SAÚDE

ESCOLA SUPERIOR
POLITÉCNICO SETÚBAL

CICLO DE DEBATES

Projetos de Intervenção Comunitária
e Investigação

Resumos do Ciclo de Debates 2025

23 a 25 de junho de 2025

TÍTULO

Resumos do Ciclo de Debates 2025

COMISSÃO ORGANIZADORA

Coordenação

Margarida Sequeira, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS

Comissão de estudantes

Miguel Grilo, 4º ano, Licenciatura em Fisioterapia, ESS/IPS

Guilherme Marques, 3º ano, Licenciatura em Fisioterapia, ESS/IPS

Miguel Vilela, 2º ano, Licenciatura em Fisioterapia, ESS/IPS

COMISSÃO CIENTÍFICA

Margarida Sequeira, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS (coordenação)

Ana Beatriz Rebola, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS

Carla Pereira, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS

Carmen Caeiro, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS

Célia Soares, Departamento de Ciências Sociais e Humanas, ESS/IPS

Luís Gomes, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS

Marco Jardim, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS

Rubina Moniz, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS

Sara Souto Miranda, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS

Susana Tinoco Duarte, Departamento de Fisioterapia, ESS/IPS

EDIÇÃO 1ª edição
EDITOR Instituto Politécnico de Setúbal
ISBN 978-989-36631-7-2
DOI https://doi.org/10.60546/eg5c-y869

PREFÁCIO

A realização de um evento de carácter científico e/ou pedagógico com a participação de estudantes poderá ser, atualmente, vulgar. Corresponsabilizar estudantes na organização desse tipo de eventos e, simultaneamente, atribuir-lhes o protagonismo na apresentação e discussão aprofundada dos seus trabalhos de intervenção e de investigação é muito pouco comum. A ideia lançada pela Professora Gabriela Colaço, há cerca de quinze anos, sob o título de "Ciclo de Debates", foi encarada como inovação e continuamente assumida como prática anual esperada por estudantes, docentes e profissionais e organizações cooperantes.

A apresentação oral e a discussão dos trabalhos de intervenção e/ou de investigação realizados pelas e pelos estudantes do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia é um claro contributo para o conhecimento sobre as necessidades de saúde em distintos domínios em que os e as profissionais da Fisioterapia podem e devem atuar, os ganhos associados e a evidência que sustentará trabalhos futuros. Os resumos dos trabalhos do ano letivo de 2024/25 incluídos nesta publicação são disso prova.

Outros objetivos e mais-valias desta iniciativa não serão visíveis nesta publicação, mas devem ser sublinhados: as competências reforçadas e desenvolvidas pelas e pelos estudantes no desempenho de diferentes papeis necessários ao sucesso do evento. Tal é conseguido pelo trabalho coordenado em equipas, a participação na logística (com o apoio de colegas do 3º ano), a moderação de mesas, o acompanhamento de pessoas convidadas, a resolução de imprevistos e, claro, o cumprimento de princípios da investigação, intervenção e escrita rigorosas e do seguimento das normas na submissão, apresentação e discussão dos seus trabalhos com profissionais de diferentes áreas de intervenção e de investigação.

No seu conjunto, o Ciclo de Debates tem associadas oportunidades para quem nele participa e partilha a vontade de desenvolver conhecimento sustentado, de preparar a próxima geração de profissionais competentes e de encarar as pessoas e as organizações circundantes como desafio e parceria.

António Manuel Marques

Departamento de Ciências Sociais e Humanas da ESS/IPS

ÍNDICE

NOTA INTRODUTÓRIA **1**

Fisioterapia Respiratória **3**

PIVOT: *Patient-centered Intervention and Vital Outcomes in respiratory physioTherapy*: perspetivas dos utentes 3

PIVOT: *Patient-centered Intervention and Vital Outcomes in respiratory physioTherapy*: resultados em *core outcomes* 4

Fisioterapia em Oncologia **5**

Q-MOVE: Implementação de um programa de exercícios durante a administração dos tratamentos de quimioterapia 5

Q-MOVE: Movimento durante a quimioterapia: as perspetivas dos profissionais de saúde 6

MAMA: Impacto da intervenção comunitária na qualidade de vida, capacidade funcional e sintomas de sobreviventes de cancro da mama 7

MAMA: Impacto da componente educacional nos níveis de atividade física e literacia em saúde ... 8

Fisioterapia no Desporto **9**

***All 4 Sport & Sport 4 All*:** A influência de um programa de prevenção de lesões em jovens atletas de andebol: análise da incidência e caracterização das lesões. 9

Close 2 Knee: A influência de um programa de prevenção em atletas femininas de basquetebol num conjunto de testes preditores de lesão no joelho. 10

Fisioterapia no Envelhecimento **11**

WISO: *Wellness and Integrated Support for Older People* 11

Fisioterapia em Saúde Ocupacional **13**

FIT-2- LISNVAVE: Análise situacional e implementação de um programa de prevenção de condições musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho 13

Projeto Fit-2-Serviços Municipalizados de Setúbal: Prevalência e determinantes das condições musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho 14

Saúde Músculo-Esquelética **15**

M-SHAPE - *Intervention for MusculoSkeletal Health Assessment and Promotion*: Resultados da sua implementação no Instituto Politécnico de Setúbal 15

Promoção da autogestão suportada da dor persistente e incapacitante..... 16

SELFIE: Implementação de um programa híbrido de fisioterapia para promoção da autogestão suportada da fibromialgia 16

Fisioterapia na Diabetes..... 17

DIATIVO: Programa de educação e de exercício físico centrado na capacitação para a autogestão da Diabetes tipo 2 17

Fisioterapia na Saúde Mental 18

AtivaMente: Promoção da saúde mental nos estudantes do IPS 18

Autogestão das Condições Neurológicas Crónicas..... 19

LiVingMore - *Breaking Boundaries*: (fase 1): Do diagnóstico participativo à ação, dirigido a pessoas com LVM 19

LiVingMore: *Breaking Boundaries* (fase 2 e 3) - Da ação à avaliação, dirigido a pessoas com LVM 20

CONCLUSÕES..... 21

NOTA INTRODUTÓRIA

A 15ª edição do Ciclo de Debates teve lugar na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal (ESS/IPS) entre os dias 23 e 25 de junho de 2025.

À semelhança das edições precedentes, o Ciclo de Debates 2025 teve como objetivos contribuir para a partilha de saberes, dando visibilidade aos projetos de investigação e intervenção realizados pelos estudantes ao longo do ano letivo 2024/2025, bem como para o reconhecimento da cooperação estabelecida, há vários anos, entre a ESS/IPS e as instituições da comunidade local e regional e da participação dos utentes envolvidos.

Durante o segundo semestre deste ano letivo, os estudantes do 4º ano implementaram projetos de intervenção comunitária e de investigação, que haviam preparado conceptualmente durante o primeiro semestre, sob enquadramento curricular. Concretamente, foram implementados 12 projetos, em áreas como: fisioterapia respiratória, em oncologia e no desporto, envelhecimento, saúde ocupacional, diabetes e saúde mental, promoção da saúde músculo-esquelética e autogestão da dor crónica persistente e das doenças neurológicas crónicas.

