



**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



PATROCINADORES



PRESENTACIÓN

Desde hace años estamos satisfechos con el desarrollo y las demostraciones salutógenas de la Psicología Positiva. Nos satisface salir de dudas. Las investigaciones cada día mas científicas y aplicadas confirman nuestra satisfacción. Si al inicio descubrimos certezas de otros, a lo largo de nuestros años de trabajo hemos descubierto algunas certezas ya nuestras, aunque nos quedan todavía muchas dudas o ignorancias por resolver. Y sobre todo, siendo conscientes de nuestras limitaciones, sabemos, como decía Sócrates, que *“la verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia”*. Sabemos también que el amor al conocimiento hace recorrer grandes caminos, tortuosos a veces, pero que te llevan a una meta, y que el mayor tesoro de la vida es encontrar soluciones y certezas a dudas.

Nuestro **Congreso Internacional “Literacia em Saude e Autocuidados: Evidências que Projetam a Prática Clínica”** celebrado en Bragança los días 28 y 29 de abril 2021 ha proporcionado numerosas certezas en forma de Conferencias Magistrales pronunciadas por sabios y eruditos científicos, otras muchas y ricas aportaciones presentadas en forma de Comunicaciones y otras en formato Posters. Este libro representa esas ricas ideas recopiladas los posters presentados. Ellos recogen la ciencia y la investigación actual. Son investigaciones recién salidas de los laboratorios de investigación. Son tan recientes que están, como el pan recién horneado, “calentitos y apetitosos”, como ciencia viva que se nutre de las últimas investigaciones.

Vivimos tiempos excitantes, con una impresión muy positiva de la evolución y cambios que están teniendo lugar en el ámbito del conocimiento y de las características esenciales del ser hombre. Microgenética, Nuevas Tecnologías, Evolución Científica, Literacia em Saude e Autocuidados y todo ello en aras de apoyar la salud y la calidad de vida, como era uno de nuestros objetivos del Congreso celebrado. Estas aportaciones, en este libro recogidas, giran en torno a esa esencial idea de la nueva ciencia.

Evolución y cambio. Según las proyecciones del INE, la esperanza de vida al nacimiento alcanzaría los 84,0 años en los hombres y los 88,7 en las mujeres en el año 2029, lo que supone una ganancia respecto a los valores actuales de 3,9 y de 3,1 años respectivamente. Estos valores serían de 91,0 años de esperanza de vida al nacimiento para los hombres en el año 2063 y de 94,3 años para las mujeres en el año 2063. Las mujeres que en el año 2029 tuvieran 65 años vivirían en promedio 25,6 años más y en el caso de los hombres 21,8 años más, frente a los 22,9 años de supervivencia actuales para las mujeres a los 65 años y a los 19,0 años de supervivencia actuales para los hombres a los 65 años de edad. Pero esas realidades salutógenas no se regalan sin esfuerzo. Hay que lucharlas para conseguirlas. Nuestra publicación así lo demuestra.

Y lo hace con una orientación científica positiva como ha sido todo el Congreso, desde la positividad. La psicología positiva ha sido definida por Seligman *“como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”*. La Positividad se centra en el estudio de esas cualidades positivas que tenemos los seres humanos y en cómo desarrollarlas, porque no sólo ayudan a vivir una vida más satisfactoria, sino también a prevenir patologías que se producen cuando la vida está vacía o parece no tener sentido.

La investigación clínica y social se ha centrado en el estudio de factores patógenos, mórbidos o negativos en relación con lo salud, y ha ignorado el papel de factores de protección, positivos o salutógenos. Parte de esta actitud se debe al hecho desafortunado de que la salud se ha considerado como un estado de ausencia de enfermedad cuando, en realidad, se debería caracterizar por la presencia adicional de elementos positivos psicológicos y físicos en busca de protección, higiene y prevención.

“La salud -definida por la OMS- se entiende como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia

Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

Repasando diferentes investigaciones científicas desde esa visión positiva de la vida encontramos que algunos estados afectivos -depresión, ansiedad, tristeza, enfado- pueden influir en la probabilidad de sufrir una enfermedad, en el desarrollo de la misma e incluso, en la esperanza de vida de las personas, si bien conviene no olvidar que esta dependencia o relación se trata de una relación bidireccional, ya que las enfermedades o condiciones físicas, como el dolor, por ejemplo, también pueden afectar, de modo complejo, el estado emocional de la persona. Realizada una revisión global de las aportaciones ofrecidas en el Congreso nos permitimos afirmar que el posicionamiento positivo, de forma directa, genera una serie de beneficios sobre la salud. Las emociones positivas son un predictor de salud y longevidad. La vida en positivo ayuda a prevenir la enfermedad. El afrontamiento positivo mejora la evolución de la enfermedad. El conocimiento y la prevención positiva ayuda a sobrevivir en enfermedades no terminales. *“Nada mejor que conocer para prevenir”* indica la sabiduría popular.

