

“Além do sol e mar”: uma perspetiva sobre a diversidade intrarregional do envelhecimento demográfico no Algarve

Patrícia Coelho

Faculdade de Economia, Universidade do Algarve, Faro, Portugal

Ana Rita Teixeira

Faculdade de Economia, Universidade do Algarve, Faro, Portugal

José de São José

Faculdade de Economia, Universidade do Algarve, Faro, Portugal

Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais I Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (NOVA FCSH)

Resumo

Se olharmos para o nível nacional, o Algarve, com quase 177 idosos por 100 jovens, surge como a quarta região do país com o maior índice de envelhecimento. Nos Censos de 2021, verificou-se que, embora os concelhos mais envelhecidos estejam situados em territórios de baixa densidade, foi nos concelhos do litoral que se registou um aumento dos efetivos populacionais com 65 ou mais anos, o que evidencia, deste modo, uma crescente urbanização da população idosa.

O principal objetivo desta comunicação é apresentar um conjunto de quatro perfis territoriais de envelhecimento para a região algarvia elaborados a partir da proposta de Padeiro (2018).

Esta tipologia cruza a proporção de pessoas com 65 anos ou mais anos (através da qual se obteve os pontos percentuais para cada município do Algarve) com a taxa de variação, entre 2001 e 2021, da população residente com 65 ou mais anos.

A conjugação destas duas variáveis permite dar conta das dinâmicas que se observam em determinados territórios, muitas destas que não chegam a ser captadas pela análise estatística ao nível das NUTS II ou NUTS III. É nosso entendimento que uma melhor compreensão das dinâmicas do envelhecimento demográfico que estão associadas aos diferentes contextos territoriais da região, pode contribuir de facto para o

desenvolvimento de futuras políticas públicas regionais e locais com impacto na qualidade de vida da população idosa do Algarve.

Palavras-chave: envelhecimento demográfico; perfis territoriais; políticas sociais; algarve

“Viver em ERPI: incluir as vozes que ninguém escuta”

Sílvia Saramago

Resumo

Esta proposta de comunicação inscreve-se nos trabalhos em desenvolvimento para elaboração de tese de doutoramento em Serviço Social intitulada “Viver em ERPI na Primeira Pessoa”.¹ Pretende-se dar conta de alguns dos resultados preliminares de uma pesquisa empírica de natureza qualitativa realizada em Estruturas Residenciais Para Idosos, por meio de entrevistas não diretivas em profundidade aos/às residentes e de observação participante e não participante de contextos da vida quotidiana dos/das mesmos/as. Esta pesquisa, empenha-se num duplo objetivo: decifrar aspetos significativos das experiências quotidianas de vida em ERPI na perspetiva dos/das residentes; incluir, enquanto observáveis, pessoas idosas habitualmente excluídas deste processo pelo facto de já não apresentarem um discurso lógico e coerente. Trata-se de refletir acerca das ferramentas ao alcance dos/das investigadores/as que se debruçam sobre as pessoas idosas, no sentido de tornar os seus protocolos de pesquisa mais inclusivos, porque capazes de integrar uma maior diversidade de observáveis no contexto deste grupo social. Os resultados preliminares desta pesquisa apontam para a existência de evidências de que perante capacidades cognitivas e/ou de comunicação oral seriamente comprometidas devido a processos demenciais ou outros, continua a ser possível encontrar marcas da afirmação da própria identidade, da manifestação de memórias significativas do próprio percurso de vida e ainda de capacidades de afirmação de vontades relativamente ao seu futuro.

Palavras-chave: Estruturas Residenciais Para Idosos (ERPI); Experiências quotidianas; Pesquisas empíricas inclusivas

(Re)pensar as organizações sociais de resposta ao envelhecimento: o caso das estruturas residenciais para pessoas idosas

Tiago Correia

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Helena Luz

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e Investigadora no CEIS20
Observatório da Cidadania e Intervenção Social da Universidade de Coimbra (OCIS)

Resumo

A intensificação do processo de envelhecimento das sociedades ainda que constitua uma realidade à escala global, ocorre para Portugal a um ritmo comprovadamente acelerado, conferindo às respostas de cuidado às pessoas idosas, especificamente às Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) oriundas das organizações da economia social, destacada centralidade. A recente pandemia da COVID-19, veio desafiar de forma substantiva as ERPI elevando a discussão em torno da urgência da reconfiguração destes contextos residenciais. Neste âmbito, o presente artigo, pretende - tendo por base um estudo exploratório de natureza qualitativa abrangendo uma amostra de oito interlocutores alocados a ERPI, auscultados por via de entrevistas semiestruturadas, sujeitas a análise de conteúdo - discutir os efeitos da pandemia da COVID nas estruturas residenciais, e em particular sobre os cuidados a idosos, e a par sugerir recomendações para as ERPI com o intuito de, face às circunstâncias de mudança, poderem reequacionar vias de reforço da prestação de cuidados humanizados.

Palavras-chave: envelhecimento; ERPI; pandemia COVID-19, humanização.

A conjugalidade da pessoa idosa em estruturas residenciais para idosos: Resultados preliminares de uma Scoping Review

Florbela Bia

Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde. Professora Adjunta na universidade de Évora-Departamento de Enfermagem e investigadora integrada do Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS). ORCID: 0000-0001-5822-6537, Portugal

Cristina Marques-Vieira

Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS) e investigadora colaboradora no Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR). Universidade Católica Portuguesa, Instituto de Ciências da Saúde. ORCID: 0000-0002-4409-7911, Portugal

Resumo

Existe um hiato na investigação sobre o relacionamento conjugal das pessoas idosas em contexto de Estrutura Residencial Para Idosos, evidenciando a necessidade de desafios e inovação sobre o envelhecimento. Deveu como objetivo mapear o fenómeno conjugalidade na pessoa idosa em Estrutura Residencial Para Idosos. Trata-se de uma Scoping review, segundo a Joanna Briggs Institute, pela mnemónica PCC (População=Pessoa idosa, Conceito de interesse=conjugalidade e Contexto=Estruturas Residenciais Para Idosos). Na pesquisa recorreu-se a bases de dados internacionais via EBSCO e OpenGrey. Através do software Rayyan® e selecionou-se conforme título, resumo e texto integral. Considerou-se os estudos em inglês, espanhol e português, sem friso temporal, de natureza quantitativa e qualitativa. Excluídos estudos de pessoas viúvas, divorciadas, ou viver só. Extraídos dados em tabela, segundo os objetivos, representados em diagrama Prisma Scoping Review. Como resultados destacam-se 16 estudos constituíram a amostra, na maioria a abordagem foi qualitativa, mais concretamente a Grounded Theory, com a recolha de dados através de entrevistas. Os estudos abordaram um cônjuge, exceto em quatro casos, sendo apenas dois destes focalizados em casais. Existem semelhanças no processo experiencial vivido pelos casais na institucionalização. A conjugalidade preserva a continuidade da identidade de casal. Os achados destacam a necessidade de partilha de atividades conjugais, o ambiente e a

equipa não são consideradas fatores facilitadores da intimidade conjugal, podendo ser um obstáculo à conjugalidade. Os casais de idosos podem fazer as transições saudáveis em contexto de ERPI, no entanto, existe a necessidade de investigação nesta área e a conjugalidade deve ser vista sob um novo olhar.

Palavras-chave: revisão; relação conjugal; institucionalização

A importância do diagnóstico das alterações do ritmo circadiano na terceira idade

Diana Tavares

Escola Superior de Saúde | Instituto Politécnico do Porto

Resumo

O aumento da esperança média de vida nestes últimos anos tem potenciado a incidência/prevalência de determinadas patologias. Está descrito na literatura um aumento de distúrbios do sono relacionados com o envelhecimento como por exemplo patologias do sono associadas a doenças neurodegenerativas, mas também alterações relacionadas com os ritmos circadianos. Este estudo teve como objetivos analisar e sistematizar a literatura existente sobre esta temática. Trata-se de uma revisão sistemática nas bases de dados Pubmed, ScienceDirect e Web of Science, utilizando os termos “sleep”, “aging” e “circadian”, dos artigos publicados nos últimos 10 anos, em português e inglês, com recurso às guidelines PRISMA de 2020. Ainda em fase de recolha e seleção dos artigos, sendo que na Pubmed foi obtido um total de 744 artigos, de 8019 na ScienceDirect e 176 na Web of Science. Será apresentado o fluxograma PRISMA para apresentação das diferentes fases de seleção/análise e uma tabela síntese com os artigos finais. As alterações do ritmo circadiano do sono estão presentes em indivíduos na terceira idade, sendo muitas vezes, confundidas com outras queixas como a insónia. O seu correto diagnóstico depende da sensibilização tanto dos utentes como os profissionais de saúde, dando ênfase a uma intervenção precoce e cultivando as regras de higiene do sono.

Palavras-chave: estudos do sono; terceira idade; ritmo circadiano

Age-dependent reduction of polypharmacy after obesity and diabetes remission

Joana Dias

Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve (ESSUAlg)

Paulo Cardoso

Faculdade de Medicina e Ciências Biomédicas, Universidade do Algarve (FMCB-UAAlg) | Centro Hospitalar
I Universitário do Algarve (CHUA)

Mercedes Sanchez

Centro Hospitalar Universitário do Algarve (CHUA)

João Maia-Teixeira

Centro Hospitalar Universitário do Algarve (CHUA)

Ana Luísa De Sousa-Coelho

Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve (ESSUAlg) | Algarve Biomedical Center Research
Institute (ABC-RI), Universidade do Algarve

Abstract

Obese patients with type 2 diabetes (T2D) are at high risk of polypharmacy (taking ≥ 5 medications) because of multiple coexisting diseases (ex. hyperlipidemia, hypertension). Concurrent multiple chronic diseases in the elderly are associated with higher rates of polypharmacy, complications and mortality, based on an increased risk of drug-drug and drug-disease interactions. Remission of obesity, namely after bariatric/metabolic surgery (BS), may help control these conditions, resulting in the reduction of medication burden and adverse drug events. The main goal of this retrospective cohort study was to evaluate the evolution of the pharmacotherapeutic profiles of obese patients with T2D submitted to BS at 1 year after the procedure. From a sample of 78 patients, 41% were older than 55 years old (yo) (10% ≥ 65 yo). Before the procedure (M0), patients took on average 6.7 medicines, and 74% of the patients were polymedicated. At M0, mean

body mass index (BMI) was 42Kg/m², and HbA1c was 7%. Increased age was correlated with increasing number of medicines taken ($p<0.001$). One year after BS (M12), mean BMI was 29Kg/m², and HbA1c was 5.7%, reflecting a partial remission of both obesity and diabetes, and patients were taking a mean of 1.9 medicines and only 10.3% were taking 5 or more medicines. Although patients on polypharmacy at M12 were all older than 53yo (mean=59yo), 5 of 7 patients ≥ 65 yo (all polymedicated at M0) reduced at least by half the number of medicines. We conclude weight loss achieved by BS is a suitable strategy for polypharmacy reduction in the elderly.

Keywords: elderly; obesity; diabetes; polypharmacy; bariatric surgery

Ageing in place em territórios de baixa densidade demográfica de Portugal continental: alguns desafios e oportunidades

Alexandre Martins

Instituto Politécnico de Portalegre, CICS.NOVA

Isabel Muñoz

Instituto Politécnico de Portalegre

Luísa Carvalho

Instituto Politécnico de Portalegre, CIEP-UE

Resumo

Esta comunicação visa debater o conceito de ageing in place tendo em conta alguns dos principais desafios que a sua promoção coloca às comunidades em territórios de baixa densidade demográfica. O conceito tem vindo a tornar-se um referente central das análises, dos discursos e das práticas em torno dos processos de envelhecimento em vários países (Scharlach & Moore, 2016). Em Portugal o conceito tem vindo, igualmente, a fazer o seu caminho (Fonseca, 2018), constatação a que não serão alheios dados como os da preferência, largamente maioritária, dos indivíduos que envelhecem, por permanecerem no seu domicílio e comunidade em idade avançada.

Não obstante, amplos desafios, em múltiplos campos, se colocam à promoção de um ageing in place promotor de efetiva qualidade de vida, em particular nas regiões de baixa densidade demográfica, em que a relativa ausência de serviços dedicados às pessoas mais velhas, bem como a rarefação demográfica colocam problemas específicos a essa promoção.

A comunicação a apresentar visa debater esta temática convocando elementos teóricos sobre o ageing in place, mas também elementos empíricos, oriundos de processos de investigação desenvolvidos pelos autores, que permitem contextualizar e perspetivar de forma mais situada esses desafios.

Os dados apresentados serão oriundos de análise documental e de séries estatísticas oficiais e de inquérito por questionário. As conclusões versarão sobre alguns dos

principais défices e dificuldades que se colocam à implementação de um efetivo ageing in place em territórios de baixa densidade, bem a identificação de algumas oportunidades e apresentação de algumas recomendações de política.

Palavras-chave: ageing in place; territórios de baixa densidade demográfica; desafios; oportunidades.