Estes projetos foram realizados pelos estudantes, com o apoio de docentes, em parceria com profissionais e instituições cooperantes, na sua maioria integrantes da comunidade envolvente da ESS/IPS. Os profissionais e representantes dessas instituições, junto com outros do Instituto Politécnico de Setúbal (IPS), fizeram parte dos painéis de avaliação dos projetos e das respetivas apresentações no decurso do Ciclo de Debates 2025, contribuindo para a avaliação final de cada estudante da Unidade Curricular de Educação Clínica VI.

Os resumos que constituem esta publicação foram redigidos pelos autores dos projetos e revistos pela Comissão Científica do evento, constituída pelos docentes-tutores que acompanharam cada um dos grupos de trabalho e estão ordenados de acordo com a sua apresentação nas diferentes mesas do Ciclo de Debates 2025.

A descrição de cada projeto de intervenção comunitária ou de investigação segue a estrutura comum de "resumo", qual permite conhecer o enquadramento teórico, os objetivos, os métodos, os resultados e as conclusões. A sintetização desses elementos não permitirá ajuizar, plenamente, sobre o empenho, o rigor e os ganhos dos projetos, mas temos a expectativa de que, mesmo assim, contribuam para a memória conjunta e para a divulgação interna e externa à ESS/IPS e ao IPS e, ainda, para sublinhar a importância do diálogo e da cooperação interinstitucional e interdisciplinar.

Margarida Sequeira

Coordenação da Comissão Organizadora e Comissão Científica

RESUMOS

Fisioterapia Respiratória

PIVOT: *Patient-centered Intervention and Vital Outcomes in respiratory physioTherapy*: perspetivas dos utentes

Cruz B[1], Almeida L[1], Jesus B[1], Rosado J[1], Leal I[1], Souto-Miranda, S[2]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
Autora correspondente: Sara Souto-Miranda (sara.miranda@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: A reabilitação respiratória (RR) é uma intervenção custo-eficaz na melhoria dos sintomas e qualidade de vida relacionada com a saúde de pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). No entanto, o acesso e a adesão destes doentes a programas de RR permanecem limitados, pelo que é essencial avaliar resultados da implementação da RR a otimizar esta intervenção e promover cuidados de qualidade acessíveis a todos os doentes. Assim, este estudo teve como objetivo explorar a perceção de pessoas com DPOC relativamente ao programa de RR "*Patient-Centered Intervention and Vital Outcomes in Respiratory physioTherapy* (PIVOT)".

Métodos: Foi realizado um estudo qualitativo com entrevistas semiestruturadas a seis participantes com DPOC (71,2±11,7 anos; 66,7% sexo masculino; 66,7% - GOLD I, 16,7% - GOLD II, 16,7% - GOLD III; 50% - GOLD A, 50% - GOLD B), que completaram o programa PIVOT, de modo a compreender a sua experiência, motivações, barreiras ao acesso e adesão ao programa, e sugestões de melhoria do programa. O programa seguiu as recomendações internacionais, foi desenhado com a associação Respira e incluiu uma abordagem multidisciplinar com treino de exercício e educação para a saúde. As entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas de forma indutiva através de análise temática.

Resultados: Foram identificados três temas principais: 1) entre limitações, motivações e incertezas: o ponto de partida dos participantes; 2) o olhar dos participantes sobre o programa: benefícios percebidos, dificuldades enfrentadas e sugestões futuras; e 3) do saber ao fazer: mudanças práticas e dificuldades na autogestão. Os participantes percecionaram melhorias funcionais, aumento da literacia em saúde e adoção de estilos de vida mais saudáveis, e destacaram o papel facilitador da equipa multidisciplinar e das sessões educativas. Não obstante, foram revelas barreiras à implementação do programa, como fraca articulação com os cuidados de saúde (ex.: referenciação), barreiras estruturais ao acesso (ex.: transportes) e ausência de seguimento, com dificuldade de manutenção do estilo de vida saudável no dia-a-dia sem suporte profissional.

Conclusões: O programa PIVOT mostrou-se uma intervenção valorizada por pessoas com DPOC com a perceção de resultados multidimensionais positivos. Estudos futuros devem investigar estratégias para contornar as limitações sistémicas encontradas e já reportadas na literatura, para promover o acesso e adesão a esta intervenção fundamental.

Palavras-Chave: reabilitação respiratória, acesso, DPOC, intervenção centrada no utente.

PIVOT: *Patient-centered Intervention and Vital Outcomes in respiratory physioTherapy*: resultados em *core outcomes*

Leal I[1], Rosado J[1], Cruz B[1], Almeida L[1], Jesus B[1], Souto-Miranda, S[2,3]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
Autora correspondente: Sara Souto-Miranda (sara.miranda@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: A reabilitação respiratória (RR) é recomendada como intervenção essencial na gestão da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), demonstrando benefícios na dispneia, capacidade funcional e qualidade de vida relacionada com a saúde (QVRS). Contudo, sabe-se pouco à cerca do impacto da RR noutros *core outcomes* centrados no utente, essenciais para a personalização da intervenção e melhoria da adesão à mesma. Este estudo, teve como objetivo avaliar os efeitos da RR (programa PIVOT), nos *core outcomes* menos estudados na literatura.

Métodos: Foi implementado um programa de RR comunitário de 8 semanas desenhado em conjunto com representante dos utentes da Respira, com treino de exercício aeróbio e de força 3 vezes por semana, e sessões de educação e apoio psicossocial multidisciplinares semanais. Os *core outcomes* do programa foram avaliados com recurso ao *Bristol COPD Knowledge Questionnaire* (BCKQ) para avaliar o conhecimento sobre a doença, o *Healthy Lifestyle Questionnaire* (HLQ) para os estilos de vida, a *Goal Attainment Scaling* (GAS) para o alcance dos objetivos pessoais e a *London Chest Activity of Daily Living Scale* (LCADL) para avaliar o impacto nas AVD. Para além disso, avaliou-se a tolerância ao esforço através do teste de marcha dos 6 minutos (TM6M), a força muscular dos membros inferiores através da 12RM, a QVRS com o *Saint-George Respiratory Questionnaire* (SGRQ) a composição corporal através de bioimpedância, e a taxa de fumadores. As diferenças pré-pós foram avaliadas através de análise descritiva e com recurso às mínimas diferenças de importância clínica estabelecidas na literatura.

Resultados: Dos 25 utentes com DPOC referenciados e contactados, apenas 8 iniciaram o programa e 6 o completaram (DPOC (71,2±11,7 anos; 66,7% sexo masculino; 66,7% - GOLD I, 16,7% - GOLD II, 16,7% - GOLD III; 50% - GOLD A, 50% - GOLD B). Após a intervenção houve um aumento positivo no BCKQ (3,5±7,0 pontos, 9% responsivos). No HLQ houve alterações no sentido positivo nos domínios de hábitos alimentares (0,2±4,3 pontos), consumo de substâncias nocivas (-1,2±5,3 pontos), e hábitos de atividade física (2,0±3,5 pontos), e alteração negativa nos hábitos de descanso (-2,7±4,3 pontos). Dos 17 objetivos dos utentes para a intervenção medidos com a GAS, 12 (70,6%) foram alcançados. Existiram ainda tendências positivas na LCADL (-4,6±8,1%; 50% responsivos), no TM6M (6,5±41,9 m; 33,3% responsivos), 12 RM (5,4±6,9 kg), SGRQ (-4,7±9,5 pontos; 50% responsivos). A massa magra aumentou 2,7±1,4 kg) e a gordura corporal reduziu 4,1±2,7%. Um dos utentes deixou de fumar com o PIVOT.

