

CONFERÊNCIA INTERNACIONAL
INTERNATIONAL CONFERENCE

**DESAFIOS PARA UM
ENVELHECIMENTO
ATIVO E SAUDÁVEL**

**CHALLENGES FOR
A HEALTHY AND
ACTIVE AGEING**

Évora

Livro de resumos

Abstract book



PROGRAMA

- 9:30 | *Abertura do Secretariado | Registration*
- 10:00 | **Cerimónia de Abertura**
Opening Ceremony
Dr.ª Graça Freitas | Diretora-Geral da Saúde (tbc)
Dr. José Robalo | Presidente ARS Alentejo
- PAINEL 1 | PANEL 1**
Moderador: (tbc)
- 10:20 | **ENEAS – Estratégia Nacional para um Envelhecimento Ativo e Saudável**
National Strategy on Healthy Ageing
Prof. Dr.ª Andreia Silva da Costa | DGS
- 10:40 | **Promoção da Literacia em Saúde**
Promotion of Health Literacy
Prof. Dr. Miguel Telo de Arriaga | DGS
- 11:00 | **CENIE – Centro Internacional sobre o Envelhecimento**
International Centre on Ageing
Prof. Dr.ª Sandra Pais | UAlg (tbc)
- 11:20 | *Momento AtivaSaúde | Healthy Moment AtivaSaúde*
- 11:30 | *Pausa para café | Coffee Break*
Apresentação de pósteres | Poster Presentation
- PAINEL 2 | PANEL 2**
Moderadora: Prof. Dr.ª Elisa Garcia | UCP (tbc)
- 12:00 | **Ferramentas de otimização da literacia da pessoa idosa**
Tools to optimize literacy of elderly people
Prof. Dr.ª Giselle Massi | Brasil
- 12:20 | **A família como promotora do envelhecimento ativo e saudável**
Family as a promoter of an active and healthy ageing
Prof. Dr.ª Paula Carvalho | UBI
Prof. Dr. Manuel Loureiro | UBI
- 12:40 | **Comunidades Resilientes: o papel da pessoa idosa**
Resilient Communities: the role of elderly people
Prof. Dr. Rui Gaspar | UAlg
- 13:00 | *Almoço | Lunch*
- PAINEL 3 | PANEL 3**
Moderadora: Prof. Dr.ª Amélia Figueiredo | UCP
- 14:30 | **Boas práticas na Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável**
Best practices in the Promotion of an Active and Healthy Ageing
Projeto VintAgeing 65+ | ESSM (tbc)
Associação Amigos Improváveis | Dr.ª Rita Horgan
Integração de Cuidados | Dr.ª Patrícia Barbosa | NAE (tbc)
- MESA REDONDA | ROUND TABLE**
Moderadora: Prof. Dr.ª Adriana Henriques | ESEL
- 15:30 | **Envelhecimento: As mesmas profissões, novas abordagens**
Ageing: Same professions, different approaches
Prof. Dr.ª Rita Francisco | UCP
Prof. Dr.ª Carla Pereira | DGS
Dr.ª Débora Miranda | NAE
- KEYNOTE SPEECH**
Moderador: (tbc)
- 16:30 | **Literacia e Envelhecimento**
Literacy and Ageing
Dr.ª Christina Dietscher | Plataforma de Competências de Saúde | Áustria
- 17:00 | **Cerimónia de Encerramento**
Closing Ceremony
Doutor Fernando Araújo – Secretário de Estado Adjunto e da Saúde (tbc)



Ficha Técnica

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde
Livro de Resumos - Conferência Internacional
Desafios para um Envelhecimento Ativo Saudável
2018. Lisboa: DGS, julho 2019

Editor

Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
www.dgs.pt

Coordenação da edição

Graça Freitas
Miguel Telo de Arriaga
Andreia Silva da Costa

Comissão Organizadora

Miguel Telo de Arriaga
Andreia Silva da Costa
Pedro Ribeiro da Silva
Gisele Câmara
Jessica Filipe
Joana Carriço Lorangeira
Rita Horgan
Francisco Mata
Nicole Chaves
Carlota Ribeiro da Silva
Natália Pereira
Miguel Correia

Comissão Científica

Graça Freitas
Miguel Telo de Arriaga
Andreia Silva da Costa
Paulo Nogueira
Pedro Graça
Sandra Pais
Manuel Lopes
Amélia Figueiredo
Elisa Garcia
Adriana Henriques