La promoción y el cuidado de la Salud entre ciudadanos, comunidades, organizaciones y culturas se ha convertido en una prioridad para la salud en el siglo XXI, constituyendo un verdadero desafío para la Salud Pública. Debido a los estudios publicados que apuntan a los bajos niveles de cuidado en salud en Portugal, el Gobierno Constitucional, en su programa de salud, estableció como prioridad promover la salud a través de una nueva ambición de Salud Pública, mediante la creación de un Programa Nacional de Salud, Alfabetización y Autocuidado, preparando y apoyando a los proveedores informales de atención domiciliaria, previniendo la diabetes, la obesidad, promoviendo la salud mental y el envejecimiento saludable, así como el uso racional y seguro de la medicina. La evidencia apunta que la educación, la alfabetización y el autocuidado son de gran importancia, no solo para la promoción y protección de la salud de la población, sino también para la efectividad y eficiencia de la prestación de

salud, constituyendo, por tanto, un factor crítico para la sostenibilidad de la salud desde el Servicio Nacional de Salud.

La práctica del autocuidado se refiere a la realización de actividades específicas, con el objetivo de preservar la salud física, mental y psicológica, el bienestar general y, en consecuencia, la calidad de vida. La alfabetización sanitaria ha ganado un lugar importante en el campo de las ciencias de la salud. Actualmente, el concepto de *“Literazia”* está asociado al control y gestión de la salud, la investigación de la información y las responsabilidades de cada ciudadano. Se trata de una estrategia de formación para incrementar el control de las personas sobre su salud, la capacidad de buscar información y asumir responsabilidades. Por ello, es necesario toparse con la noción de un sistema de salud centrado en el ciudadano y en las decisiones que éste puede tomar respecto al control y gestión de su salud. Teniendo en cuenta su impacto en los resultados sanitarios y el uso de los servicios sanitarios, la alfabetización sanitaria desde 1991 se ha vuelto cada vez más importante en la formulación de políticas sanitarias a nivel europeo y se ha definido como un área de actuación prioritaria en el ámbito de la salud de la Comisión Europea. Estrategia 2008-2013. También en Portugal, en 2010 fue identificado por el Alto Comisionado como una forma de mejorar la atención de la salud y se ha vuelto cada vez más importante para facilitar el acceso a la atención médica y la autogestión de la salud, y asumirse como esencial para una mejor salud.

La nueva Ley Básica de Salud (Ley N° 95/2019, de 4 de septiembre) reitera el deber del Estado de promover y garantizar el derecho a la protección de la salud a través del Servicio Nacional de Salud, los Servicios Regionales de Salud y otras instituciones públicas, centrales, regionales y local. Considera que la alfabetización en salud es fundamental para que los ciudadanos ejerzan *“elecciones libres e informadas para la adopción de estilos de vida saludables”*. Desde la perspectiva de la salud en todas las políticas, la Base 12 de esta Ley dedicada a la alfabetización en salud prevé la necesaria articulación de la salud con otras áreas de gobernanza, en particular la educación, el trabajo, la solidaridad social y el medio ambiente. Habiendo dicho estas palabras iniciales, deseamos un gran congreso a todos los participantes, a pesar de la pandemia de COVID, imponiéndonos

un formato online, el intercambio de conocimientos y la traducción es posible.

También en España, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social mantiene una positiva [“Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud” \(en el marco del abordaje de la cronicidad en el SNS\)](#)

Nuestra aportación con esta publicación pretende dar ese impulso a esta nueva posición científica, sanitaria, social, comunitaria y política. En estas aportaciones de los Investigadores, a través de su exposición, se transcriben y presentan muchas evidencias científicas y apoyaturas para salir de dudas y profundizar en la ciencia. Nuestras aportaciones ofrecen un amplio conjunto de respuestas a numerosas realidades tales como:

- Literacia em desenvolvimento ao longo do ciclo vital
- Literacia e autocuidados no processo de envelhecimento gratificante
- Literacia e autocuidados no processo de envelhecimento gratificante
- Literacia e autocuidados no ciclo gravídico puerperal
- Literacia em cuidados nas demências
- Excesso de peso, Obesidade, Diabetes, literacia e autocuidados
- Competências emocionais dos profissionais da saúde
- Literacia na gestão da doença crónica
- Literacia dos cuidadores informais
- Literacia em Cuidados Paliativos
- Modelos promotores de literacia em saúde e autocuidados
- Projetos no âmbito da literacia em saúde e autocuidados
- Literacia, bem-estar geral e qualidade de vida relacionada com a saúde
- Literacia COVID-19
- Contextos de trabalho saudáveis, satisfação e felicidade no trabalho

Avanzamos... *“Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”*. Tenemos una meta. Ofrecemos un camino: la ciencia, la reflexión, el

conocimiento. Hay que esforzarnos por llegar a ella. La humanidad nos lo exige a los que podemos ofrecer reflexiones y conocimientos.