Conclusões: O programa PIVOT demonstrou tendências positivas da RR em *outcomes* centrados no utente, pouco reportados na literatura, mas recomendados no *core outcome* set para a RR. Estudos futuros devem confirmar estes resultados em amostras maiores.

Palavras-chave: reabilitação respiratória, acesso, DPOC, intervenção centrada no utente, *core outcomes*

Fisioterapia em Oncologia

Q-MOVE: Implementação de um programa de exercícios durante a administração dos tratamentos de quimioterapia

Raimundo, A[1]; Sequeira, M[2]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
Autora correspondente: Margarida Sequeira (margarida.sequeira@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: A quimioterapia tem sido identificada como essencial no combate ao cancro, mas está associada a efeitos como fadiga, perda de massa muscular, ansiedade e depressão, comprometendo a funcionalidade e a qualidade de vida dos utentes. O exercício físico tem demonstrado ser uma estratégia segura e eficaz na redução desses efeitos e sintomas. Segundo a ASCO e a ACSM, recomenda-se treino de força e aeróbio de intensidade leve a moderada, ajustada ao estado clínico do utente, para atenuar efeitos secundários e otimizar a eficácia do tratamento. O projeto Q-MOVE visa reduzir os efeitos secundários do tratamento, aumentar a literacia em saúde e a qualidade de vida, através de sessões de exercício e educação integrados na administração da quimioterapia.

Métodos: Estudo de *case series* com 5 casos de utentes em tratamento de quimioterapia, recrutados por método não probabilístico de conveniência no Hospital de S. Bernardo, Setúbal, que aceitaram integrar o projeto Q-MOVE, durante 8 semanas. Quatro utentes fizeram sessões de grupo entre tratamentos e uma fez sessões individuais durante a administração da quimioterapia. Foram avaliadas no início e final do programa com recurso a instrumentos validados e os resultados foram comparados.

Resultados: As 4 utentes que integraram as sessões de grupo tiveram redução da fadiga (MFSI-SF), aumento da força muscular (1MSTS e *Arm Curl*), estabilização ou melhoria da qualidade de vida (EORTC QLQ-C30) e manutenção ou progressão dos níveis de atividade física (IPAQ). Ansiedade e depressão diminuíram na maioria dos casos, não tendo sido atingidos os objetivos. A quinta utente não teve melhorias significativas. Todas as utentes relataram altos níveis de satisfação e perceção dos benefícios do programa.

Conclusões: O Q-MOVE, na sua componente de grupo, revelou-se benéfico para redução dos sintomas consequentes da quimioterapia e permitiu criar um ambiente de apoio, fora do hospital e dar continuidade à intervenção. Os resultados sugeriram que a intervenção é viável e aceitável.

Palavras-chave: exercício, quimioterapia, intervenção em grupo, fadiga.

Q-MOVE: Movimento durante a quimioterapia: as perspetivas dos profissionais de saúde

Silveira, R[1]; Sequeira, M[2]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
Autora correspondente: Margarida Sequeira (margarida.sequeira@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: A quimioterapia é dos tratamentos mais comuns no combate ao cancro, mas apresenta efeitos adversos com implicações diretas na funcionalidade e qualidade de vida, que requerem abordagens integradas e multidisciplinares. A evidência recomenda o exercício físico como intervenção segura e eficaz durante o tratamento, para a redução desses efeitos, mas esta não é uma prática comum. Este estudo decorre na sequência da implementação do projeto Q-MOVE (exercício e educação durante a quimioterapia) no Hospital de São Bernardo, Setúbal, e visou explorar as perspetivas dos profissionais de saúde do serviço sobre o exercício durante a quimioterapia, especificamente, identificar benefícios percecionados, barreiras e facilitadores à implementação da fisioterapia neste contexto e avaliar a sua aceitação.

Métodos: Estudo de levantamento por questionário (*survey*) realizado com 11 enfermeiras do Hospital de Dia de Oncologia Médica (HSB-ULSA), acerca das perceções destas sobre realização do projeto Q-MOVE; e avaliação da compreensibilidade do poster educativo elaborado para o projeto, através da escala PEMAT-P. Os dados foram analisados através de estatística descritiva e análise temática das respostas abertas.

Resultados: Participaram 11 enfermeiras (92% de taxa de resposta). Os resultados mostraram uma perceção global positiva do Q-MOVE. O exercício durante a quimioterapia, a integração do fisioterapeuta e a satisfação geral foram avaliados com média de 4, numa escala de 5. Sessões fora da sala e a comunicação na equipa obtiveram a pontuação máxima. O poster educativo alcançou 100% de compreensibilidade (PEMAT-P). Foram identificados benefícios físicos e emocionais, mas também barreiras como a fadiga dos utentes, espaço físico e baixa literacia para a atividade física. As sugestões incluíram sessões de grupo, maior divulgação e implementação diária do projeto no serviço.

Conclusões: O estudo demonstrou a aceitação e viabilidade da realização de exercício supervisionado por fisioterapeutas durante a quimioterapia. Apesar da amostra reduzida, a curta duração e a utilização de um questionário não validado, os dados apontam para o potencial de replicação e reforçam a importância da integração da fisioterapia nos cuidados oncológicos.

Palavras-chave: quimioterapia, fisioterapia, equipa multidisciplinar, *survey*.

MAMA: Impacto da intervenção comunitária na qualidade de vida, capacidade funcional e sintomas de sobreviventes de cancro da mama

Morgado, M[1]; Reizinho, R[1]; Sequeira, M[2]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
Autora correspondente: Margarida Sequeira (margarida.sequeira@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: O cancro da mama é uma das patologias oncológicas com maior taxa de incidência e mortalidade a nível mundial e nacional. Tem um impacto significativo na qualidade de vida das mulheres, sendo o aumento da fadiga e a diminuição da tolerância ao esforço e da capacidade funcional algumas das mais reportadas após o tratamento. A evidência atual refere a importância de intervenções que incluam o exercício físico e a educação para promover a autogestão da condição e melhoria dos indicadores de saúde. O objetivo deste trabalho foi avaliar o impacto do projeto MAMA - intervenção comunitária, com uma componente educacional e de exercício físico - nos níveis de fadiga, tolerância ao esforço, funcionalidade e qualidade de vida em sobreviventes de cancro da mama.

Métodos: Desenho de estudo *quasi*-experimental de grupo único (pré-teste/pós-teste). As participantes (n=14) foram recrutadas através a Liga Portuguesa Contra o Cancro e, depois de aceitarem participar, receberam uma intervenção de 12 semanas de exercício em grupo (aeróbio, de força-resistência, flexibilidade e alongamento), e sessões educacionais. As participantes foram avaliadas em dois momentos distintos através do *Multidimensional Fatigue Inventory – Short Form* (fadiga), *6 Minute Walk Test* (tolerância ao esforço), *EORTC QLQ-C30* e *QLQ-BR23* (qualidade de vida) e *DASH* (funcionalidade MS). A análise dos dados seguiu as diretrizes do SQUIRE 2.0.