Revisão

Sofia Amador

Capa | Design

Francisco Mata

ISBN

978-972-675-285-1



Nota Introdutória

No dia 29 de junho de 2018, no Colégio do Espírito Santo, em Évora, decorreu a “Conferência Internacional - Desafios para um Envelhecimento Ativo e Saudável”, organizada pela Direção-Geral da Saúde, como entidade parceira, no âmbito do Projeto Centro Internacional sobre o Envelhecimento (CENIE) – integrado no INTERREG V-A, Programa de Cooperação Espanha-Portugal (POCTEP) 2014-2020, financiado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) da União Europeia.

Esta conferência apresentou-se como uma excelente oportunidade de comunicação e divulgação de boas práticas na área do Envelhecimento Ativo e Saudável. O evento, que contou com a representação de várias entidades, apresentou-se como uma excelente oportunidade de mostrar a importância real de fomentar um envelhecimento ativo numa sociedade cada vez mais envelhecida.

Foi apresentada, nesta conferência, a Estratégia Nacional para um Envelhecimento Ativo e Saudável, um plano ambicioso para promover um Envelhecimento Ativo e Saudável ao longo do ciclo de vida na população portuguesa.

Este Livro reúne todos os resumos correspondentes aos Pósters afixados, assim como, às apresentações que decorreram durante esta Conferência.

Introductory Note

On June 29, 2018, the “International Conference - Challenges for a Healthy and Active Ageing” was held at the Colégio do Espírito Santo in Évora, Portugal. It was organised by the Directorate-General of Health, as a partner entity, within the scope of the International Centre on Ageing (CENIE) - integrated into the INTERREG V-A, Spain-Portugal Cooperation Program (POCTEP) 2014-2020, funded by the European Regional Development Fund (ERDF) of the European Union.

This conference was presented as an excellent opportunity to communicate and disseminate good practices in the area of Active and Healthy Ageing. The event, which had the representation of several entities, was presented as an excellent opportunity to show the real importance of promoting active ageing in an increasingly ageing society.

During the conference, the National Strategy for Active and Healthy Ageing was presented, an ambitious plan to promote active and healthy ageing throughout the life-cycle of the Portuguese population.

This Book brings together all the abstracts from the Posters presented, as well as the presentations that took place during this Conference.





Índice

SNS+Proximidade: centralidade no percurso de vida do cidadão e instrumentos para a promoção da vida ativa: o caso do envelhecimento ativo	10
SNS+Proximity: centrality in citizens' life course and instruments for the promotion of active life: the case of active ageing	11
Qual o lugar ideal para envelhecer? Boas práticas de <i>ageing in place</i> em Portugal	12
What is the best place to grow old? Good practices of ageing in place in Portugal	13
Atividades de convívio na promoção do envelhecimento ativo	14
Convivial activities in the promotion of active ageing	15
A importância da atividade física nas pessoas idosas com diabetes tipo 2: a intervenção do enfermeiro de saúde comunitária	16
The importance of physical activity in the elderly with type 2 diabetes: the intervention of the community health nurse	17
Boas práticas de segurança para um envelhecimento ativo	18
Best safety practices for active ageing	19
Estratégias deliberativas das pessoas idosas acerca de porções de carne vermelha	20
Older adults' deliberative strategies about red meat serving sizes	21
Usos da água, barreiras e facilitadores do consumo de água numa amostra de idosos	22
Water usage, psychological barriers and enablers of water consumption in an elderly sample	23
" <i>Muévete sin desplazarte</i> ": tratamento da sarcopenia monitorizado no domicílio para potenciar um envelhecimento saudável	24
" <i>Muévete sin desplazarte</i> ": treatment of sarcopenia monitored at home to promote healthy ageing	26
Ser idoso e viver num bairro com barreiras topográficas: as infraestruturas de mobilidade urbana vertical como elementos integradores e inclusivos da população idosa	28
Being elderly and living in a neighborhood with topographical barriers: urban vertical mobility infrastructures as integrating and inclusive elements of the elderly populations	30
Contextos e processos de envelhecimento na região da fronteira luso-espanhola: uma visão através do <i>Active Ageing Index</i>	32
Contexts and processes of ageing in the Portuguese-Spanish cross border territories: a view through the Active Ageing Index	34
(Des)vantagens dos animais de estimação para o envelhecimento ativo: estudo de casos em território português	36
(Dis)advantages of pets for active ageing: case studies in Portuguese territory	37



