagem Familiar, História da Enfermagem, Cuidados Primários de Saúde. Foram encontrados 23 documentos e, após aplicação de critérios de inclusão e exclusão, selecionados 9. **Resultados:** Potenciar famílias para permitir que as mesmas atinjam o equilíbrio da saúde familiar exige uma prática especializada, pelo que vários países Europeus apresentam programas na comunidade centrados na família, com participação de Enfermeiros. Aliás, a região Euro promove o Enfermeiro de Família, considerando-o como parte central da equipa multidisciplinar de cuidados de saúde ao serviço dos CSP, com proximidade ímpar da família e por isso com uma posição privilegiada para intervir na mesma (ICN, 2008; Luís, 2012). Também o Conselho Internacional de Enfermeiros, em 2008, referiu que o progresso na saúde exige a participação dos Enfermeiros em todas as áreas e políticas de cuidados, explicando que a sua atuação significa melhor acesso, mais prevenção de doenças crónicas, melhor efetividade de custos, melhor vigilância e resultados, melhor recuperação de catástrofes e melhor adesão dos utentes aos cuidados que promovem a saúde (Luís, 2012). **Conclusão:** Concluiu-se que a reforma dos CSP representa um marco no contexto de saúde português, nomeadamente com a criação das USF e das UCSP, que contemplam a família como alvo de cuidados, onde o Enfermeiro de Família se apresenta como um agente de mudança.

Keywords: *Enfermagem Familiar; História da Enfermagem; Cuidados Primários de Saúde*