Resultados: Registaram-se aumentos significativos na tolerância ao esforço (6MWT: Mi=436,8m, Mf=14,4, p=0,002), QV associada à função física (EORTC QLQ-C30: Mi=75,24, Mf=84,26, p=0,009) e funcionalidade dos membros superiores (DASH: Mi=33,33, Mf=23,35, p=0,004). Observou-se tendência para uma melhor QV associada aos sintomas no braço, bem como na redução da fadiga total (MFI-SF: Mi=19,9, Mf=476,0m, p>0,05), não sendo significativas. Foram documentados elevados níveis de adesão (93-100%) às sessões de exercício e educação, bem como de satisfação das participantes.

Conclusões: O projeto MAMA permitiu melhorias significativas na tolerância ao esforço, QV associada à função física, na funcionalidade MS das participantes, e tendência para a melhoria dos sintomas, incluindo a fadiga. A elevada adesão e satisfação sustentam a viabilidade potencial de programas comunitários multimodais na reabilitação de sobreviventes de cancro da mama.

Palavras-chave: Sobreviventes de cancro da mama, tolerância ao esforço, qualidade de vida, funcionalidade, fadiga, intervenção comunitária.

MAMA: Impacto da componente educacional nos níveis de atividade física e literacia em saúde

Marques, M[1]; Sequeira, M[2]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
Autora correspondente: Margarida Sequeira (margarida.sequeira@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: O cancro da mama é das condições mais incidentes entre a população feminina, sendo uma das principais causas de morbilidade e mortalidade nesta população tanto a nível global como em Portugal. A prática de atividade física tem-se relevado fundamental para a mitigação dos efeitos colaterais dos tratamentos oncológicos. Porém, apesar do reconhecimento dos benefícios da prática de atividade física nesta população, verifica-se uma baixa adesão por parte da mesma. O objetivo foi analisar se as estratégias de educação e mudança comportamental adotadas tiveram impacto nos níveis de autogestão, de atividade física e literacia em saúde nas participantes do projeto MAMA (exercício e educação na sobrevivência alongo-prazo por cancro da mama).

Métodos: Estudo quase experimental de grupo único com medidas pré e pós-intervenção (pré-teste/pós-teste), com a participação de 14 mulheres sobreviventes de cancro da mama, selecionadas por amostragem não probabilística por conveniência. A intervenção decorreu ao longo de 12 semanas e incluiu duas componentes principais: um programa de exercício físico estruturado e uma componente educacional, orientados para a promoção da atividade física, autonomia e capacitação das participantes. As participantes foram avaliadas em dois momentos distintos, com a utilização de instrumentos validados e um questionário de caracterização. Foi usada estatística descritiva e inferencial.

Resultados: Os resultados demonstraram uma melhoria no conhecimento das participantes sobre a prevenção do linfedema, os benefícios e estratégias para a atividade física, resultando num aumento da prática autónoma de exercício físico. Verificou-se ainda um elevado nível de satisfação com todas as componentes do projeto e uma boa taxa de adesão às sessões presenciais.

Conclusões: Os resultados sugerem que o projeto MAMA teve impacto positivo na promoção da atividade física e na capacitação das participantes. A integração da componente educacional mostrou-se essencial na mudança comportamental face à atividade física e prevenção de complicações. Apesar de algumas limitações, estes resultados reforçam a importância de intervenções multimodais na reabilitação oncológica.

Palavras-chave: sobreviventes de cancro da mama, intervenção comunitária, níveis de atividade física, autoeficácia, autogestão.

Fisioterapia no Desporto

***All 4 Sport & Sport 4 All*:** A influência de um programa de prevenção de lesões em jovens atletas de andebol: análise da incidência e caracterização das lesões.

Oliveira, S[1]; Casaca, P[1]; Jardim, M[2]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
Autor correspondente: Marco Jardim (marco.jardim@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: Os efeitos dos programas de prevenção sobre a incidência e prevalência de lesões continuam questionáveis, particularmente em jovens atletas de andebol. Este projeto teve como objetivo analisar o impacto de um programa de prevenção na incidência de lesões em jovens atletas de andebol.

Métodos: Participaram no estudo 38 atletas Sub-16 (20 masculinos e 18 femininos) do Clube Naval Setubalense. O programa de prevenção incluía três níveis de dificuldade, com progressão baseada no sucesso na execução dos exercícios. Teve duração de 14 semanas, sendo aplicado três vezes por semana durante semanas de competição e quatro vezes por semana nas semanas sem competição. Foram registados o número de lesões, o tempo total de exposição e a caracterização das lesões através de um formulário próprio. A incidência de lesões foi calculada pela fórmula: incidência = (número de lesões / tempo total de exposição em minutos) × 1000 h. As características dos atletas e das lesões foram analisadas descritivamente (médias, desvios padrão e frequências) e comparadas com dados da literatura.

Resultados: Foram registadas 16 lesões: 11 na equipa feminina e 5 na masculina; 14 ocorreram em treino e 3 em competição. A incidência total foi de 0,35 lesões por 1000 h para as femininas e 0,11 por 1000 h para os masculinos. Nenhuma lesão teve severidade superior a 21 dias. A região anatómica mais afetada foi o joelho (0,13) nas atletas femininas e a coluna lombar (0,04) nos atletas masculinos. A posição com maior número de lesões foi os pontas, em ambas as equipas.

Conclusões: Comparando com dados da literatura, o programa parece ter contribuído para a redução da incidência e severidade das lesões em ambos os sexos. Mesmo aplicado num curto período, o programa de prevenção pode reduzir significativamente o número e a severidade das lesões em jovens atletas de andebol.

Palavras-Chave: prevenção, jovens atletas, epidemiologia das lesões, programas de prevenção, registo

Close 2 Knee: A influência de um programa de prevenção em atletas femininas de basquetebol num conjunto de testes preditores de lesão no joelho.

Azeitona, F[1]; Jesus, B[1]; Malaia, C[1]; Jardim, M[2]
[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
Autor correspondente: Marco Jardim (marco.jardim@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: As lesões do joelho são altamente prevalentes em atletas do sexo feminino, sobretudo em modalidades que envolvem mudanças rápidas de direção e saltos, como o basquetebol. Considerando as consequências incapacitantes e os elevados custos associados, a sua prevenção é fundamental. Assim, torna-se importante compreender a utilidade de instrumentos que identifiquem atletas em risco de lesão do joelho. Este projeto teve como objetivo analisar a influência de um programa de prevenção de lesões do joelho em atletas femininas de basquetebol, através de uma bateria de testes funcionais preditores de lesão – *Hop Tests, Agility T-Test e 20-m Sprint Test*.

Métodos: Do conjunto inicial de 14 atletas participantes, apenas 5 completaram os dois momentos de avaliação e o programa de 11 semanas. Para monitorizar o risco de lesão, foram utilizados os valores da diferença mínima detetável (DMD) definidos pela literatura.