Alta em cuidados continuados integrados, como melhorar? - Na perspetiva dos utentes, dos cuidadores e dos profissionais

Vanda Varela Pedrosa

Escola Superior de Saúde de Leiria – Instituto Politécnico de Leiria

Luís Miguel Machado

Escola Superior de Tecnologia e Gestão – Instituto Politécnico de Leiria

Cristina Garrido

Diretora Técnica da Unidade da Redinha

Soraia Vicente

Escola Superior de Saúde de Leiria – Instituto Politécnico de Leiria

Inês Sousa Lopes

Escola Superior de Saúde de Leiria – Instituto Politécnico de Leiria

Resumo

O internamento nas Unidades de Média Duração e Reabilitação (UMDR), da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI), visa a obtenção de ganhos em saúde e bem-estar, sobretudo em pessoas com 65 ou mais anos que, em algum momento perderam autonomia e funcionalidade. Como, este internamento, dura habitualmente até 90 dias, é decisivo planear atempadamente o regresso a casa. É precisamente, tudo o que envolve a alta que poderá ditar, a manutenção dos ganhos obtidos. Neste sentido, averiguou-se a perceção dos profissionais, utentes, cuidadores sobre o processo de alta. Desse conhecimento foi possível sistematizar o que impacta positivamente na manutenção de ganhos em saúde e bem-estar. Recorreu-se a metodologia qualitativa, num estudo de caso com 2 unidades de análise UMDR (uma em zona rural e uma urbana), onde se realizaram 20 entrevistas semiestruturadas com tratamento via análise de conteúdo. Os participantes destacaram o envolvimento/capacitação do utente/cuidadores, como favorecedor da manutenção

dos ganhos em saúde e bem-estar na alta. Tanto as famílias, como os profissionais reforçaram que, a capacitação deve incidir sobretudo em: (1) treinos de Atividades de Vida Diária e (2) Adequação de Barreiras Arquitetónicas e do Espaço Habitacional. Também o conhecimento sobre os recursos institucionais e individuais da comunidade de origem é decisiva, na perspetiva dos entrevistados. Neste sentido, parece continuar a ser imperioso repensar-se a alta das UMDR, a ser ponderada desde a referenciação até ao regresso a casa para que, o investimento em ganhos em saúde e bem-estar se mantenham, sobretudo no médio e longo prazo.

Palavras-chave: promoção do bem-estar; promoção da saúde; resultado tratamento; serviços públicos de saúde; serviços de saúde para pessoas idosas.

As universidades seniores do nordeste transmontano e a participação cívica e social na perspetiva dos líderes

Maria Cramês

Departamento de Ciências Sociais | Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Braga

Resumo

Esta comunicação pretende dar a conhecer a investigação que está a ser desenvolvida no âmbito do Doutoramento em Ciências da Educação, tendo por objetivo principal analisar criticamente a forma como as universidades seniores (US) do Nordeste Transmontano promovem a participação cívica e social das pessoas mais velhas. Importa atender à diversidade destas pessoas na crescente investigação sobre a participação cívica (Serrat, Scharf, Villar, & Gómez, 2020). Considerando que as US valorizam a aprendizagem e desenvolvimento comunitário (Jacob, Torres, & Pocinho, 2018) e que se baseiam no princípio da aprendizagem ao longo da vida, compreendemos que a participação cívica e social pode fazer parte integrante do desenvolvimento de carácter pessoal, social e comunitário. No plano de investigação adota-se uma metodologia mista, predominantemente de natureza qualitativa, baseada no estudo de casos múltiplos. A investigação integra dois estudos. O primeiro incide no diagnóstico/caracterização das US quanto à participação cívica e social, contando com a participação voluntária dos líderes (membros da direção, gestores) das US. O segundo refere-se à auscultação das perceções das pessoas mais velhas, dos professores/educadores e outros voluntários relativamente à participação cívica e social nas US. O estudo 1 utiliza como instrumento de recolha de dados um questionário, procurando-se perceber de que forma as US do Nordeste Transmontano que participam no estudo promovem a participação cívica e social destas pessoas. Como resultados esperados prevê-se identificar diferentes contextos e práticas de participação, bem como perceções distintas sobre a forma como estas instituições valorizam a participação das pessoas mais velhas na sociedade.

Palavras-chave: participação cívica e social; aprendizagem ao longo da vida; universidades seniores.

Aspectos socioafetivos de idosos em um ambiente virtual de aprendizagem: um olhar a partir de learning analytics

Jacqueline Mayumi Akazaki

Leticia Rocha Machado

Patricia Alejandra Behar.

Resumo

A expectativa de vida da população idosa no Brasil aumentou para 76,3 anos em 2018, o que corresponde a um acréscimo de três meses referente aos dados anteriores, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Paralelamente, os avanços tecnológicos estão acontecendo de maneira rápida em todas as áreas, especialmente na educação, sendo necessário o desenvolvimento de pesquisas que possam auxiliar os idosos nos processos de ensino e de aprendizagem, principalmente na Educação a Distância. Nesse contexto, a análise do perfil socioafetivo em Ambientes Virtuais de Aprendizagem (AVA) possibilita a elaboração de metodologias e ferramentas para melhor interação dos idosos nessa modalidade de ensino. O AVA da Rede cOOperativa de Aprendizagem (ROODA) possui as funcionalidades Mapa Social e Mapa Afetivo que fornecem inferências e apresentações gráficas dos perfis sociais e afetivos dos usuários. Desta forma, este trabalho tem como objetivo identificar os possíveis Cenários Socioafetivos de idosos recorrentes em um AVA utilizando Learning Analytics (LA). A pesquisa possui uma abordagem qualitativa e quantitativa, sendo realizada com base em dois estudos de casos. O público-alvo foram 105 idosos que participaram de cursos de extensão em uma universidade pública no Brasil. Os dados coletados apontaram 51 Cenários Socioafetivos usando LA, que permite perceber sujeitos mais animados, satisfeitos, indefinidos afetivos e menos insatisfeitos e desanimados. A análise dos perfis dos idosos possibilita que os professores desenvolvam estratégias pedagógicas condizentes com as necessidades de cada indivíduo.

Palavras-chave: idosos; cenários socioafetivo; learning analytics; ambiente virtual de aprendizagem.

Competências digitais de influenciadores idosos: um foco na aprendizagem ao longo da vida

Carla Bueno Sigal

Leticia Rocha Machado

Patricia Alejandra Behar

Resumo

O presente estudo busca identificar quais são as competências digitais para atuação dos idosos como influenciadores digitais. A sociedade está cada vez mais conectada com as tecnologias digitais (TD), sendo impactada pelo acesso e velocidade com que as mudanças ocorrem. Nesse sentido, cresceu exponencialmente a quantidade de pessoas idosas que acessam a internet e buscam participar ativamente das mídias sociais. Essa nova forma de interagir nas redes criou possibilidades de empoderamento digital, prolongamento das funções intelectuais e sociais das pessoas idosas. Dessa forma, para que os seniores possam não apenas consumir, mas também produzir conteúdos apoiados pelas TD, faz-se necessário a construção de competências digitais voltadas para o uso crítico e seguro dos recursos tecnológicos. Além disso, ao utilizar as redes sociais para compartilhar seus conhecimentos e se posicionar frente a temáticas diversas, como moda, alimentação, viagens e bem-estar, acabam influenciando outras pessoas sobre decisões não só de compras, mas também de estilo de vida. A metodologia empregada caracterizou-se como abordagem qualitativa, exploratória, de natureza aplicada. Na coleta de dados foram utilizados questionários on-line, entrevista e observação em curso de extensão a distância. O público-alvo foram influenciadores e idosos com 60 anos ou mais. Assim, participaram 3 influenciadoras e 56 idosos. Os resultados prévios, mostraram três competências digitais primárias, sendo elas: Comunicação digital, Compartilhamento informacional e Engajamento digital. Desse modo, os resultados encontrados até agora, apontam para uma necessidade de construção de competências relacionadas à produção de conteúdo digital que sejam mais relevantes para obtenção de engajamento nas redes sociais.

Palavras-chave: competências digitais. influenciadores digitais. idosos. conteúdo digital.

Competências digitais: um foco no empoderamento das pessoas 60+

Letícia Rocha Machado

Resumo

O objetivo deste estudo é apresentar as competências digitais (CD) necessárias para idosos desenvolverem o empoderamento nas redes sociais digitais. A perspectiva de uma vida longa para os idosos representa desafios no que tange às tecnologias, as políticas públicas e a educação. Nesse processo, discutir uma educação permanente durante o envelhecimento é fundamental para que seja possível empoderar digitalmente do público mais velho. Portanto, entende-se que é necessário construir competências digitais que possibilitem o desenvolvimento do senso crítico, emancipatório e autoral pelas pessoas com 60 anos ou mais. As CD podem ser definidas como o uso crítico e seguro das tecnologias digitais para a solução de uma situação-problema. Elas são compostas por conhecimentos, habilidade e atitudes que permitem, através das suas mobilizações, atender a diferentes desafios que os idosos possam enfrentar. Assim, a presente pesquisa tem uma abordagem qualitativa do tipo interpretativa, de natureza aplicada, sendo exploratória quanto aos objetivos. O público-alvo foram pessoas de 60 anos ou mais, com conhecimento básico de informática que serão convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os instrumentos de pesquisa foram um questionário on-line. A pesquisa teve três etapas que permitirão mapear as CD. Assim, foram identificados três grandes grupos de competências: Alfabetização Digital, Letramento Digital e Fluência Digital. Desta forma, almeja-se que os resultados contribuam para o exercício do protagonismo dos idosos no contexto digital.

Palavras-chave: idosos; competências digitais; empoderamento.

Condições crônicas associadas a quedas em pessoas idosas institucionalizadas

Mayara Priscila Dantas de Araújo

Thaiza Teixeira Xavier Nobre

Vilani Medeiros de Araújo Nunes

Ana Elza Oliveira de Mendonça

Paulo Henrique do Nascimento

Renata Galvão Diniz do Nascimento e Silva

Gilson de Vasconcelos Torres

Resumo

Quedas e condições crônicas são frequentemente observadas em pessoas idosas que residem em instituições de longa permanência (ILPI), e são graves problemas de saúde pública. Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre hipertensão, diabetes e quedas em pessoas idosas institucionalizadas.

Trata-se de um estudo transversal realizado em oito ILPIs na região metropolitana de Natal, Brasil. Os dados foram coletados entre fevereiro e dezembro de 2018 usando os prontuários e a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa.

Os participantes eram pessoas idosas (> 60 anos), presentes na ILPI no momento da coleta de dados. Para a análise dos dados, foram utilizados os testes Qui-quadrado de Pearson e exato de Fisher e o odds ratio, considerando um nível de significância de 5%. Os dados foram analisados no software SPSS.

Dos 224 participantes, 74,1% sofreram quedas nos últimos cinco anos. Os resultados mostraram uma associação entre quedas e idade entre 60 e 79 anos ($p=0,034$), presença de hipertensão ($p=0,002$) e diabetes ($p=0,006$).

Quando estas condições ocorreram simultaneamente, elas foram associadas às quedas ($p<0,001$). A idade entre 60 e 79 anos foi identificada como fator de risco para quedas (OR = 1,94, IC95% 1,05-3,60). As quedas foram associadas com hipertensão e diabetes nas pessoas idosas institucionalizadas.

Alguns medicamentos usados no controle da hipertensão e diabetes podem contribuir

para a ocorrência das quedas, sendo necessário incluir essas condições e seus medicamentos na avaliação do risco de quedas nas ILPIs.

Palavras-chave: pessoa idosa; instituição de longa permanência para idosos; doenças crônicas. acidentes por quedas.

Construção e evidências de propriedades psicométricas da escala de ações de autocuidado com enfoque nas atividades avançadas da vida diária para pessoas longevas

José Vitor da Silva

Fabiana de Souza Orlandi

Silvana Maria Coelho Leite Fava

Márcio Daniel Nicodemos Ramos

Bruna da Graça Macêdo Pereira

Marcos Toyotoshi

Resumo

As Atividades Avançadas da Vida Diária (AAVDs) constituem um indicador de saúde entre as pessoas idosas. Por isso, construiu-se a Escala de Ações de Autocuidado com enfoque nas Atividades Avançadas da Vida Diária (EACAC-AAVD) e analisaram-se suas propriedades psicométricas. O estudo foi do tipo metodológico, descritivo e analítico. A amostra foi de 1200 entrevistados, de ambos os sexos, com 70 anos ou mais, residentes em cidades do sul do estado de Minas Gerais do Brasil. Os instrumentos utilizados foram: Instrumento de caracterização dos fatores condicionantes básicos de pessoas idosas, EACAC-AAVD e Escala para Avaliar as Capacidades de Autocuidado. EACAC-AAVD ficou constituída por 20 itens e quatro domínios: Social (α Cronbach = 0,768), Lazer (α Cronbach= 0,643), Intelectual (α Cronbach = 0,708) e Religioso (α Cronbach = 0,704). A validade convergente foi satisfatória, pois apresentou correlação positiva e significativa ($p \leq 0,001$). Para a validação discriminante, foi utilizada as análises comparativas das variáveis sociodemográficas com as EACAC-AAVD, apresentando nível de significância entre as mesmas, o que demonstrou poder discriminativo. Sendo assim, a escala elaborada evidenciou confiabilidade e validade adequadas à realidade brasileira.