Esta es nuestra aportación. Estos, LOS POSTERS DEL CONGRESO.

Gracias a los científicos, equipos, esforzados investigadores por permitirnos acceder a sus reflexiones y conocimientos. Gracias.

Bragança – Badajoz, 29 de Abril 2021

Florêncio Vicente Castro

Ana Maria Galvão



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

Palavras chave: saúde oral, qualidade de vida, idosos

CONHECIMENTOS E ATITUDES DE ADOLESCENTES SOBRE MÉTODOS CONTRACEPTIVOS: ESTUDO DE CASO NUMA ESCOLA DO LOBITO, ANGOLA

Gorete Baptista; Esmeralda Sabalo

PhD, Biomedicina, Professor Auxiliar/investigador, Instituto Superior Politécnico Jean Piaget Benguela (ISPJPB), Angola; Professor-Adjunto, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; Licenciada em Enfermagem pelo ISPJPB

Introdução: As transformações físicas e psicoemocionais que ocorrem na adolescência, acompanhadas pelo desenvolvimento de caracteres sexuais secundários, busca da identidade, tendência grupal, vivência singular, evolução da sexualidade, assim como pelo desenvolvimento do pensamento conceitual, fazem com que o adolescente viva intensamente a sua sexualidade. Muitas vezes esta é manifestada através de práticas sexuais desprotegidas, podendo tornar-se um problema para o adolescente, devido à falta de informação, de comunicação entre os familiares, tabus, ou mesmo pelo facto de ter medo de assumir a sua sexualidade. A gravidez na adolescência é considerada um grave problema social nos países subdesenvolvidos, sendo a contraceção um valioso recurso para a sua prevenção. **Objetivos:** Avaliar os conhecimentos e atitudes dos adolescentes sobre os métodos contraceptivos, em alunos da 7ª à 9ª classe, numa Escola do I Ciclo do Ensino Secundário do Lobito, Angola. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, exploratório, descritivo, aplicando um questionário destinado à obtenção de dados de caracterização da amostra, à avaliação dos conhecimentos sobre a contraceção e usada “Escala de Atitudes” de Costa (2015). **Participaram no estudo** 45 alunos adolescentes. **Resultados:** Amostra maioritariamente do sexo feminino (55,6%), a frequentarem a 9ª classe (91,1%), com média de

idades de 16,5 anos. Relativamente aos métodos contraceptivos, a maioria (93,3%) conhece alguns métodos anticoncepcionais. O preservativo masculino é o método mais conhecido pelos inquiridos (62,2%). A maioria dos adolescentes (68,9%) já iniciou a sua vida sexual e, apesar de só 53,3% manifestarem vida sexual ativa, 62,2% fazem contraceção. Destes, 11,1% do género feminino referiram usar pílula combinada, preservativo feminino, pílula de emergência (11,1%) e minipílula (2,2%) e 26,7% do género masculino usam preservativo. No entanto, pode constatar-se um considerável desconhecimento por parte dos adolescentes em relação à utilidade e segurança de alguns métodos contraceptivos, principalmente dos preservativos e das pílulas. Em 13,3% da amostra já aconteceram gravidezes. As principais fontes de informações sobre os métodos contraceptivos são os professores (61,9%) e amigos (52,4%), seguidos dos profissionais de saúde (35,7%). Na escala de atitudes em relação à contraceção, a maioria afirmou que é importante conhecer os métodos anticoncepcionais antes de iniciar a vida sexual (62,2%), a prevenção da gravidez deve ser responsabilidade do casal (60%), sendo difícil obter os métodos para prevenção da gravidez (51,1%). Com atitudes negativas, 44,4% referem que o preservativo atrapalha a relação sexual e com 37,8%: usar métodos para prevenir gravidez torna o relacionamento muito sério, quem usa métodos para prevenir gravidez depois tem dificuldade de ter filhos, a mulher é quem se deve preocupar em prevenir gravidez e, apenas 26,7% são da opinião que os métodos para prevenir gravidez dão mais liberdade para o relacionamento sexual. **Conclusões:** A prática contraceptiva é um importante fator na prevenção da gravidez precoce. A pouca informação/comunicação sobre os métodos contraceptivos específicos para adolescentes, por entidades competentes e pelos pais, tem contribuído sobremaneira para o surgimento de muitos casos de gravidez precoce em Angola, nomeadamente na cidade do Lobito.

Palavras-chave: Adolescência, Métodos contraceptivos, Sexualidade, Gravidez precoce.