Resultados: Quatro atletas melhoraram a velocidade no *sprint* de 20 m, apresentando diferenças superiores a 0.04 s. Nos *Hop Tests*, 60% melhoraram no *Single Hop* (≥21.98 cm), 40% no *Triple Hop* (≥64.25 cm), 60% no *Crossover Hop* (≥54.69 cm) e 40% no 6 m *Timed Hop* (≥0.21 s). Em contraste, nenhuma atleta apresentou melhorias no *Agility T-Test*, não atingindo a DMD de 1.10 s.

Conclusões: Os objetivos não foram plenamente alcançados. A baixa participação ao longo das semanas poderá justificar estes resultados, influenciada por reduzida motivação fora do período competitivo e pelas dificuldades de conciliação entre treinos e programa. Apesar da reduzida adesão de participantes, os resultados sugerem que os testes aplicados podem constituir ferramentas úteis para fisioterapeutas no contexto desportivo, sobretudo na identificação de diferenças funcionais do joelho em atletas femininas.

Palavras-Chave: Fisioterapia no Desporto; treino neuromuscular; desempenho funcional; avaliação do risco de lesão; controlo motor

Fisioterapia no Envelhecimento

WISO: *Wellness and Integrated Support for Older People*

Sousa, M[1]; Leocárdio, B[1]; Sampaio, G[1]; Estevão, G[1]; Souto-Miranda S [2,3#], Soares, C [2,4*#]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
[4] Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Santarém, Portugal
#Autoria sénior partilhada
Autora correspondente: Célia Soares (celia.soares@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: O envelhecimento da população tem-se acentuado, com aumento crescente da institucionalização de idosos, muitos dos quais passam grande parte do tempo em comportamentos sedentários (CS). Os CS nesta população podem estar relacionados com diversos fatores como a fadiga, devido à diminuição da massa/força muscular e capacidade cardiorrespiratória, mas também com o idadismo - estereótipo e discriminação contra pessoas com base na sua idade. Estes comportamentos resultam num rápido declínio funcional, agravam comorbilidades e consequentemente a qualidade de vida relacionada com a saúde. Torna-se imperativo encontrar estratégias integradas efetivas para diminuir os CS nesta população. Este projeto teve como objetivo reduzir o tempo passado em CS de idosos institucionalizados com idade igual ou superior a 75 anos, através de uma intervenção compreensiva dirigida aos idosos e seus cuidadores formais.

Métodos: O projeto contou com a colaboração de três Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) da região de Setúbal. A intervenção dirigida às pessoas idosas consistiu no treino de exercício (força, equilíbrio e aeróbio) adaptado ao dia-a-dia e educação interativa (jogos, *quizzes*, brainstorming) baseada no modelo das crenças de saúde. As sessões ocorreram ao longo de 12 semanas, duas vezes por semana, durante 60 minutos. Os cuidadores formais receberam um folheto informativo e cinco vídeos educativos. O CS foi avaliado através do questionário *measure of sedentary time* (MOST). Como resultados secundários avaliaram-se, a capacidade aeróbia através do *2-minute step test* (2MST), a força muscular através do *30-second sit-to-stand* (30STS) e *arm curl test* (ACT), a mobilidade e equilíbrio através do *timed up and go test* (TUG) e da *Berg balance scale* (BBS). A componente de mudança comportamental foi avaliada através da identificação de CS, benefícios, consequências, facilitadores e barreiras, e estratégias para a redução de CS. As diferenças pré-pós intervenção foram avaliadas através do Teste *T de Student* de amostras emparelhadas.

Resultados: Dos 29 idosos e 20 cuidadores elegíveis, 21 idosos (85,2±5,1 anos; 82,8% sexo feminino; 56,9±77,0 meses de institucionalização) e 10 cuidadores (45,9±2,7 anos; 95,2% sexo feminino; 103,4± 105,3 meses a trabalhar em ERPI) completaram a intervenção. Após as 12 semanas, houve uma melhoria estatisticamente significativa no MOST (-2640,2 min; p=0,02), 30STS (+1,96 repetições; p=0,01), TUG (-2,6s; p=0,045), BBS (+4,6 pontos; p=0,03) e 2MST (+9,3 steps; p=0,01). Adicionalmente, os idosos foram capazes de identificar mais benefícios de reduzir o CS (+1,1, p<0,001), consequências (+1,4; p<0,001), facilitadores (+0,88; p=0,006) e barreiras (+0,6; p=0,037). Os cuidadores passaram a identificar mais estratégias para reduzir o CS (+0,9; p=0,005).

Conclusões: O projeto WISO demonstrou-se efetivo na redução de CS e conhecimento sobre estes comportamentos, e também na melhoria da performance funcional de idosos institucionalizados. Estudos futuros devem aprimorar a intervenção educativa, confirmar a redução de CS através de dados objetivos robustos, e desenvolver/validar instrumentos para avaliação da componente educativa.

Palavras-chave: Redução de sedentarismo, envelhecimento, idosos/as institucionalizados/as, intervenção multicomponente, mudança comportamental.

Fisioterapia em Saúde Ocupacional

FIT-2- LISNVAVE: Análise situacional e implementação de um programa de prevenção de condições musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho

Oliveira, J[1]; Alexandre, M[1]; Grilo, M[1]; Filho, A[1]; Silva, F[1]; Gomes, L[2,3]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
Autor correspondente: Luís Gomes (luis.gomes@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: As condições músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (CMERT) apresentam um elevado e crescente impacto para trabalhadores e organizações. A implementação de programas de exercício e educação tem o potencial para prevenir este problema. Este projeto teve como objetivo implementar e avaliar os efeitos de um programa de prevenção de CMERT em trabalhadores com funções administrativas da LISNAVE.

Métodos: O presente projeto foi organizado em três etapas. A primeira procurou estimar e caracterizar a prevalência das CMERT e seus determinantes individuais, organizacionais, psicossociais e físicos nos trabalhadores com funções administrativas. A segunda etapa visou a implementação de um programa de prevenção de CMERT com 8 semanas de duração e que incluiu sessões de exercício (capacidade aeróbia, força de resistência e flexibilidade dos músculos do tronco e membros inferiores) e educação. Por fim, na terceira etapa, os resultados foram avaliados.

Resultados: Dos 42 trabalhadores que participaram na primeira etapa, 31% (n=13) reportou ter uma CMERT. Na segunda e terceira etapas, os 4 trabalhadores que concluíram pelo menos metade das sessões de exercício e educação (num total de 8 que o iniciaram) apresentaram melhorias das capacidades físicas (capacidade aeróbia [2 *Minutes Step Test*] e força de resistência dos membros inferiores [30 *Seconds Sit to Stand*]), nível de atividade física (*Global Physical Activity Questionnaire*) e qualidade de vida relacionada com a saúde (WHOQOL-BREF).

Conclusões: O programa demonstrou elevados níveis de aceitabilidade, viabilidade e adequabilidade entre os participantes. As CMERT apresentam uma elevada prevalência entre os trabalhadores administrativos da Lisnave. Um programa de exercício e educação aparenta ter resultados promissores na sua prevenção. No futuro, estratégias que procurem aumentar o recrutamento e a adesão dos trabalhadores ao programa devem ser implementadas.