Palavras-chave: atividades avançadas da vida diária; atividades de autocuidado; propriedades psicométricas.

Contribuição da tecnologia para um envelhecimento saudável

Azevedo, F.

Unidade Saúde Familiar de Baião

Mota, D.

Unidade Saúde Familiar de Baião

Resumo

O índice de envelhecimento em Portugal passou de 27,5% em 1961 para 161,3% em 2019 (PORDATA), o que naturalmente exerce um forte impacto na sociedade e exige adaptações e respostas em diversos níveis, nomeadamente, por parte dos sistemas de saúde, segurança social, entre outros. Neste âmbito, a tecnologia oferece uma variedade de ferramentas e soluções que podem contribuir para um envelhecimento ativo e saudável. A boa utilização das tecnologias de informação, comunicação e eletrónica, é essencial para proporcionar à população idosa a manutenção do seu estilo de vida de uma forma autónoma, com qualidade e no seu ambiente familiar. Fez-se uma pesquisa na base Pubmed dos trabalhos científicos publicados com as Palavras-chave: “aging OR elderly” “technology OR smart*” “health OR care”, publicados desde 2017, perfazendo um total de 27 artigos. Como principais resultados destaca-se a contribuição da tecnologia para um envelhecimento saudável assenta nos seguintes eixos: monitorização da saúde – uso de equipamentos inteligentes; telemedicina; socialização - Aplicações de mensagens, videochamadas e redes sociais; segurança – Através de sistemas de segurança doméstica, dispositivos para alertas médicos, alertas de quedas; e aprendizagem/Informação São inúmeras as vantagens do uso da tecnologia para um envelhecimento saudável. No entanto, o uso excessivo de tecnologia pode levar a problemas psicológicos, como ansiedade, depressão e dependência. É importante destacar ainda que a tecnologia não substitui a importância de um estilo de vida saudável, da interação social presencial e do cuidado humano, mas pode ser uma ferramenta valiosa para ajudar a melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Palavra-chave: envelhecimento; saúde; tecnologia; smart*

Cybersêniors multiplicadores de saberes: Mapeamento do perfil de idosos

Tássia Priscila Fagundes Grande

Leticia Rocha Machado

Patricia Alejandra Behar

Resumo

Este trabalho tem como objetivo mapear o perfil dos cybersêniors multiplicadores de saberes na Educação a Distância (EaD). Essa necessidade surgiu a partir do panorama atual na qual os idosos estão cada vez mais compartilhando informações, tornando-se multiplicadores na EaD. Assim, a definição do perfil dos cybersêniors multiplicadores pode auxiliar no desenvolvimento de materiais educacionais e cursos para EaD considerando as diferentes especificidades do público. A metodologia caracteriza-se como qualitativa, sendo exploratória do tipo estudo de casos múltiplos. A coleta de dados foi realizada por meio de observações participantes, questionários, entrevistas e produções tecnológicas dos idosos em ambiente virtual de aprendizagem. No decorrer da pesquisa foi oferecido um curso de extensão para pessoas idosas, para que esses pudessem construir oficinas e atuarem como multiplicadores na EaD. Assim, participaram da pesquisa 12 cybersêniors multiplicadores, que criaram oficinas e atuaram como multiplicadores na EaD. Os dados coletados possibilitaram analisar que o perfil dos multiplicadores é bem específico e se caracteriza em ter interesse na construção de materiais digitais para compartilhar seus saberes com outras pessoas. Além disso, destaca-se o potencial para uma expansão dos materiais criados, assim como na oferta de mais cursos a distância para idosos de diferentes lugares do mundo.

Palavras-chave: cybersêniors. educação a distância. Multiplicadores

De fio a pavio - Os mais crescidos e as artes plásticas

Ana Maria Gonçalves

Resumo

Oficina Odivelas 55 eMais (OOCEM) é um conceito holístico de educação para a cidadania que convoca o bem-estar e a arte. Um projeto da Câmara Municipal de Odivelas (2019-2023), dirigido a pessoas com 55 e mais anos que residam ou trabalhem no Concelho. Desenhado para se desenvolver em dois espaços, um híbrido escritório-oficina-ateliê e equipas de serviços ambulatoriais que se deslocam aos domicílios dos munícipes elegíveis. O diagnóstico partindo de estudos de inquérito por questionário, revelou seis tipologias de problemas – cidadania, falta de respostas sociais, comportamental, socioeconómica e saúde. Contando com uma equipa multidisciplinar de facilitadores, prestadores de serviços e voluntários, desenvolvem-se um conjunto de ações para que cada participante tenha variados e saudáveis momentos. Por um lado, melhorar as condições de habitabilidade e melhorar a saúde através de terapêuticas não convencionais, por outro proporcionar fruição patrimonial e a experiência artística, ações das Atividades 7 e 8. No âmbito das aulas de Desenho e Pintura visitámos o Museu Militar de Lisboa. A título de passeio, fomos ao Museu da Tapeçaria de Portalegre – Guy Fino e ao Museu Francisco Tavares Proença Júnior onde encontramos arte têxtil contemporânea portuguesa e ainda a possibilidade de fazer oficinas de tapeçaria. Estas viagens, para alguns dos viajantes, porque frequentavam as aulas de tapeçaria, tornaram-se visitas de estudo, para outros, uma experiência que os trouxe às aulas de tapeçaria e de costura. Todas as ações do OOCEM têm tido boa aceitação e muita participação, sendo o sexo feminino o mais prevalente. Todos dizem querer repetir.

Palavras-chave: Odivelas, bem-estar, arte, património, museus

Digital transformation of physical and cognitive activities: let's get ACTIF

Flávia Borges-Machado

Actif, Portugal | Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure (CIAFEL), Faculty of Sports,
University of Porto, Portugal

Sara Gonçalves

Actif, Portugal

Abstract

Older adults struggle to access specialised physical exercise and cognitive stimulation programs. Generally, when these individuals want to access activities adapted to their health conditions and preferences they need to acquire several materials or pay for multiple services. In parallel, institutions have difficulties offering personalised activities for their guests due to the heterogeneity of conditions, complexity of planning and scarcity of resources. At ACTIF, we provide on-demand videos that are automatically generated for individuals and groups. By using scientific evaluations tools, we diagnose the user's conditions and we automatically generate an activities plan. Our platform is multi-device compatible and we have an innovative approach for content production that makes it highly scalable. This exploratory study with a crossover design aims to examine the impact of using ACTIF for 3-months on cognitive function and functional capacity of healthy older adults. 150 community-dwelling adults (aged 60 years and older) will be randomly allocated in the two groups. In phase 1 participants in group A will use our digital solution and group B will not have access to the platform. After 3-months of intervention, there will be a 1-month washout period. In phase 2, the groups A and B will change between them. The main outcomes will be lower body function (Short Physical Performance Battery) and cognitive function (Montreal Cognitive Assessment Scale) measured at baseline, after phase 1, after washout period and after phase 2. Secondary outcomes will be quality of life (EQ-5D-3L), Satisfaction with Life (SWLs), 6-Metres Walk test and Timed-up-and-Go test.

Keywords: healthy ageing, age tech, digital health.

Dinâmicas territoriais do envelhecimento: a NUT III Beiras de Serra da Estrela

Ana Ventura Lopes

Instituto Politécnico da Guarda

Rosa Tracana

Instituto Politécnico da Guarda

Resumo

Com o aumento do número de idosos caminhamos, progressivamente, para o designado Inverno Demográfico. De acordo com os últimos dados estatísticos (INE), projeta-se que nas próximas décadas se assista, a uma inversão demográfica da população, podendo mesmo a população com 65 anos ou mais aumentar para os 37% até 2065. Tendo em conta que o índice de envelhecimento é de 182%, o índice de longevidade 48,7%, a esperança média de vida de 80,7% e a esperança de vida aos 65 anos é de 19,3%, são valores que nos demonstram a dimensão do fenómeno do envelhecimento.

A especificidade da área de estudo, Beiras e Serra da Estrela, não depende apenas dos elementos físicos da paisagem natural e dos seus condicionalismos, mas também da ação do Ser Humano, que tem um papel decisivo nas características deste território, tornando-se imprescindível uma abordagem demográfica, conducente à compreensão dos aspetos mais relevantes em termos das suas dinâmicas e das suas relações com o meio que ocupa. É nosso propósito fazer um retrato da realidade concelhia inserindo-a na sub-região respetiva, tendo em conta a dinâmica nacional. Apresentaremos uma abordagem comparativa dos diferentes concelhos que integram a NUT III Beiras e Serra da Estrela, de forma a ter uma leitura dinâmica global das tendências evolutivas da população, em cada um dos concelhos, comparativamente com os restantes, num primeiro momento. Numa segunda fase, abordaremos os diferentes indicadores analisados, à escala da freguesia, para que desta forma seja possível aferir acerca das suas dinâmicas internas.

Palavras-chave: envelhecimento; dinâmicas demográficas; Beiras e Serra da Estrela

Direito ao vento nos cabelos – pedalar sem idade Portugal

Margarida Guedes de Quinhones –

Diretora Executiva da Associação Pedalar Sem Idade Portugal

Resumo

A Pedalar Sem Idade pertence a um movimento internacional sem fins lucrativos, que nasceu na Dinamarca, em 2012, e que pretende combater o isolamento social e a solidão não desejada dos seniores ou pessoas com mobilidade reduzida, oferecendo passeios em bicicletas adaptadas (trishaws), realizados por pilotos voluntários devidamente treinados. O fundador, Ole Kassow, vê hoje a sua ideia presente em 59 países, com mais de 3 milhões de passeios realizados e meio milhão de beneficiários, com 3500 trishaws e mais de 36 000 voluntários envolvidos. Na Pedalar Sem Idade, apostamos numa intervenção comunitária, em rede, através do estabelecimento de relações de proximidade com parceiros, com o objetivo de unir comunidades locais, em particular em volta daqueles que se encontrem em situações de maior fragilidade e solidão. Avaliações realizadas noutros países (Espanha, Escócia e Dinamarca), evidenciam o impacto das atividades desenvolvidas na redução dos índices de solidão e no aumento do bem-estar e dos níveis da felicidade nos beneficiários. Os impactos positivos fazem-se sentir nos beneficiários diretos (os seniores ou pessoas com mobilidade reduzida), bem como nos beneficiários indiretos (os familiares ou cuidadores) e ainda nos voluntários. É uma solução simples, mas inovadora, sustentável e com um relevante impacto positivo. Através desta iniciativa, é possível envolver voluntários nas comunidades por forma a promover a participação ativa destes na resolução do problema do isolamento social e solidão, motivando o crescimento de uma atitude de cidadania ativa e participativa.

Palavras-chave: envelhecimento; solidão; inovação social

Doença arterial obstrutiva periférica: estratégia de rastreio na população idosa

Luís Claro

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Liliana Gonçalves

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Fábio Jesus

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Artur Carvalhinho

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Teresa Vaio

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Resumo

Atualmente Portugal é o país da União Europeia que está a envelhecer mais depressa. Por outro lado, está identificada uma prevalência da Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP) até 10% na população geral, aumentando para 20% nos indivíduos com mais de 70 anos. Assim, o Hospital de Cantanhede está a implementar um rastreio para a DAOP dirigida à população idosa através da avaliação do índice de pressão tornozelo-braço (IPTB).

Este estudo deteve como objetivos avaliar o IPTB à população com idade igual ou superior a 50 anos; promover a acessibilidade para despiste de DAOP; identificar utentes para avaliação multidisciplinar diferenciada- Trata-se de uma medição do IPTB através de dispositivo automático específico para o efeito.

A população-alvo é referenciada pelos cuidados de saúde primários e, inseridos no projeto “Meios Complementares de Diagnóstico de Proximidade”, os Enfermeiros da Unidade de Tratamento de Feridas Complexas do Hospital de Cantanhede deslocam-se

semanalmente às unidades de saúde. Sendo detetado um valor de IPTB $< 0,9$ ou $> 1,4$, o utente é referenciado para avaliação multidisciplinar diferenciada. Com a inclusão desta nova valência o enfermeiro consegue medir em aproximadamente 3 minutos o IPTB. A medição do IPTB permite detetar tanto os casos sintomáticos como os assintomáticos relacionados com a DAOP.

É fundamental o rastreio precoce do IPTB, de modo a serem corrigidos os fatores de risco e controlar a progressão da doença. Deve ser promovida a literacia em saúde de toda a população, com vista à redução dos impactos clínico e económico associados à DAOP avançada e consequente carga sobre o SNS.

Palavras-chave: doença arterial periférica; índice tornozelo-braço; meios complementares de diagnóstico e terapêutica

Efeitos de um programa de exercício físico multicomponente na aptidão física e na função cognitiva em idosos institucionalizados

Ana Pereira

Polytechnic Institute of Setubal

Luís Leitão

Polytechnic Institute of Setubal

Rui Bessa

University of Trás-Os-Montes and Alto Douro

Jorge Soares

University of Trás-Os-Montes and Alto Douro

Resumo

Este estudo pretendeu investigar os efeitos de um programa de exercício físico multicomponente na aptidão física e na cognição em idosos institucionalizados. A amostra foi constituída por 26 idosos institucionalizados, acima dos 65 anos, divididos em dois grupos. O grupo de intervenção, constituído por 12 idosos (84.75 ± 5.07 anos de idade, IMC 29.09 ± 3.76 kg/m²), realizou um programa de exercício físico multicomponente durante 16 semanas com uma frequência de 3 sessões semanais de baixo volume (25-35 minutos por sessão), onde foi dado ênfase a exercícios de força, marcha e equilíbrio dinâmico.

O grupo de controlo, constituído por 14 idosos (81.50 ± 7.90 anos de idade, IMC 29.69 ± 6.38 kg/m²), não realizou qualquer tipo de exercício físico. A aptidão física foi avaliada a partir da bateria de testes Senior Fitness Test, e para avaliar a função cognitiva foi utilizado o teste Mini Exame de Estado Mental.

Os idosos do grupo de intervenção, obtiveram melhorias significativas na aptidão física, nomeadamente em componentes de força de membros inferiores e superiores, flexibilidade de membros inferiores e superiores, agilidade e equilíbrio dinâmico/marcha e capacidade aeróbia, como também na função cognitiva ($p < 0.05$). Os

idosos do grupo de controlo apresentaram um declínio significativo nas variáveis força membros inferiores, capacidade aeróbia, como também na função cognitiva ($p < 0.05$). Estes resultados vêm reforçar a ideia de que a implementação de programas de exercício físico multicomponente têm um impacto positivo em componentes físicas e cognitivas, sendo estas variáveis fundamentais para a manutenção e melhoria da qualidade de vida e independência do idoso.

Palavras-chave: exercício físico; treino multicomponente; capacidade funcional; função cognitiva; mini-exame do estado mental; envelhecimento.

Envelhecimento e a aprendizagem ao longo da vida - projeto entre tempos

Alexandra Janeiro

Cooperativa Operária Portalegrense

Luísa Carvalho

Instituto Politécnico de Portalegre, CIEP-UE

Ana Fartouce

Cooperativa Operária Portalegrense

Abílio Amiguiho

Cooperativa Operária Portalegrense

Célia Tavares

Mindshift Talent Advisory

Resumo

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o envelhecimento saudável é o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, contribuindo para o bem-estar das pessoas idosas. Envelhecer é natural, embora se lhe dê maior significado numa fase avançada da vida: nascemos, crescemos e, em todo o decorrer deste tempo, o processo de envelhecimento está inerente.

O aumento da esperança de vida, ligado aos avanços dos cuidados de saúde, traduzem-se num tema da atualidade. Envelhecimento associa-se a viver mais, mas será que vivemos melhor? Será que viver até uma idade mais avançada se traduz numa melhor qualidade de vida? Na presente comunicação, assume-se como objetivo apresentar um projeto desenvolvido, nos últimos três anos, na Cooperativa Operária Portalegrense (COP), mais especificamente: o projeto Entre Tempos.

Refira-se que o projeto se enquadra no âmbito do Envelhecimento ativo e na comunidade, financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian, com o objetivo de contribuir para a autonomia, participação social útil, a aprendizagem ao longo da vida e

o bem-estar social na população sénior do concelho de Portalegre. Pretende-se, igualmente, na comunicação, apresentar a avaliação do projeto, efetuada por meio da recolha de dados junto dos participantes nas atividades, com particular enfoque nos dados de natureza quantitativa (aplicação de inquérito por questionário).

Os resultados permitiram obter uma melhor perceção relativamente aos impactos do projeto Entre Tempos junto dos que nele participaram, deixando, em simultâneo, pistas a considerar na continuidade das atividades da COP, junto da comunidade, em particular dos mais velhos.

Palavras-chave: envelhecimento saudável; qualidade de vida e aprendizagem ao longo da vida.

Envelhecimento e solidão no pós-covid-19: uma visão hermenêutica dialética

Aline Gomes de Oliveira

Ricardo de Oliveira Ferreira

Isabella Gomes de Oliveira Karnikowski

Maurício Matheus Mitsuo Barbosa Aoyama

Margô Gomes de Oliveira Karnikowski

Resumo

O Brasil foi um dos países afetado pela COVID-19 e a população idosa sofreu intensamente os efeitos causados pelo isolamento social compulsório, acentuando cenários de solidão não desejada. Assim, o Programa UniSER da Universidade de Brasília (UnB), criado em 2015 e dirigido a indivíduos 45+, que visa fomentar ações educativas e integrativas para a promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida, atuou durante a pandemia com 12 projetos e dentre eles, o Fale Comigo. Este projeto consistiu em promover a integração intergeracional de estudantes de graduação à população 50+ por meio de ligações telefônicas. O objetivo do presente trabalho foi analisar os efeitos das ações de escuta e diálogo intergeracionais no âmbito do projeto Fale Comigo. Para tanto, foram procedidas entrevistas semiestruturadas com participantes 50+, e suas falas foram categorizadas. O conteúdo das entrevistas (n=21) foi gravado, transcrito e analisado à luz do método Análise Hermenêutica-Dialética de Minayo (1996). O principal resultado referenciou que, para aquela população, as interações com os extensionistas de graduação trouxeram uma percepção positiva quanto ao enfrentamento ao isolamento compulsório e à solidão não desejada. Assim, estudos similares ao projeto Fale Comigo, que utilizem a intergeracionalidade e metodologias com canais digitais, devem ocorrer para esclarecer com maior profundidade a dimensão do alcance dessas ações enquanto estratégia de combate à solidão das pessoas mais velhas e seus efeitos a longo prazo sobre a promoção de bem-estar à esta faixa etária.

Palavras-chaves: isolamento social; idoso; Intergeracionalidade; bem-estar; COVID-19.

Envelhecimento LGBTQ+: um olhar para a (in)visibilidade da saúde das pessoas idosas não-heterossexuais

Ana Sant'Anna

Resumo

Envelhecer é um fenômeno natural, porém as formas como se vivencia esse processo dependem de múltiplos aspectos, tais como culturais, econômicos, sociais, históricos, saúde e a autopercepção e reflexão do próprio indivíduo frente à estas questões. Para além disto, nossa sociedade impõe estereótipos e mitos acerca das pessoas idosas, surgindo assim, a necessidade de elaborar este trabalho de investigação para analisar como estes estereótipos podem influenciar positiva ou negativamente na afirmação, presença, visibilidade, bem-estar e qualidade de vida de pessoas idosas LGBTQ+/não-heterossexuais. Trata-se de uma investigação proveniente da tese de mesmo título, que levou em conta como são recebidas nossas atuais pessoas idosas LGBTQ+/não-heterossexuais nos atendimentos de saúde, sendo assim, os objetivos gerais desta investigação foram (1) analisar a qualidade do envelhecimento das pessoas idosas que se identificam como LGBTQ+; (2) descrever os fatores sociais e ambientais que influenciam na qualidade do envelhecimento destas pessoas; (3) verificar o preparo dos profissionais de saúde e de cuidadores formais, para a recepção e atendimentos destes indivíduos. A metodologia utilizada foi uma abordagem qualitativa exploratória, através de entrevistas semiestruturadas aplicadas em duas amostras: (I) pessoas idosas LGBTQ+ e (II) profissionais de saúde. Conclusão: realizar esta investigação é importante não só para chamarmos a atenção para o debate acerca da sexualidade da pessoa idosa, mas também para as questões que o isolamento, exclusão, invisibilidade e falta de representatividade da população de pessoas idosas LGBTQ+ pode trazer, incluindo nos acessos à saúde para esta população.

Palavras-chave: idosos; envelhecimento; LGBTQ; envelhecimento LGBTQ

Estratégias pedagógicas com foco na interação de idosos no ambiente virtual de aprendizagem: construção de uma matriz

Deyse Cristina Frizzo Sampaio

Leticia Rocha Machado

Patricia Alejandra Behar

Resumo

As pessoas estão cada vez mais longevas, buscando utilizar as tecnologias digitais e participar de cursos sem encontros presenciais. Conforme essa tendência, cada vez mais os espaços on-line se destacam, permitindo desenvolver estratégias pedagógicas que permitam o engajamento entre alunos, professores e objeto de conhecimento nos Ambientes Virtuais de Aprendizagem. Assim, apresenta-se um estudo cujo objetivo foi construir uma Matriz de Estratégias Pedagógicas para fomentar interações sociais de idosos em Ambiente Virtual de Aprendizagem. Para tanto, foi adotada uma metodologia qualitativa e quantitativa, do tipo interpretativa, de natureza aplicada, sendo de natureza exploratória. O público-alvo foram 35 idosos, 12 profissionais interessados em trabalhar na Educação a Distância com idosos, e 06 professores que possuem vivência em aulas para idosos nessa modalidade de ensino. O instrumento de coleta de dados utilizado foi questionário on-line, além do Sociograma do Mapa Social do ambiente de Educação a Distância. Os resultados possibilitaram o esboço de uma matriz, denominada MEPISAV, a qual é voltada à elaboração de ações pedagógicas baseadas em aspectos sociais do aluno no AVA, as quais os professores possam aplicar aos sujeitos que participam de atividades educacionais na modalidade à distância. Nessa matriz foi construída e validada 85 estratégias pedagógicas. Desta forma, considera-se que a Matriz MEPISAV se mostrou útil e adequada como ferramenta para apoiar o professor a preparar ações pedagógicas baseadas em aspectos sociais do aluno, permitindo uma atenção personalizada em Ambientes Virtuais de Aprendizagem, em especial, na modalidade à distância.

Palavras-chave: idosos; interações sociais; estratégias pedagógicas; ambiente virtual de aprendizagem.

Estudo sociodemográfico e hábitos de vida dos participantes do programa interdisciplinar de promoção à saúde e qualidade de vida do idoso durante a pandemia COVID-19

Anderson Amaral

Programa de Pós-graduação em Saúde e Tecnologia no Espaço Hospitalar – UNIRIO

Adriana Limeira do Nascimento

Hospital Regional Inácio de Sá

Priscilla Alfradique de Souza

Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgico Escola de Enfermagem Alfredo Pinto (EEAP) - UNIRIO

Bruno Trindade

Sport Health & Exercise Research Unit (SHERU)-Instituto Politécnico de Castelo Branco; Centro Social Comunitário do Peso

Ricardo Pocinho

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – IPEiria | CICS-NOVA - IPEiria

Resumo

Este estudo teve como objetivo caracterizar o perfil sociodemográfico e de hábitos de vida dos idosos do Programa Interdisciplinar de Promoção à Saúde e Qualidade de Vida do Idoso – Grupo Renascer do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa quantitativa e transversal de caráter descritivo. As variáveis analisadas foram: sociodemográficas (idade, sexo, estado civil, escolaridade) e hábitos de vida (atividade física e tomar sol). Resultados: Participaram da pesquisa 169 idosos, sendo a grupos composto de 88,8% do sexo feminino; a idade variou de entre 64 e 96 anos, uma média de 78 anos e desvio-padrão de 8. O maior número de idosos se encontra na faixa etária de 71 a 80 anos; situação conjugal predominante foi “viúvos” (37,9%); a maioria com Ensino Médio completo (26,0%) ou Ensino Fundamental completo (19,5%) %, e possuindo de 0 a 6

filhos. A maioria praticava atividade física (61%) e tinha hábito de tomar banho de sol (48,5). Conclusão: Com base nos resultados deste estudo, constatou-se que o perfil sociodemográfico predominante é de idosos com nível de escolaridade alto quando comparados a média do país; e com relação aos hábitos de vida, a maioria praticava atividade física e tomava banho de sol. A relação da prática de bons hábitos de vida verificada no grupo estudado pode estar associada ao maior nível de escolaridade e entendimento sobre a importância de tais hábitos para qualidade de vida e saúde. Desse modo, enfatiza-se a necessidade para maior difusão sobre a temática abordado no estudo. Com isso, promovendo uma maior acurácia profissional, educação em saúde e conscientização dos idosos. Conclui-se que há necessidade de políticas públicas voltadas para o idoso, que devem corresponder a várias carências, além de ações de educação em saúde que possam promover hábitos de vida saudáveis como praticar atividade física e tomar banho de sol regularmente.

Palavras-chave: idoso; atividade física; saúde do idoso; hábito de vida; saúde pública.

Food security in social support institutions

Cristina Santos

Instituto Politécnico de Coimbra, ESTeSC- Coimbra Health School, Departamento de Audiologia,
Fisioterapia e Saúde Ambiental

António Saraiva

Instituto Politécnico de Coimbra, ESTeSC- Coimbra Health School, Departamento de Fisiologia Clínica e
Imagem Médica e Radioterapia

Esmeralda Santos

ARS Centro, ACES Baixo Mondego, Condeixa-a-Nova, Portugal

Abstract

Changes in the lifestyle and pace of life of modern society have led to an increase in the consumption of meals outside the home environment.