Palavras-chave: Prevenção; Condições músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho; Exercício; Educação

Projeto Fit-2-Serviços Municipalizados de Setúbal: Prevalência e determinantes das condições musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho

Filho, A[1]; Silva, F[1;] Oliveira, J[1]; Alexandre, M[1]; Grilo, M[1]; Gomes, L[2,3]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
Autor correspondente: Luís Gomes (luis.gomes@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: As condições músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (CMERT) apresentam um elevado e crescente impacto para trabalhadores e organizações. Considerando as especificidades dos contextos laborais, a estimação e caracterização do problema localmente tem o potencial para informar estratégias de prevenção futuras. Este projeto teve como objetivo estimar e caracterizar a prevalência das CMERT e seus determinantes individuais, organizacionais, psicossociais e físicos entre os trabalhadores dos Serviços Municipalizados Setúbal (SMS).

Métodos: Na primeira fase do projeto foi realizado um estudo transversal numa amostra de 238 trabalhadores dos SMS. Os dados foram recolhidos presencialmente através de um questionário com quatro secções diferentes: 1) caracterização sociodemográfica e individual, 2) caracterização do trabalho, 3) caracterização dos sintomas músculo-esqueléticos (*Nordic Musculoskeletal Questionnaire*); 4) caracterização dos fatores físicos e, 5) caracterização dos fatores psicossociais relacionados com o trabalho (*Copenhagen Psychosocial Questionnaire II* – Versão Curta). Os dados foram recolhidos entre abril e maio de 2025. A segunda etapa do projeto visou a disseminação dos resultados.

Resultados: A prevalência de CMERT foi de 68.1%, sendo a região lombar (51.5%), ombros (42.3%) e pescoço (37.4%) as mais afetadas, com intensidade de dor média superior a 5 (END, 0-10). Verificou-se ainda que 70.0% dos trabalhadores tem pelo menos uma doença, 62.6% tem excesso de peso, e 46.8% não realiza atividade física vigorosa. Relativamente aos fatores físicos, 51.3% transporta frequentemente objetos pesados, 45.5% realiza movimentos repetitivos e 48.9% passa mais de 2 horas por dia sentado. Com o objetivo de disseminar estes resultados e sensibilizar os trabalhadores para a problemática das CMERT, foram realizadas 11 sessões de sensibilização onde participaram um total 225 trabalhadores.

Conclusões: A população de trabalhadores dos SMS apresenta uma elevada prevalência de CMERT e presença de diversos fatores de risco para as mesmas. Para mitigar este problema, programas de prevenção constituídos por exercício e educação devem ser implementados na organização.

Palavras-chave: Prevenção; Condições músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho; Exercício; Educação

Saúde Músculo-Esquelética

M-SHAPE - *Intervention for MusculoSkeletal Health Assessment and Promotion*: Resultados da sua implementação no Instituto Politécnico de Setúbal

Lima, B [1]; Cordeiro, J [1]; Silvestre, T [1]; Caeiro, C. [2,3], Duarte, ST [2,3]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
Autora correspondente: Susana Tinoco Duarte (susana.silva.duarte@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: As condições músculo-esqueléticas são uma das principais causas de incapacidade a nível global. A prevenção primária, centrada na promoção de estilos de vida saudáveis e na redução de fatores de risco, é essencial para mitigar esta carga. A comunidade académica, frequentemente exposta ao sedentarismo, constitui um grupo prioritário para a promoção da saúde músculo-esquelética (SME). O projeto teve como objetivo avaliar o impacto de um programa individualizado de exercício físico e mudança comportamental na SME da comunidade académica do Instituto Politécnico de Setúbal (IPS).

Métodos: Estudo com desenho pré-teste/pós-teste, sem grupo de controlo, com três momentos de avaliação (T0, T1, T2). A intervenção teve a duração de 12 semanas. Foram avaliados os níveis de atividade física (*Global Physical Activity Questionnaire* 2-GPAQ2), qualidade de vida (WHOQOL-Bref), regulação comportamental para o exercício (*Behavioral Regulation for Exercise Questionnaire*-BREQ-4), perceção de mudança do estado de saúde (*Patient Global Impression Change Scale*-PGIC-PT) e a aptidão física dos participantes: *6-minute Walk Test* (6MWT), *Functional Movement Screen* (FMS), *Trunk Flexor Test* (TFT), *Biering Sörensen Test* (BST), *60-Second Sit-to-Stand* (60sSTS) e *Sit-and-Reach Test* (SRT).

Resultados: Dezoito participantes cumpriram 75% das sessões, sendo incluídos na análise. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas na aptidão física: 6MWT ($p=0,003$), FMS ($p<0,001$), TFT ($p<0,001$), BST ($p<0,001$), 60sSTS ($p<0,001$) e SRT ($p<0,001$). Na regulação comportamental para o exercício, também foram observadas melhorias em cinco das sete dimensões do BREQ-4 ($p<0,05$). Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na perceção de mudança ($p=0,257$) nem nos níveis de atividade física ($p=0,486$).

Conclusões: O projeto M-SHAPE demonstrou melhorias significativas na aptidão física e na motivação para o exercício na comunidade académica do IPS, sendo estes aspetos essenciais para a manutenção da promoção da SME. Apesar das limitações metodológicas, como o reduzido tamanho da amostra, os resultados obtidos sustentam a relevância da continuidade e expansão do projeto M-SHAPe em contexto académico.

Palavras-chave: saúde músculo-esquelética; exercício físico; mudança comportamental; intervenção comunitária; fisioterapia

Promoção da autogestão suportada da dor persistente e incapacitante

SELFIE: Implementação de um programa híbrido de fisioterapia para promoção da autogestão suportada da fibromialgia

Santos, A.[1]; Charrua, I.[1]; Duarte, S.[2,3]; Caeiro, C.[2,3]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
Autora correspondente: Carmen Caeiro (carmen.caeiro@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: A fibromialgia caracteriza-se por dor crónica generalizada, fadiga, entre outros sintomas. Considerada a terceira condição músculo-esquelética mais prevalente a nível mundial, apresenta um impacto significativo na funcionalidade e qualidade de vida. A evidência recomenda intervenções não farmacológicas, centradas em educação para a autogestão da condição e exercício, como primeira linha de intervenção. O objetivo deste projeto foi avaliar o impacto do SELFIE, um programa de fisioterapia híbrido, que inclui educação centrada em técnicas de mudança comportamental e exercício físico estruturado e personalizado, na promoção da autogestão em pessoas com diagnostico de fibromialgia.

Métodos: Estudo de série de casos. Os participantes frequentaram um programa de 12 semanas, com 3 sessões semanais, sendo avaliados em 3 momentos: *baseline*, 6 e 12 semanas. Os instrumentos de avaliação incluíram: Inventário Resumido da Dor, Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, Escala de Avaliação de Ganhos em Saúde EQ5D5L e Escala de 6-itens de Autoeficácia na Gestão de Doenças Crónicas, bem como as versões portuguesas do *Multidimensional Daily Diary of Fatigue-Fibromyalgia-17 Items*, do *Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire* e da *Patient Global Impression of Change*. Foram também aplicados testes físicos: Teste de Marcha de Seis Minutos, *Chair Stand Test*, *Arm Curl Test*, *Chair Sit and Reach Test*, *Back Scratch Test*, *8-Foot Up and Go Test*.