Food safety management aims at the consumption of safe food and includes the control of hazards and risks along the food chain. In this sense, food safety is a major concern in terms of Public Health, especially in institutions that serve groups at risk. The objective of this work was to evaluate the structural and functioning conditions of the canteens, quality of frying oils, food temperatures and nutritional quality of meals served in canteens of public and private institutions of social solidarity.

The sample consisted of 39 canteens/cafeterias and 105 professionals including food handlers and managers, covering 2840 users and serving 3365 meals per day. There were deficiencies in structural conditions and functioning, including inadequate preservation and packaging of food; warehouse spaces with low capacity, inadequate hygiene plans and the existence of pests due to sloppiness in complying with the pest control plan.

It was also found that meat and fish dishes were preserved at temperatures located in the danger zone. It is concluded that it is fundamental to promote and ensure food safety is currently a requirement in any service involving the supply of food, as a way to ensure the promotion of a high level of protection and consumer confidence. Knowledge

and development of the skills of professionals involved in the whole process of food preparation should be promoted in order to broaden their competences in this field.

Keywords: collective food, food security, public health

Funcionamento de uma unidade de fisioterapia num hospital amigo dos + velhos

Inês Gaspar

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Carina Freitas

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Carla Guapo

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Teresa Vaio

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Resumo

O Hospital Arcebispo João Crisóstomo (HAJC) é a primeira instituição portuguesa e a segunda na Europa a ser incluída na lista de boas práticas de saúde amigas do idoso. A média de idade dos doentes internados no HAJC nos últimos 3 anos foi de 77 anos. Assim sendo, a nossa ação estratégica consiste na valorização da pessoa idosa, pela promoção da saúde e bem-estar, envelhecimento ativo, autonomia e mobilidade através de diversas dinâmicas não só em contexto de ginásio como também reabilitação no exterior, atividades em datas comemorativas, literacia em saúde, entre outros. Este estudo deteve como objetivo monitorizar a evolução funcional dos utentes internados no HAJC. Foi utilizada a Escala de Barthel Modificada (EBM) nos momentos de entrada e alta, para avaliar o nível de independência/autonomia do indivíduo. Com resultados destacamos: os dados de 2022 mostram que a média da EBM de entrada é de 51% e a média de saída de 74%. A evolução média foi de 23%; dos 162 doentes avaliados verificou-se que 127 utentes melhoraram, 34 utentes mantiveram o seu estado funcional e 1 regrediu; e o grau de satisfação dos utentes e cuidadores foi bastante elevado. Através da análise dos dados, pode-se verificar que não só houve uma evolução funcional significativa dos utentes que realizaram o plano de reabilitação, como 65%

regressaram ao domicílio e apenas 35% dos utentes foram encaminhados para outra resposta social. Considera-se que este dado seja um bom indicador relativamente ao cumprimento dos objetivos terapêuticos.

Palavras-chave: hospital; fisioterapia; funcionalidade; mobilidade; envelhecimento

Hospitalização e mortalidade por deficiências nutricionais em pessoas idosas brasileiras

Paulo Henrique do Nascimento

Mayara Priscilla Dantas Araújo

Vilani Medeiros de Araújo Nunes

Ana Elza Oliveira de Mendonça

Renata Galvão Diniz do Nascimento e Silva

Gilson de Vasconcelos Torres

Thaiza Teixeira Xavier Nobre

Resumo

Este estudo buscou analisar a evolução temporal de hospitalizações por deficiências nutricionais e mortalidade por desnutrição em pessoas idosas no Brasil e em suas cinco regiões.

Este é um estudo descritivo e ecológico de séries temporais, baseado em dados secundários obtidos do Sistema de Indicadores de Saúde e Acompanhamento de Políticas do Idoso (SISAP-Idoso) sobre hospitalizações por deficiências nutricionais e mortalidade por desnutrição em indivíduos com mais de 60 anos de idade, de ambos os sexos, nas cinco regiões do Brasil, num período de 10 anos (2007 a 2017). Para análise dos dados, foram utilizadas análises descritivas e o teste Mann-Whitney, considerando um nível de significância de 5%. Os dados foram analisados utilizando o programa estatístico SPSS.

Verificou-se que, na região Sudeste, o maior número de internações levou à maior mortalidade por desnutrição ($p=0,017$), sendo essa a região com maior mortalidade e internações em número absoluto, correspondendo a 42,4% e 44,9% de casos, respectivamente. Tem havido uma tendência decrescente no número de internações desde 2011 em todas as regiões. Houve também uma redução na taxa de mortalidade devido à desnutrição no Brasil, de 94,86 em 2007 para 56,93 em 2017, para 100 mil pessoas idosas.

No período analisado, foi observada uma maior redução percentual no número de

internações quando comparado ao número de mortes. Houve uma tendência de diminuição das hospitalizações por deficiências nutricionais e mortes por desnutrição, exigindo ações de saúde voltadas à população idosa visando o fortalecimento da vigilância alimentar e nutricional.

Palavras-chave: pessoa idosa. desnutrição. hospitalização. mortalidade.

Hospitalização por desnutrição em pessoas idosas brasileiras

Thaiza Teixeira Xavier Nobre

Mayara Priscila Dantas de Araújo

Paulo Henrique do Nascimento

Vilani Medeiros de Araújo Nunes

Ana Elza Oliveira de Mendonça

Renata Galvão Diniz do Nascimento e Silva

Gilson de Vasconcelos Torres

Resumo

Este estudo buscou descrever as hospitalizações por desnutrição em pessoas idosas brasileiras e verificar sua evolução temporal nas cinco regiões do país.

Trata-se de um estudo descritivo e ecológico, de séries temporais, baseado em dados secundários obtidos do SISAP-Idoso. Foram utilizados dados referentes aos anos 2000 a 2019 sobre hospitalizações por deficiências nutricionais consideradas evitáveis correspondente as categorias E40-E46 e E50-E64 do CID-10, em homens e mulheres de 60 a 74 anos nas cinco regiões brasileiras. Os dados foram analisados de forma descritiva utilizando o software Microsoft Excel®.

Entre 2000 e 2019, houve 232.592 hospitalizações por desnutrição em pessoas idosas, porém, observou-se uma diminuição de 44,6% no número de hospitalizações nesse período. As regiões Sudeste e Nordeste tiveram os maiores números de internações, 46,5% e 30,2%, respectivamente. A região Norte apresentou um aumento de 16,6% no número de internações, enquanto a região Centro-Oeste apresentou uma redução de 52,7%. Quanto ao sexo, 59,5% das internações foram de homens.

A região Sudeste concentrou o maior número de internações para ambos os sexos, 43,3% de mulheres e 48,7% de homens. Uma maior redução foi observada na hospitalização de mulheres na região Nordeste (-58,5%) e de homens na região Centro-Oeste (-52,2%).

Observou-se uma tendência de diminuição das hospitalizações por desnutrição em pessoas idosas brasileiras. Apesar disso, ainda são necessárias ações para

fortalecimento da vigilância alimentar e nutricional na atenção primária à saúde a fim de reduzir o risco de hospitalização por esta condição.

Palavras-chave: pessoa idosa; desnutrição; hospitalização.

Implantação da prática de imposição de mãos para tratamento da depressão em pessoas idosas em um serviço de práticas integrativas e complementares em saúde: Implantação do método cuidado integrativo às pessoas idosas em instituições de longa permanência

Michael Rosenfeld de Paula Rodrigues

Silvia Soriano Silveira Bacelar

Mariane Elivânia Silva

Renata Galvão Diniz do Nascimento e Silva

Ana Tânia Lopes Sampaio.

Resumo

O Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (LAPICS) é um serviço de saúde que oferece à população atendimento em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) em conformidade com a Política Nacional de PICS do Ministério da Saúde do Brasil (MS).

O LAPICS é aberto à comunidade e recebe, marcadamente, pessoas idosas em situação de depressão. Consta nas práticas autorizadas pelo MS a imposição de mãos. Temos em Natal/RN/Brasil uma experiência êxito saem imposição de mãos no tratamento da depressão pelo magnetismo (TDM), criada e desenvolvida numa instituição de longa permanência que abriga pessoas idosas em situação de vulnerabilidade, o Lar Espírita Alvorada Nova (LEAN).

Este trabalho pretendeu relatar a implantação no LAPICS da técnica de imposição de mãos TDM, desenvolvida no LEAN, no atendimento às pessoas idosas em situação de depressão. Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, desenvolvido no LAPICS, na cidade de Natal/RN/Brasil, nos anos de 2018, 2019 e 2022 por terapeutas integrativos, durante os atendimentos às pessoas idosas.

Como resultados observamos uma melhora considerável no quadro da depressão, incremento na qualidade de vida das pessoas idosas atendidas e aumento da procura por atendimento no LAPICS.

O magnetismo humano é uma técnica de imposição de mãos criada pelo médico

austríaco Anton Von Mesmer que se disseminou pela Europa nos séculos XVII e XVIII, chegando também ao Brasil. É estudado e praticado no LEAN a mais de vinte anos. OTDM lá desenvolvido foi implantado de forma exitosa no LAPICS, constituindo uma alternativa ao uso de medicamentos antidepressivos.

Palavras-chave: pessoa idosa; depressão; imposição de mãos; magnetismo humano.

Informal caregivers as promoters of Healthy Ageing: Developing a blended course

Ana Raquel Costa-Brito

Polytechnic of Guarda, Guarda

Antonio Bovolini

Polytechnic of Guarda, Guarda

Ana Lopes

Polytechnic of Guarda, Guarda

Diogo Chouzal

Polytechnic of Guarda, Guarda

Ermelinda Marques

Polytechnic of Guarda, Guarda

Rosa Tracana

Polytechnic of Guarda, Guarda

Juan Francisco Ortega-Morán

CCMIJU -Fundación Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres,

Blas Pagador

CCMIJU -Fundación Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres

José Barbosa

MORE -Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação, Bragança

Estefânia Gonçalves

MORE -Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação, Bragança

Tereza Otcenaskova

University of Hradec Králové, Hradec Králové

Vladimir Bures

University of Hradec Králové, Hradec Králové

Eva Macourková

Charles University, Hradec Králové

Slávka Homolková

Charles University, Hradec Králové

Laszlo Kostyal

Semmelweis University, Institute of Mental Health, Budapest

Zsuzsa Széman

Semmelweis University, Institute of Mental Health, Budapest

Carolina Vila-Chã

Polytechnic of Guarda, Guarda

Abstract

Recently, the United Nations has described the plan for a Decade of Healthy Ageing 2021-2030, where caregivers, including young people and family members, play an important role as educators to 'foster healthy ageing for current and future generations and promote intergenerational solidarity. For this reason, an innovative approach based on digital transformation is needed to empower formal and informal caregivers to support older people to understand and put into practice Healthy Ageing directives. The EducAGE project aims to improve caregivers' competences that support older adults towards Healthy Ageing strategies based on a digital transformation of their training and daily work. In this sense, a blended course, following the World Health Organization Integrated Care for Older People (ICOPE) guidelines, is being developed to promote

caregivers' best practices. The modules will be divided into several structured lessons to address the relevant topics about older adults' care (30h of online classes plus 7.5h of presential classes). The next phase of this project consists of presenting the blended course to caregivers. This pilot trial will be essential to understand the acceptability and usability of the created blended course among informal caregivers and to make the necessary adjustments if required. EducAGE will directly contribute to generating training content and tools that promote a digital transformation of the learning context of older people caregivers, emphasizing the need for improving the competencies of both formal and informal caregivers.

Keywords: ageing; caregivers; education; digital transformation.

This project is funded by the Erasmus+ Programme of the European Union as project nr. 2021-1-PT01-KA220-ADU-000028254. This work is being presented on behalf of the EducAGE consortium (IPG, CCMIJU, MORE, CUNI, UHK and SE-DSRT).

Isolamento social de adultos mais velhos – uma leitura antes e durante a pandemia

Joana Guedes

ISSSP | 4CLISSIS, Lusíada

Hélder Alves

ISSSP | INESC TEC

Idalina Machado

ISSSP | Instituto de Sociologia

Sara Melo

ISSSP | Instituto de Sociologia

Sónia Martins

ISSSP | CINTESIS@RISE

Filipa Melo

Domus Social

Resumo

Dos desafios do envelhecimento destacam-se o isolamento social e a solidão dos idosos. A COVID-19 veio alertar para a necessidade dos profissionais dedicarem especial preocupação ao diagnóstico da solidão e do isolamento social, enquanto parte essencial de uma avaliação contínua de necessidades (Melo, Guedes & Ribeiro, 2020). Pretende-se comparar o risco de isolamento social de antes e no decorrer da pandemia. O risco foi avaliado a partir de um indicador compósito tendo por base a Escala de Rede Social Lubben-6, o Índice de Barthel e Lawton, o Teste de Comprometimento Cognitivo de 6 Itens e a Escala de Depressão Geriátrica-15. Consideraram-se variáveis sobre a qualidade dos recursos sociais e sentimento de solidão. Dos participantes na 1ª edição (n=1213) e na 2ª edição (n=235) em plena pandemia, a maioria era do sexo feminino (74% e 69%)

e tinham baixa escolaridade (<4anos). Na 1ª edição, 44% estavam em risco de isolamento social, 41.3% não viam familiares e amigos as vezes desejadas, 45% revelaram poucos contactos com “outros” e 48% mantinham contactos pouco satisfatórios com a família. Na 2ª edição, 61% estavam em risco de isolamento social, 47,4% não viam familiares e amigos as vezes desejadas, 65% revelaram poucos contactos com “outros” e 57% mantinham contactos pouco satisfatórios com a família. A pandemia teve impacto significativo nos recursos sociais dos participantes, aumentando o risco de isolamento social. Estes resultados fazem pensar na necessidade contínua de monitorizar a situação de indivíduos em risco e de acionar intervenções sociais que minimizem os efeitos destes fenómenos.

Palavras-chave: envelhecimento; isolamento social; solidão

Literacia digital para idosos no Brasil: um estudo sobre acesso e habilidades por faixas etárias

Maíra Rocha Santos

Universidade de Brasília - Brasil

Marília Miranda Forte Gomes

Universidade de Brasília - Brasil

Resumo

Este estudo investigou o acesso, habilidades e técnicas relacionados às tecnologias de informação e comunicação (TIC) utilizados por pessoas idosas no Brasil. A partir de dados secundários do Cetic.br, a pesquisa se concentrou em uma amostra de 5.111 indivíduos com 60 anos ou mais, divididos em seis faixas etárias distintas. Os resultados indicaram que o acesso às TIC é crescente entre as faixas etárias mais jovens de idosos, mas diminui à medida que as pessoas envelhecem. Além disso, a pesquisa evidenciou que as habilidades digitais também são afetadas pela idade, com os idosos mais jovens tendo habilidades mais avançadas em comparação aos idosos mais velhos. Quanto às técnicas mais utilizadas, a pesquisa mostrou que o uso de dispositivos móveis, como smartphones e tablets, é mais comum entre os idosos jovens, enquanto o uso de computadores desktop é mais frequente entre os idosos mais velhos. As principais conclusões apontam para a importância da promoção da literacia digital entre os idosos, especialmente os idosos longevos, para garantir sua inclusão digital e acesso a serviços e informações essenciais em uma sociedade cada vez mais digital.

Palavras-chave: educação, literacia digital, pessoa idosa, acesso, habilidades.

Mas agora vocês vêm-me dar banho porquê? Eu já não sou a mesma?” – uma investigação sobre trajetórias e significados de receção de cuidados

Ana Rita Teixeira

Faculdade de Economia da Universidade do Algarve

José de São José

Faculdade de Economia da Universidade do Algarve e Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais e Humanas (CICS.NOVA)

Resumo

É visível o aumento das gerações mais velhas, sobretudo o aumento gradual da faixa etária dos 75 e mais anos relativamente aos maiores de 65 anos. Contudo, o aumento da longevidade, não é sinónimo de saúde, e viver mais anos não significa necessariamente que estes sejam vividos com qualidade de vida. De facto, à medida que a população envelhece, a necessidade de cuidados a pessoas idosas aumenta de igual forma.

No âmbito de uma tese de doutoramento em Sociologia, cujo objetivo era identificar e compreender as trajetórias de receção de cuidados sociais, bem como os significados que as pessoas idosas lhes atribuíam, adotou-se uma estratégia qualitativa, nomeadamente uma abordagem narrativa/retrospectiva e foram realizadas 36 entrevistas (média de idades = 83 anos), 22 mulheres e 14 homens.

A amostra contemplou indivíduos com idades compreendidas entre os 73 e os 97 anos, residentes na região do Algarve, com autonomia cognitiva, integrados em três contextos diferentes: Centro de dia, Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e residência das próprias onde recebiam o Serviço de Apoio ao Domicílio (SAD).

O objetivo desta comunicação é identificar as trajetórias de receção de cuidados desenvolvidas ao longo do tempo e do espaço e os significados atribuídos a estas por parte das pessoas idosas.

Pretende-se, assim, dar conta dos fatores ou dinâmicas que estão associados às experiências positivas e negativas de receção de cuidados e ao mesmo tempo as estratégias que as pessoas idosas usam para lidar com as perdas diretamente

relacionados com a experiência de receber cuidados.

Palavras-chave: pessoas idosas; trajetória de recepção de cuidados sociais; significados; abordagem narrativa/retrospectiva.

**Modelo de ação para o desenvolvimento de tecnologias inovadoras
focadas na promoção do investimento ativo na região euroace: o caso do
projeto EUROAGE2
MP-MULTIDIGI - Modelos pedagógicos para o multiletramento digital de
idosos**

António Bovolini

Instituto Politécnico de Guarda, Guarda, Portugal

Raquel Brito

Instituto Politécnico de Guarda, Guarda, Portugal

Carolina Vila-Chã

Instituto Politécnico de Guarda, Guarda, Portugal | Centro de Investigação em Desporto, Saúde e
Desenvolvimento Humano, Guarda, Portugal

Blas Pagador

Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Juan Francisco Ortega Morán

Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Nicolas Montero Jaramillo

Clúster Sociosanitario de Extremadura, Cáceres, España

Paulo Gonçalves

Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco, Portugal

Trinidad Rodríguez Domínguez

Universidad de Extremadura, Cáceres, España

Pedro Nuñez

Universidad de Extremadura, Cáceres, España

Resumo

A alteração demográfica é uma realidade inegável na Europa. Em alguns territórios esta alteração é mais acentuada, particularmente em áreas de menor densidade populacional como a região Euro ACE (Extremadura, Centro de Portugal e Alentejo). Assim, urge desenvolver estratégias para garantir que, à medida que as pessoas envelhecem, possam continuar a contribuir para a sociedade, prolongando uma vida independente e com qualidade. O projeto EuroAGE2 pretende promover o envelhecimento ativo (através da estimulação física, cognitiva, social e emocional) para melhorar e aumentar a esperança de vida saudável através de ações baseadas em tecnologias e conhecimentos dos agentes de I+D localizados em Portugal e Espanha. O projeto integra uma equipa multidisciplinar (áreas da atividade física, saúde, psicossociologia do envelhecimento, tecnologias da informação e robótica) pertencente a instituições espanholas (CCMIJU, UEX, Cluster SE) e portuguesas (IPGeIPCB), visando a continuidade do desenvolvimento e implementação de várias atividades, nomeadamente: 1) programas de estimulação físico-cognitiva através de tecnologias inovadoras; 2) desenvolvimento da robótica social e assistiva para idosos; 3) criação de uma rede I+D+I para o desenvolvimento de tecnologia e de métodos para a sua aplicação na prestação de cuidados. No âmbito da estimulação física e cognitiva espera-se alterações de comportamento através de ações de sensibilização direcionadas aos idosos, familiares e cuidadores, ministradas através das TIC. Simultaneamente, espera-se a criação e validação de sistemas de tecnologia que promovam função física, cognitiva e a interação social, atrasando a perda da qualidade de vida e autonomia dos idosos.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; tecnologias inovadoras e assistivas.

Agradecimentos: Este projeto é cofinanciado pelo programa INTERREG V-A Espanha-Portugal (POCTEP) (0770_EuroAGE2_4_E -EuroAGE2).

O idoso na sociedade digital

Dulce Franco

Universidade Lusófona de Lisboa & IPLUSO – ESEL

Maria Teresa Pereira Ramilo

Universidade Lusófona de Lisboa

Resumo

O envelhecimento populacional é uma realidade em todo o mundo e, com a chegada da sociedade digital, surgem novos desafios e oportunidades para os idosos, onde também se colocam problemas de segurança. Em Portugal, o aumento significativo do número de pessoas idosas remeteu o nosso país para um dos mais envelhecidos da União Europeia (Eurostat, 2021). O presente trabalho faz parte de uma investigação mais ampla e foi realizado com alunos de uma universidade portuguesa privada no âmbito de duas unidades curriculares: Tecnologia e Educação e Gerontologia. Participaram neste estudo 29 alunos (M=17,2 % e F= 82,8%). Os objetivos deste estudo tiveram em conta uma visão interdisciplinar e perceber sobre a segurança do idoso na Sociedade Digital na qualidade de utilizador. Para realizar esta investigação, selecionou-se uma metodologia que consistia na construção e validação de um questionário composto por perguntas de escolha múltipla abertas e fechadas. O questionário foi aplicado na conclusão do semestre. A amostra foi intencional. Para o tratamento dos dados seguiu-se o método quantitativo (perguntas de múltipla escolha) e qualitativo (perguntas abertas). Os resultados obtidos refletem segundo os alunos, que o acesso dos idosos às tecnologias de informação e comunicação se faz com dificuldades específicas, nomeadamente a nível da produção de conteúdos digitais, dos procedimentos de segurança e privacidade e a nível de procedimentos técnicos. Também se dá nota que a melhoria da qualidade de vida está dependente da sua operacionalização nas atividades do quotidiano e do suporte da família.

Palavras-chave: idoso; sociedade digital; cibersegurança; inclusão.

O impacto da hidroginástica no sistema vascular

Helder Santos

ESTeSC-IPC

Rosa Teixeira

ESTeSC-IPC

Margarida Pocinho

ESTeSC-IPC

Manuel Veríssimo

FCDEF-UC

Paula Tavares

FCDEF-UC

Resumo

O envelhecimento é um processo contínuo e inevitável, conduzindo a um elevado risco das doenças cardiovasculares. Estilos de vida sedentários contribuem para o aumento da mortalidade e morbidade. Nas Mulheres, o risco cardiovascular aumenta e agrava-se a partir da fase pós-menopausa. Em Portugal, as doenças cardiovasculares e cerebrovasculares têm maior incidência nas mulheres. O Objetivo deste estudo foi avaliar se o exercício físico aeróbio continuado reverte ou atrasa o envelhecimento vascular, em mulheres com idades superiores a 50 anos e se a Hidroginástica modifica, positivamente, o sistema vascular com o exercício físico. A metodologia recorreu a um grupo intervenção mulheres com idade média de 64 anos, avaliada em 3 momentos durante um ano. Variáveis avaliadas, pressão arterial, frequência cardíaca, pressões arteriais periféricas e avaliou-se as artérias carótidas por ecoDoppler. Podemos concluir que a Hidroginástica permitiu reduzir a pressão arterial e a frequência cardíaca. Verificámos a diminuição das resistências vasculares periféricas, a diminuição da rigidez arterial nas artérias carotídeas, fatores que podem contribuir para a diminuição do risco

de AVC. Os resultados mais potentes foram a diminuição da espessura íntima média e do perímetro da cintura o que pode ser sinal de inversão de aterosclerose. O exercício físico aeróbico e continuado pode ser considerado um excelente fator na prevenção de doenças cardiovasculares e a Hidroginástica deve ser encarada numa perspetiva de saúde pública não só pela melhoria da qualidade de vida mas também numa perspetiva sócio económica uma vez que, com estes resultados, poderíamos ponderar a redução ou cessação de alguns fármacos.

Palavras-chave: atividade física; hidroginástica; alterações vasculares; idosos, exercício continuado, espessura íntima média

O suicídio na velhice em Portugal

José de São José

Faculdade de Economia, Universidade do Algarve, Faro, Portugal | Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais (CICS.NOVA), Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (NOVA FCSH)

Patrícia Coelho

Faculdade de Economia, Universidade do Algarve, Faro, Portugal

Resumo

Os idosos são o grupo populacional de maior risco para o suicídio. O Alentejo e o Algarve são as regiões onde mais pessoas com 65 e mais anos põem fim à vida. Contudo, este problema social tem sido pouco pesquisado em Portugal.

Esta comunicação dá conta dos resultados de um estudo transversal e descritivo que analisa a mortalidade por suicídio entre a população mais velha, segundo o sexo, o grupo etário (65-74; 75-84; 85+) e local de residência (NUTS II), entre os anos de 2014 e 2019. Verifica-se uma tendência de descida da mortalidade por suicídio, mantendo-se a assimetria Sul/Norte (taxas mais elevadas no Sul), embora no Centro a taxa de suicídio tenha crescido nos últimos anos. Continuam a suicidar-se mais homens do que mulheres, mas no Algarve as mulheres mais velhas (85+) exibem os valores de mortalidade por suicídio mais elevados do país.

Em nosso entendimento, os futuros instrumentos de planeamento no domínio da saúde mental devem considerar intervenções diferenciadas em função do risco de suicídio em cada região, grupo etário e sexo.

Palavras-chave: suicídio; idosos; Portugal

Participação comunitária e envelhecimento ativo e saudável: um estudo de caso na cidade do Porto

Ana Maria Bertão da Silva Neto

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto

Aida Lorenzo Campos

Universidade de Santiago de Compostela

Resumo

Financiado pelo programa IACOBUS (GNP-AECT), desenvolveu-se, entre maio e dezembro de 2022, um estudo na cidade do Porto com o objetivo de compreender se a participação comunitária das pessoas idosas se traduz em melhorias a nível da sua saúde e bem-estar.

Nesta investigação de natureza qualitativa, utilizou-se como técnicas de recolha de dados a entrevista semiestruturada, a sêniore e profissionais, e o Focus Group, tendo sido, posteriormente, efetuada uma análise de conteúdo dos discursos obtidos.