Resultados: Foram incluídas 15 participantes com diagnóstico de fibromialgia; 13 concluíram o programa. Verificaram-se melhorias clinicamente importantes na dor, fadiga e funcionalidade. Não se registaram melhorias no sono. Os ganhos na aptidão física centraram-se na forca dos membros superiores e na tolerância ao esforço.

Conclusões: Verificou-se elevada adesão das participantes, favorecida pela flexibilidade, autonomia e personalização das sessões online. Os resultados sugerem que programas de fisioterapia centrados na educação para mudança comportamental e exercício podem melhorar a sintomatologia em pessoas com fibromialgia, evidenciando a importância de estudos futuros sobre autogestão da condição.

Palavras-Chave: fibromialgia, exercício, educação, mudança comportamental, autogestão.

Fisioterapia na Diabetes

DIATIVO: Programa de educação e de exercício físico centrado na capacitação para a autogestão da Diabetes tipo 2

Balseiro, C.[1]; Fero, M[1].; Quitério, A.[1]; Rodrigues, M.[1]; Sales, M.[1]; Moniz, R.[2]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
Autora correspondente: Rubina Moniz (rubina.moniz@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: A Diabetes *Mellitus* tipo 2 representa uma preocupação de saúde pública em Portugal, com impacto significativo na morbilidade, mortalidade e qualidade de vida da população. O exercício físico e a educação para um estilo de vida ativo, são medidas fundamentais para o tratamento, para a autogestão e controlo da doença. Este projeto teve como objetivo capacitar os utentes com Diabetes *Mellitus* tipo 2, inscritos nos cuidados de saúde primários da ULS Arrábida, para a autogestão da sua condição, promovendo a adoção de um estilo de vida saudável através da implementação de um programa de exercício físico e educação.

Métodos: Foram recrutados utentes sedentários com diagnósticos de Diabetes tipo 2, referenciados pelo Médicos de medicina geral e familiar das USF Santiago de Palmela e Pinhal Saúde, da ULS Arrábida, conforme critérios de elegibilidade. Foi implementado um programa de 12 semanas, com sessões combinadas de exercício (aeróbio e força) e educacionais. Antes e após 8 semanas, foi avaliada a capacidade aeróbia (6MWT), a força (*arm curl*, 30sSTS; *trunk flexor test* e *side plank test*), o nível de atividade física (IPAQ), a qualidade de vida (EQ-5D-3L), a autoeficácia ao exercício, a glicémia em jejum, a HbA1c, a pressão arterial, o perímetro abdominal e o conhecimento.

Resultados: Dos 36 utentes referenciados, 21 comparecerem à avaliação inicial e 10 concluíram o programa de 12 semanas. Na avaliação intermédia às 8 semanas, em média, verificaram-se melhorias na capacidade cardiovascular (+ 40,27 metros no 6MWT), na força dos membros inferiores e superiores (+ 6,9 repetições) e no controlo da pressão arterial, em todos os participantes. A maioria apresentou melhoria na qualidade de vida (70%), na autoeficácia (80%), no nível de atividade física (70%) e nos conhecimentos sobre o exercício e estratégias de autogestão (84,6%). Em média o perímetro abdominal reduziu 2 cm. Não se observaram alterações substanciais na HbA1c e apenas 20% registaram glicemia em jejum dentro dos valores de referência.

Conclusões: Os resultados demonstram que, mesmo numa fase precoce da intervenção, às 8 semanas, os efeitos foram positivos e consistentes com a literatura. A melhoria nos domínios físico, metabólico e comportamental sugere que intervenções comunitárias desta natureza são benéficas em contexto de cuidados de saúde primários. A indisponibilidade de acesso a novas análises de HbA1c constitui uma limitação, assim como a amostra reduzida e avaliação final precoce (8ª semana). O projeto "DiAtivo" mostrou impacto positivo na saúde e capacitação de utentes com DM2. Recomenda-se a replicação em maior escala e uma avaliação após as 12 semanas de intervenção.

Palavras-chave: diabetes tipo 2, autogestão, exercício, educação, intervenção.

Fisioterapia na Saúde Mental

AtivaMente: Promoção da saúde mental nos estudantes do IPS

Costa, D[1]; Carvalho, A[1]; Ribeiro, D[1]; Pereira, CM[2,3]; Alves, B[2]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
Autora correspondente: Ana Beatriz Alves (ana.rebola@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: A saúde mental dos estudantes do ensino superior constitui uma preocupação crescente, com a ansiedade e a depressão a emergirem como os transtornos mais prevalentes. Apesar dos esforços institucionais, persistem barreiras como o estigma e acesso limitado a apoio psicológico. A literatura destaca o potencial de intervenções multicomponentes na promoção do bem-estar psicológico. O projeto teve como objetivo avaliar o impacto de uma intervenção de oito semanas na saúde mental, qualidade de vida, atividade física e literacia em saúde de estudantes do Instituto Politécnico de Setúbal (IPS).

Métodos: Após aprovação da Comissão de Ética do IPS, foram incluídos 16 participantes num programa com duas sessões semanais (60 minutos), integrando exercício físico, técnicas de relaxamento e educação para a saúde. A avaliação foi realizada através da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21), Questionário de Saúde Geral (QSG-12), Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref), Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta (IPAQ-SF), Escala de Autoeficácia para o Exercício (EAEE) e um questionário de literacia em saúde. A análise estatística incluiu testes t pareados e de *Wilcoxon*.

Resultados: A análise de dados incluiu os participantes que completaram pelo menos 50% do programa (n=8). Verificaram-se reduções nos sintomas de ansiedade (p=0,020), depressão (p=0,034) e stress (p=0,017), e melhoria no domínio psicológico da qualidade de vida (p<0,001). Não se observaram alterações na atividade física (p=0,123) e autoeficácia (p=0,240), mas houve ganhos no conhecimento sobre os benefícios da atividade física e estratégias de *coping*. A satisfação com o programa foi elevada.

Conclusões: Apesar dos resultados obtidos, a amostra reduzida e a ausência de grupo de controlo limitam a generalização. Estudos futuros devem adotar metodologias mais robustas, com maior dimensão amostral e follow-up, para validar a eficácia da intervenção em contexto académico.

Palavras-chave: saúde mental; estudantes universitários; atividade física; mudança comportamental

Autogestão das Condições Neurológicas Crónicas

LiVingMore - *Breaking Boundaries*: (fase 1): Do diagnóstico participativo à ação, dirigido a pessoas com LVM

Neves, C.[1]; Lopes, L.[1]; Alves, B.[2]; Rodrigues, S[2]; Pereira, C.M[2,3]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
Autora correspondente: Carla Mendes Pereira (carla.pereira@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: A Lesão Vertebro-Medular (LVM) é uma condição neurológica complexa que impacta a funcionalidade e qualidade de vida, com alto risco de complicações secundárias e dependência. Programas de autogestão têm demonstrado contribuir para a prevenção e minimização de complicações secundárias, autonomia e bem-estar das pessoas com LVM. Porém, a investigação tem-se centrado na fase subaguda e internamento em centros de reabilitação, com necessidades a serem reportadas na transição para a comunidade. Este estudo representou a fase 1 do projeto LivingMore - *Breaking Boundaries*, e visou compreender desafios, necessidades e estratégias de autogestão para a LVM, com o intuito de informar o desenvolvimento de um programa de autogestão a ser implementado para prevenção de complicações secundárias e aumento da autoeficácia.