Após a análise dos dados, destacam-se os seguintes resultados: na cidade convivem diferentes iniciativas focadas no envelhecimento ativo e saudável, apresentando distintas dimensões face à participação; existe um consenso sobre a relação entre participação comunitária e benefícios ao nível de saúde (física, psicológica, social e emocional); existência de vários preconceitos que determinam como vivenciar a velhice; necessidade de mudança do paradigma das necessidades para o paradigma dos direitos. O estudo salientou, ainda, algumas estratégias de incentivo ao envelhecimento ativo e saudável através da participação (e.g., importância na tomada de decisão em assuntos relativos à comunidade/contexto de morada).

As conclusões apontam para a relevância da educação, vinculada ao envelhecimento ativo e saudável, a dois níveis: a necessidade de assegurar o direito à educação permanente, e a importância de promover a educação para a participação.

Concretamente, nesta segunda dimensão, é urgente reconhecer as pessoas idosas como potenciais criadoras de iniciativas comunitárias, envolvê-las em todas as fases dos projetos, e não olhar para elas como consumidoras de ações, mas sim como agentes

ativos para o desenvolvimento da comunidade.

Palavras-chave: participação comunitária; envelhecimento ativo e saudável; educação para a participação.

Participação das pessoas idosas nas práticas integrativas coletivas em um serviço-escola

Sílvia Silveira Soriano

Bacelar, Mariane Elivânia Silva

Michael Rosenfeld de Paula Rodrigues

Lorena dos Santos Leal, Stephany Campanelli Esmail

Renata Galvão Diniz do Nascimento e Silva

Vilani Medeiros de Araújo Nune

Ana Tânia Lopes Sampaio

Resumo

O Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares em saúde (LAPICS) é um serviço-escola de atenção especializada em prática integrativa e complementar em saúde (PICS), vinculado ao Departamento de Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Sua atuação ocorre em 4 vertentes: ensino, pesquisa, atenção e extensão. As PICS contemplam sistemas e recursos terapêuticos, cuja abordagem estimula mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, com uma visão ampliada do processo saúde-doença, desenvolve vínculo terapêutico, integração do homem com meio ambiente e sociedade e escuta acolhedora, numa visão global do cuidado humano, especialmente o autocuidado. Este estudo teve como objetivo relatar participação dos idosos nas diversas práticas integrativas coletivas que ocorrem no LAPICS e como essas vivências influenciam e beneficiam à saúde dessas pessoas. Método: estudo descritivo, tipo relato de experiência, desenvolvido no LAPICS/UFRN no ano de 2022, durante as práticas integrativas coletivas ofertadas pelo laboratório. Resultados: Em 2022, o serviço teve grande procura de idosos pelo serviço, que após passarem pelo acolhimento integrativo. Participaram de práticas coletivas como yoga, prática corporal chinesa, constelação familiar, dança circular, meditação, roda de terapia comunitária integrativa, e oficina de automassagem. As vivências e cuidados experienciados pelos idosos possibilitaram inúmeros benefícios: alívio de tensões,

relaxamento e bem-estar, melhoria da consciência corporal e gestão das emoções. O impacto social é significativo, pois idosos tiveram acesso a conhecimentos e ferramentas de cuidado, possibilitando autonomia, auto responsabilidade com relação a sua saúde, e gerando melhora da qualidade vida.

Palavras-chaves: prática integrativa; pessoa idosa; saúde integral.

Perfil de vulnerabilidade clínico-funcional de idosos atendidos no ambulatório de gerontologia de um hospital universitário no Brasil

Mariane Teixeira Machado

Universidade Federal de São Carlos – UFSCar

Ana Carolina Ottaviani

Universidade Federal de São Carlos – UFSCar

Felipe Bueno Silva

Universidade Federal de São Carlos – UFSCar

Aline Maino Pergola-Marconato

Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO

Aline Cristina Martins Gratão

Universidade Federal de São Carlos - UFSCar

Resumo

Este estudo teve como objetivos descrever o perfil de vulnerabilidade clínico-funcional de idosos atendidos no Ambulatório de Gerontologia de um Hospital Universitário no interior do estado de São Paulo, Brasil. Trata-se de um estudo transversal e quantitativo realizado com 54 pessoas idosas atendidas no Ambulatório de Gerontologia de um Hospital Universitário no Estado de São Paulo, Brasil.

A coleta de dados foi realizada utilizando um questionário de caracterização sociodemográfica e o Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional-20, cuja pontuação varia de 4 a 34 pontos, sendo que quanto maior a pontuação, maior a vulnerabilidade clínico-funcional entre os idosos.

Todos os aspectos éticos foram respeitados. Foi realizada estatística descritiva com contagem de frequências simples, percentuais e médias com desvio-padrão. Como resultados obtidos observamos que dos 54 idosos, a maioria eram mulheres (54,7%; n=31), com média de idade de 75,0 ($\pm 1,11$) anos, de etnia branca (51,9%; n=28), casadas (50,0%; n=27) ou viúvas (24,1%; n=13). Em relação ao Índice de Vulnerabilidade Clínico-

Funcional a pontuação média foi de 17,7 ($\pm 1,0$), 63,0% (n=34) apresentaram alta vulnerabilidade, 29,6% (n=16) moderada vulnerabilidade e 7,4% (n=4) baixa vulnerabilidade. O perfil da amostra apontou predomínio de mulheres brancas com alta vulnerabilidade clínico-funcional.

Estes resultados subsidiam o estabelecimento de indicadores para aperfeiçoar o monitoramento e o planejamento de ações voltadas ao contexto ambulatorial, viabilizando a organização de prioridades de medidas preventivas à população idosa frágil e vulnerável. Ademais, o instrumento mostrou-se prático e de alto potencial para determinar as capacidades e as limitações que os indivíduos apresentam.

Palavras-chaves: envelhecimento; vulnerabilidade em saúde; saúde do idoso.

Perspetivas de intervenção socioeducativa do curso da licenciatura em educação social: a voz dos estudantes

Maria Cramês

Departamento de Ciências Sociais | Escola Superior de Educação | Instituto Politécnico de Braga

Resumo

Nesta comunicação pretende-se refletir sobre as perspetivas dos estudantes acerca da intervenção socioeducativa contextualizada na unidade curricular de estágio que integra o plano de estudos do 3.º ano da licenciatura em Educação Social. Este momento formativo e de desenvolvimento de competências caracteriza-se pela mobilização de conhecimentos, habilidades e ações socioeducativas onde o estudante articula, de forma concertada, os diferentes elementos constitutivos do saber, do saber fazer e do saber ser e estar e em que poderá beneficiar de um conjunto de experiências e oportunidades singulares no seu processo formativo.

O estudo pretende contribuir para uma reflexão sobre a intervenção socioeducativa centrada nos aspetos didático/pedagógico, metodológico e comunicacional dando especial ênfase à voz dos estudantes. Como instrumento de recolha de dados recorremos ao inquérito por questionário, online, estruturado com recurso ao Google Forms. Este integrava questões iniciais em que se pretendia caracterizar o grupo e uma segunda parte que incluía questões abertas e fechadas, procurando auscultar as perspetivas dos estudantes em relação à intervenção socioeducativa. A amostra era constituída por setenta e cinco estudantes, obtivemos 43 respostas. Para a análise dos dados recorremos à análise de conteúdo para as questões abertas e análise estatística para as questões fechadas. Este estudo permitiu identificar tópicos de reflexão que podem ser muito profícuos para o foco deste estudo. Os estudantes atribuem pontos bastantes positivos a estas experiências em contexto socioeducativo, embora conscientes das dificuldades e obstáculos que terão que ultrapassar.

Palavras-chave: perspetivas de intervenção socioeducativa; educação social; voz dos estudantes.

Projeto CAPAZ - estratégias inovadoras e intervenção comunitária na promoção do envelhecimento ativo e saudável

Sandra Prata

Técnica Superior de Serviço Social | Santa Casa da Misericórdia de Sintra

Isabel Castelo

Psicóloga Clínica | Santa Casa da Misericórdia de Sintra

Madalena Rodrigues

Técnica Superior de Serviço Social | Santa Casa da Misericórdia de Sintra

Paula Pires

Psicóloga Clínica | Santa Casa da Misericórdia de Sintra

Tânia Sécio

Animadora Sociocultural | Santa Casa da Misericórdia de Sintra

Ana Pissara

Enfermeira | Santa Casa da Misericórdia de Sintra

Resumo

Face ao aumento da longevidade nos países ocidentais, deve ser defendida a implementação de serviços que permitam a adoção de um novo paradigma de compreensão dos processos do envelhecimento.

O presente trabalho visa a apresentação de um projeto de intervenção comunitária, Espaço Capaz, que tem como objetivo principal a promoção do envelhecimento saudável e ativo, enquanto processo de desenvolvimento e manutenção de capacidades de funcionamento mental, viabilizando o bem-estar da pessoa idosa, a sua capacitação e participação social. A intervenção implementada no Espaço defendeu a capacitação da pessoa, prevenção da doença e promoção do envelhecimento ativo e inclusivo, através da manutenção de atividades diárias, vivência de relações interpessoais

gratificantes, promoção da autonomia individual e do bem-estar físico e psicológico para a continuidade da vida ativa. Para tal, foram prestados serviços nas áreas da saúde, intervenção social, atividade física, animação e socialização. Os beneficiários do projeto, pessoas com mais de 65 anos residentes numa freguesia do Concelho de Sintra, têm características de grande vulnerabilidade física, psicológica e social, potenciadas pelos desafios impostos pelo confinamento obrigatório durante o período pandémico.

Os resultados obtidos através do estudo de impacto permitiram identificar índices de satisfação elevados, com referências à eficácia ao nível do combate ao isolamento, empoderamento pessoal, melhoria do bem-estar físico e psicológico e mobilização de competências pessoais. O caráter experimental do projeto viabilizou a reflexão sobre o seu potencial de inovação e replicação noutros contextos, contribuindo para o apoio à formulação de futuras políticas inclusivas e ajustadas ao envelhecimento populacional.

Palavras-chave: intervenção comunitária, envelhecimento ativo e saudável, inovação social.

Projeto de melhoria continua da qualidade na notificação de episódios de violência no idoso

Sara Marisa de Sousa Marante

Médica de família, Unidade de Saúde Familiar de Baião

Daniela Patrícia Nogueira Mota

Interna de Medicina Geral e Familiar, Unidade de Saúde Familiar de Baião

Lúcia Bela Lemos Carvalho

Assistente social ACeS Baixo Tâmega

Liliana Carina Matos Teixeira de Vasconcelos

Enfermeira comunitária, Unidade de Saúde Familiar Vila Meã

Maria Luísa Teixeira do Couto

Enfermeira comunitária USP de Marco de Canaveses

Bárbara Susana Sousa Ribeiro Cibrão Guimarães

Psicóloga, URAP | Membro da Equipa para a Prevenção da Violência em Adultos do ACeS Baixo Tâmega

Resumo

Em 2022, registaram-se 1528 casos de violência em idosos. Os serviços de saúde são frequentemente a porta de entrada destes, contudo há uma subnotificação.

A Equipa para a Prevenção de Violência em Adultos (EPVA) Baixo Tâmega foi criada em 2019 e até esta data não se conheciam notificações neste sector. Este estudo deteve como objetivo aumentar o número de notificações de violência em idosos. Trata-se de um estudo transversal e retrospectivo de melhoria contínua da qualidade, com avaliação do número de notificações à EPVA Baixo Tâmega. População em estudo 162.655 utentes do ACeS. O padrão de qualidade foi classificado como insuficiente, suficiente, bom e muito bom, de acordo com os parâmetros estabelecidos. Foram efetuadas as seguintes intervenções: Webinar em cooperação com Fundação Bissaya Barreto; Nomeação e

formação aos pontos focais em cada unidade; Redação de coletânea de artigos; e Comemoração de efemérides. Como resultados, em 2021 a EPVA BT teve 1 notificação (suficiente), em adulto não idoso. Em 2022 registaram-se 17 referências, 35% em idosos (bom). Nestes casos em idosos, 83,3% eram mulheres e 100% dos agressores eram conviventes. Quanto à tipologia: 50% violência física; 66,7% psicológica; 16,7% financeira e 33,3% negligência. Na região Norte registaram-se 188 notificações em idosos, correspondendo a 3,2% as deste ACeS. Como conclusões indicamos que a pessoa idosa é uma vítima de vulnerabilidade acrescida. Os profissionais estão asoberbados, pouco despertos para a notificação e ativação da rede nacional de apoio à vítima. A equipa considerou profícua a intervenção, com resultados visíveis nas sinalizações e no auxílio concreto na saída do ciclo da violência.

Palavras-chave: violência; idoso; garantia da qualidade dos cuidados de saúde.

Dina Gonçalves - Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação Aveiro

Resumo

O projeto Emília é financiado pelo BPI e Fundação “la caixa”, no âmbito do Prémio Seniores 2022, promovido pela Delegação de Aveiro da Cruz Vermelha Portuguesa, tendo a duração de 12 meses.