Métodos: Foi realizado um estudo qualitativo, com a realização de entrevistas semiestruturadas a pessoas com diagnóstico de LVM ≥12 meses, residentes na comunidade, e cuidadores informais primários, após aprovação da Comissão de Ética do IPS. As entrevistas foram transcritas e realizada análise temática.

Resultados: Foram incluídos 16 participantes (n=14, pessoas com LVM; n=2, cuidadores), com média de idades de 43.3±10.8, sendo 68.8% do sexo feminino. Da análise temática resultaram os temas: "Transição para o domicílio", "Facilitadores à adaptação", "Estratégias adotadas", "Barreiras à adaptação", "Adaptação emocional", "Dicas", "Gestão de complicações secundárias", "Aprendizagem", "O que pode ajudar outras pessoas com LVM a manter a sua saúde" e "O que pode ajudar outros cuidadores a manter a sua saúde". A análise identificou desafios na transição para o domicílio, barreiras à adaptação e estratégias de superação. Os participantes demonstraram conhecimento sobre a gestão de complicações, referindo lacunas no tipo de orientação recebida. Adicionalmente, deram sugestões à adaptação do caderno "ComVida" a LVM, alinhando-o com a sua realidade vivida.

Conclusões: Este estudo permitiu compreender as experiências e desafios de pessoas com LVM em Portugal. Foram identificadas lacunas e prioridades para a autogestão, sublinhando a necessidade de intervenções personalizadas que promovam a autonomia e reduzam riscos de complicações secundárias. Estes resultados constituíram a base para o desenvolvimento do recurso de autogestão adaptado ao contexto português.

Palavras-Chave: Lesão Vertebro-Medular; complicações secundárias; entrevistas; autogestão

LiVingMore: *Breaking Boundaries* (fase 2 e 3) - Da ação à avaliação, dirigido a pessoas com LVM

Neves, C.[1]; Lopes, L.[1]; Alves, B.[2]; Rodrigues, S[2]; Pereira, C.M[2,3]

[1] Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Fisioterapia da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal
[2] Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal
[3] Comprehensive Health Research Centre, NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal
Autora correspondente: Carla Mendes Pereira (carla.pereira@ess.ips.pt)

RESUMO

Introdução: Compreender as experiências e necessidades de pessoas com Lesão Vertebro- Medular (LVM) é essencial para o desenvolvimento de intervenções eficazes, sustentáveis e centradas na pessoa. A primeira fase do projeto centrou-se na recolha de perceções de pessoas com LVM e cuidadores informais, fornecendo uma perspetiva sobre os desafios enfrentados no quotidiano, bem como das respetivas narrativas clínicas estratégias utilizadas para a autogestão da condição. Este estudo representou a fase 2 do projeto LivingMore - *Breaking Boundaries*, visando o desenvolvimento de um programa de autogestão para prevenção de complicações secundárias e respetiva avaliação.

Métodos: a partir de um estudo misto exploratório sequencial, os resultados da fase 1 permitiram o desenvolvimento de uma intervenção personalizada, para a qual foi utilizada uma estratégia colaborativa com a realização de workshops, envolvendo pessoas com LVM, cuidadores informais e profissionais de saúde. Seguiu-se a respetiva implementação e validação exploratória com participação de pessoas com LVM, através de amostragem intencional. Foi utilizada análise descritiva quantitativa dos resultados do programa.

Resultados: Foram realizados dois workshops, um assíncrono e outro síncrono online, com a participação de 9 participantes (4 pessoas com LVM; 1 cuidador informal; 4 profissionais de saúde) para a cocriação do caderno: "ComVida: Tenho uma lesão medular, e agora?", estruturado em seis secções focadas em histórias reais, estratégias práticas e apoio à autogestão. Para a implementação e validação, quatro utentes (43.5±14.9 anos; 1 a 5 anos após lesão) participaram, obtendo-se melhorias ao nível da autoeficácia, medida através da escala de autoeficácia para utilizadores de cadeira de rodas (dif média T1-T0= 4.5±3.9). Na avaliação do caderno ComVida obteve-se um resultado médio de 17.75±.43 na PEMAT (*Patient Education Materials Assessment Tool*), revelando compreensibilidade e capacidade da sua utilização para tomada de decisões em saúde.

Conclusões: O LiVingMore destacou-se por integrar ativamente pessoas com LVM na cocriação da intervenção, promovendo maior adequação às suas necessidades e aumentando a adesão. Apesar do potencial demonstrado, a amostra reduzida e a ausência de follow-up limitam a generalização dos resultados. Futuros estudos deverão validar os efeitos a longo prazo e explorar a sua aplicabilidade em contextos mais diversos. O programa mostra-se promissor na promoção da autogestão e empoderamento, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida de pessoas com LVM.

Palavras-chave: Lesão Vertebro-Medular; complicações secundárias; autogestão; fisioterapia.

CONCLUSÕES

Os trabalhos apresentados nesta publicação são, como se intui, o resultado de um trabalho contínuo de conjugação de esforços entre diversos protagonistas, nomeadamente, docentes, estudantes, profissionais de organizações e participantes envolvidos nas intervenções/ investigações.

A focalização num tema, condição de saúde ou contexto do domínio da Fisioterapia foi, em cada trabalho, desafiado por fatores e eventos diversos, enriquecendo-o, em alguns casos, desafiando o seu desfecho, noutros. O que foi planeado foi, como alguns Resumos revelam, sujeito a revisões e à adaptação dinâmica a contingências de natureza técnica, instrumental ou humana. Daí terão emergido, imaginamos, preocupações, frustrações e antecipação de insucesso.

Assumidas essas dificuldades e esses imprevistos, a integridade científica e académica foi sempre salvaguarda, porque a confiança de quem quer integrar os conhecimentos partilhados não pode ser diminuída, porque a assunção dos insucessos relativos também é aprendizagem e, sobretudo, veracidade e coerência.

Por isso, este conjunto de trabalhos deve ser motivo de orgulho de estudantes e docentes que assumem a sua autoria, do Departamento e o Curso de Licenciatura em Fisioterapia e, sem dúvida, da Escola Superior de Saúde do IPS.

António Manuel Marques

Departamento de Ciências Sociais e Humanas da ESS/IPS

SAÚDE

ESCOLA SUPERIOR
POLITÉCNICO SETÚBAL

ESS.IPS.PT
T. [+351] 265 709 300
E. INFO@ESS.IPS.PT

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE
CAMPUS DO IPS – ESTEFANILHA
2914-503 SETÚBAL
PORTUGAL

FICHA TÉCNICA. **Título:** Livro de Resumos: Ciclo de Debates 2025 | **Nome do Serviço:** Departamento de Fisioterapia | Escola Superior de Saúde | Istituto Politécnico de Setúbal | **Autores/editores**: Margarida Sequeira e restante Comissão Científica | **ISBN**: 978-989-36631-7-2