Tem como objetivo geral combater a solidão e o isolamento sentido pelas pessoas idosas, através de visitas domiciliárias, nas quais se realizam momentos de interação social, atividades (cognitivas, motoras e emocionais), interação intergeracional (entre crianças/jovens e as pessoas idosas), encontros e convívios coletivos entre estas pessoas, satisfação de eventuais necessidades básicas (alimentação e vestuário) e trabalho em rede (encaminhamento para serviços estratégicos, como saúde).

A metodologia que sustenta este projeto chama-se Ageing in place, desenvolvida pela Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, que significa envelhecer em casa e na comunidade, que defende que muitas das pessoas idosas preferem envelhecer nas suas casas, recusando apoios institucionais, como lares residenciais.

Neste sentido, o projeto consiste em levar companhia a estas pessoas, em formato de visita de amigo/a (voluntários e voluntárias do banco de voluntariado da Delegação de Aveiro da CVP), assegurando a pessoa como ser social e individual (atividades de estimulação e aumento de autonomia).

Os principais resultados que pretendemos vir a obter é uma melhoria no bem-estar geral das pessoas que acompanhamos.

Palavras-chave: solidão e isolamento; envelhecimento; bem-estar; CVP Aveiro

Qualidade de vida de pessoas idosas em meio rural: mito ou realidade?

Humberto Pinto

Universidade do Algarve

Cláudia Luísa

Universidade do Algarve

Resumo

O processo de envelhecimento é mutável, progressivo e irremediável. Este ocorre de forma natural, gradual, previsível e irrecuperável, sendo comum a todas as pessoas, porém não é uniforme, provocando mudanças e transformações ao longo da vida, envolvendo também diferenciação, crescimento e desenvolvimento individual. A qualidade de vida é um conceito que tem assumido cada vez mais relevância nesta faixa etária, com a elucidação de que a sua avaliação é fundamental, para poder repensar os métodos interventivos de apoio social aos mais velhos e minimizar as perdas ou incapacidades que surgem com o avançar da idade. O estudo em questão visa avaliar a qualidade de vida do idoso isolado, nas suas diferentes dimensões, (físicas, culturais, sociais, financeiras, habitacionais, psicológicas e de saúde), na Freguesia de Salir, concelho de Loulé, Algarve. Utilizamos o método misto, dado que para a recolha de dados recorreremos a aplicação de um inquérito por questionário e a aplicação do instrumento Whoqol-old, versão portuguesa, a pessoas com idades compreendidas entre os 75 e 85 anos. Os principais resultados indicam-nos que as pessoas idosas em meio rural apresentam distintas situações de vida, embora seja, comum o isolamento e a solidão bem como situações frágeis de vida, primadas por diversas necessidades. Concluimos ser urgente uma intervenção holística para a melhoria da qualidade de vida destas pessoas, onde haja uma maior articulação com os serviços locais de prestação de cuidados bem como com as redes informais de apoio.

Palavras-chave: envelhecimento; meio rural; qualidade de vida; respostas sociais.

Reconciliação terapêutica e desprescrição num hospital amigo dos mais velhos

Filipa Oliveira

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Margarida Seabra

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Teresa Vaio

Hospital Cantanhede Arcebispo João Crisóstomo

Resumo

O Hospital Arcebispo João Crisóstomo implementou o projeto "Hospital Amigo dos + Velhos", baseado na metodologia 4M: Estado Mental, Motivação, Mobilidade e Medicação. Em relação à medicação, a equipa multidisciplinar do hospital dá prioridade ao uso de medicação "Amiga do Idoso" que não afete a mobilidade e o estado mental dos idosos e à desprescrição, retirando fármacos que não são essenciais.

Este estudo deteve como objetivo garantir a segurança e eficácia da medicação, melhoria do estado mental e mobilidade dos idosos. Foi efetuada uma realização da reconciliação terapêutica a todos os pacientes internados através de uma atividade multidisciplinar sistemática. Para a reconciliação terapêutica e desprescrição aplicamos os Critérios de Beers. Num dia aleatório, o grupo de trabalho analisou todas as tabelas terapêuticas da Unidade de Convalescença, aplicando os Critérios de Beers.

Avaliação do número total de fármacos prescritos por doente, os grupos terapêuticos prescritos, número de doentes com prescrição de fármacos potencialmente inapropriados para os idosos e em quais se podia retirar fármacos após avaliação do motivo da prescrição.

A reconciliação terapêutica multidisciplinar e a desprescrição permitiram uma melhoria significativa do estado mental e da mobilidade.

O projeto "Hospital Amigo dos + Velhos" do Hospital Arcebispo João Crisóstomo adota uma abordagem abrangente no cuidar dos idosos, com um foco especial na medicação

segura e eficaz. Os Critérios de Beers são ferramentas importantes para garantir a segurança dos idosos em relação à medicação.

Palavras-chave: idoso; reconciliação terapêutica; desprescrição; critérios de Beers.

Relato de experiência: Reiki à distância e pessoa idosa

Mariane Elivânia Silva

Silvia Silveira Soriano Bacelar,

Michael Rosenfeld de Paula Rodrigue

Marcio Rossato Badke,

Maria GorettiGalvão Leite,

Maria Alice Pimentel Fuscella,

Felizardo Oliveira França

Renata Galvão Diniz do Nascimento Silva

Ana Tânia Lopes Sampaio

Resumo

O Reiki é uma prática milenar que utiliza a imposição de mãos para o reestabelecimento do equilíbrio energético, podendo ser realizado tanto de forma presencial, como a distância.

Laboratório de práticas integrativas e Complementares em Saúde da Universidade Federal do Rio Grande do Norte durante a pandemia de COVID-19 adaptou suas atividades para a modalidade remota, criando o projeto de extensão Reiki a distância: amor em movimento, que vem sendo desenvolvido desde 2020.

Diariamente, as pessoas podem solicitar o envio de Reiki via link disponível na página do Instagram do laboratório. O público do projeto abrange pessoas de diversas faixas etárias, dentre elas, pessoas de 60 anos ou mais. Este estudo teve como objetivo verificar participação da pessoa idosa no Projeto de Reiki a distância, destacando as variáveis gênero e principais queixas. Trata-se de uma análise estatística descritiva dos dados coletados dos formulários de solicitação do projeto no período de junho de 2022 a dezembro de 2022.

Foram 58 solicitações de pessoas com 60 anos ou mais, o que corresponde a 18% do público geral, a maioria do gênero feminino (84%), apresentando como principal queixa quadros de ansiedade (60%), seguido por queixas algicas (12%). Observou-se uma boa participação da pessoa idosa no projeto, assim como, foi possível conhecer as principais causas que fazem essa pessoa solicitar o envio de Reiki.

O uso do Reiki na pessoa idosa contribui para a manutenção do bem-estar, da autoestima, redução do estresse, ansiedade, depressão, dor, quadros muito frequentes nesse público.

Palavras-chave: pessoa idosa; terapias complementares; toque terapêutico.

Self-perception of health status: relationship with vitamin d levels and other factors in portuguese elderly - a cross-sectional observational study

Daniela Mota

Unidade de Saúde Familiar de Baião

Nuno Borges

Unidade de Saúde Familiar de Baião

Teresa Amaral

Unidade de Saúde Familiar de Baião

Joana Mendes

Unidade de Saúde Familiar de Baião

Abstract

Health self-perception (HSP) is a powerful indicator of morbidity and mortality. The aim of this study is to assess the HSP status of the Portuguese population above 65 years old and its relationship with serum levels of vitamin D and other sociodemographic and clinical factors. In this study, 1386 participants above 65 years old from the cross-sectional Nutrition UP 65 study were evaluated. HSP was classified as Poor or Very Poor, Fair, and Good or Very Good. The association between individual characteristics and HSP were analyzed through a multinomial logistic regression analysis. The frequency of Good or Very Good HSP is 32.25% and Poor or Very Poor is 18.2%. In the multivariate analysis, Poor or Very Poor HSP is associated with deficient serum levels of 25-hydroxyvitamin D (25(OH)D) (OR: 2.06, CI 1.33-3.20), frailty (OR: 4.71, CI 2.98-7.44), malnutrition or at risk of malnutrition (OR: 2.18, CI 1.37-3.47), living in the southern region of the country (OR: 1.5, CI 1.01-2.26), and number of chronic diseases (having five or six chronic diseases OR: 5.90, CI 1.28-27.2 versus having seven or more OR: 15.80, CI 3.33-75.33). The prevalence of Poor and Very Poor HSP is high (18.2%). In this study, potentially modifiable factors such as malnutrition, frailty, and 25(OH)D levels are strongly

associated with HSP. These findings may be particularly relevant in the development of public health policies in Portugal.

Keywords: elderly; health self-perception; NUTRITION P 65; vitamin D; Portugal

Solidariedade familiar: impactos da institucionalização em ERPI

Ana Sofia Pereira

Educadora Social - Santa Casa da Misericórdia de Arcos de Valdevez

Daniela Monteiro

Professora e Investigadora, Universidade Católica Portuguesa, Braga & Centro de Estudos Filosóficos e Humanísticos

Paula Sousa

Professora e Investigadora, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro & Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento

Resumo

O envelhecimento demográfico tem levado à necessidade de respostas que garantam os cuidados para a população mais envelhecida, entre as quais, as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI). Estas destinam-se, genericamente, às pessoas que não possam, de forma independente, viver nas suas próprias casas e, cujos familiares, não possam assegurar os seus cuidados, representando uma resposta alternativa que garante um ambiente seguro e protegido. No entanto, a institucionalização tem outros impactos, nomeadamente, nos laços e solidariedades familiares. Esta comunicação tem como objetivo explorar a perceção que as pessoas idosas em ERPI têm em relação à solidariedade familiar. Assim, e tendo como referência a teoria da solidariedade intergeracional, apresentamos os dados preliminares de um estudo em curso e mais abrangente, de natureza qualitativa, que realizou entrevistas semiestruturadas a dez pessoas idosas de uma ERPI em Portugal. Os resultados preliminares indicam que estas entendem a solidariedade familiar como fundamental nas suas vidas pelo conforto/apoio emocional proporcionado, o que reforça a importância da solidariedade afetiva (associada aos sentimentos positivos recíprocos). No entanto, a distância física e falta de contacto regular tem impacto na dimensão da solidariedade associativa (frequência e momentos de interação entre familiares) o que pode contribuir para a diminuição das relações de solidariedade e criação de barreiras

à manutenção das mesmas. Em suma, os resultados destacam a necessidade das ERPI criarem estratégias para a manutenção dos laços familiares no garante do bem-estar dos residentes.

Palavras-chave: idosos, envelhecimento, família, solidariedade intergeracional.

Uma Evidência na prevenção do luto patológico no âmbito do Plano IADem no concelho de Ponte da Barca

Laura Brito

Santa Casa da Misericórdia de Ponte da Barca | Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi), Escola de
Psicologia, Universidade do Minho

Odete Alves

Unidade de Cuidados na Comunidade de Ponte da Barca, ULSAM. EPE

Clara Ferreira

Unidade de Cuidados na Comunidade de Ponte da Barca, ULSAM. EPE

Alexandrina Rodrigues

Unidade de Cuidados na Comunidade de Ponte da Barca, ULSAM. EPE

Ricardo Ribeiro

Unidade de Cuidados na Comunidade de Ponte da Barca, ULSAM. EPE

Márcia Barreiro

Santa Casa da Misericórdia de Ponte da Barca

Susana Pinheiro

Santa Casa da Misericórdia de Ponte da Barca

Graça Pereira

Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi), Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Resumo

O Luto corresponde a um conjunto de reações emocionais, físicas, comportamentais e sociais normais experienciadas pelo ser humano face à perda de um ente querido sendo bastante variável em termos de evolução temporal, intensidade e resposta emocional. Este projeto pretende apresentar uma boa prática da evidência na prevenção de luto

patológico no âmbito do Plano IADem no concelho de Ponte da Barca. O acompanhamento ao luto realiza-se em contexto domiciliário e insere-se no Plano IADem (Plano de Investigação e Ação nas Demências).

A intervenção baseia-se num protocolo padronizado com cinco sessões realizado por uma equipa multidisciplinar que consiste numa intervenção sistematizada de apoio à família de base cognitiva-comportamental, no sentido de potenciar recursos internos/externos na reorganização após a morte. Participaram 23 pessoas enlutadas no período de janeiro de 2022 à presente data, em contexto domiciliário. Trata-se de um estudo descritivo que pretende identificar os fatores de risco no desenvolvimento do luto patológico antes e após a perda incluindo o momento peri-perda.

Verificou-se que 39% (9) desenvolveu estratégias de reorganização e adaptação a uma nova realidade tendo terminado o acompanhamento, 13% (3) apresentaram perturbação de luto prolongado tendo sido sinalizados para acompanhamento psicológico e 48% (11) ainda se encontram a receber a intervenção.

O apoio ao luto no domicílio tem permitido reduzir desigualdades no acesso aos cuidados de saúde e sociais, permitindo uma intervenção especializada em função das necessidades individuais e promovendo o processo de luto normal após a perda.

Palavras –Chave: IADem; equipa multiprofissional; domicílio; prevenção; luto