Menos álcool, mais saúde	38
Less alcohol, more health	39
Promoção do envelhecimento ativo e saudável em cuidadores formais	40
Promotion of active and healthy ageing in formal caregivers	41
Repercussões da educação nas atitudes dos enfermeiros em relação às pessoas idosas	42
Repercussions of education in the attitudes of nurses towards the elderly	43
Monitorização e avaliação da <i>ADVANTAGE-Joint Action</i>	44
Monitoring and evaluation of the <i>ADVANTAGE-Joint Action</i>	45
CHRODIS + <i>Joint Action on Chronic Diseases</i> : implementação de boas práticas em doenças crónicas	46
CHRODIS + <i>Joint Action on Chronic Diseases</i> : implementing good practices for chronic diseases	47
<i>Spring Camp DGS</i>	48
Spring Camp DGS	50
Os psicólogos perante o envelhecimento da população: novos desafios na nossa profissão?	52
Psychologists towards the aging of the population: new challenges in our profession?	53
Combate ao sedentarismo na promoção da vida ativa	54
Fighting sedentary behaviour in the promotion of an active life	55
Impacto de um Projeto de Intervenção Comunitária	56
Impact of a Community Intervention Project	57
The EU Expert Group on Health Systems Performance Assessment	58
The European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing	59
Atividades de otimização da literacia da pessoa idosa	60
Activities of optimization of the literacy of the elderly	61
A família como promotora do envelhecimento ativo e saudável	62
Family as a promoter of active and healthy aging	64
Comunidades resilientes: o papel da pessoa idosa	66
Resilient communities: the role of the elderly	68
Promoção da literacia em saúde	70
Health literacy promotion	71
CENIE – Centro Internacional sobre o Envelhecimento	72
CENIE – International Centre on Ageing	73



“VintAGEING-65+Felizes” - intervenção comunitária na promoção de comportamentos de envelhecimento ativo e saudável: resultados preliminares	74
“VintAGEING- 65 + Happy” - community intervention in the promotion of active and healthy ageing behavior: preliminary results	75
Associação “Amigos Improváveis”: combate à solidão das pessoas idosas	76
“Unlikely Friends” Association: fighting elderly loneliness	77
Comunicação no SNS+Proximidade: exemplos de literacia em saúde na área do envelhecimento ativo	78
Communication in SNS+Proximity: health literacy examples in the field of active ageing	79
Envelhecimento: as mesmas profissões, novas abordagens. O caso dos médicos	80
Ageing: the same professions, new approaches. The case of physicians	81



SNS+Proximidade: centralidade no percurso de vida do cidadão e instrumentos para a promoção da vida ativa: o caso do envelhecimento ativo

Patrícia Barbosa¹, Débora Miranda² & Manuel Lopes¹

¹Ministério da Saúde; ²Escola Nacional de Saúde Pública (UNL)

patriciabarbosa@cncsp.min-saude.pt

O SNS+Proximidade representa os primeiros passos para o SNS do futuro. Começou em 2017 com um piloto na ARS Norte. Pretende modernizar o SNS através da promoção da integração dos cuidados de saúde e centralidade dos cidadãos e seus percursos de vida no sistema de saúde. É logo no início deste percurso que se deve começar a promover o envelhecimento ativo. Esta estratégia de modernização da saúde aposta em:

Cuidados para pessoas com múltiplos problemas de saúde de evolução prolongada - mais de 1/3 da população portuguesa tem múltiplos problemas de saúde deste cariz, sendo estes os utilizadores frequentes dos serviços de saúde.

Cuidados de saúde para a doença aguda, ou agudizações da “doença crónica” - a utilização excessiva das urgências não é virtuosa. Será útil: aumentar a capacidade do “SNS 24” para orientar as pessoas; dotar as consultas abertas dos cuidados primários de capacidade para análises e tratamentos em tempo útil; melhorar a comunicação entre os níveis de cuidados.

Cuidados em casa das pessoas - o SNS possui uma capacidade crescente para “cuidar em casa”. Para além de se promover este tipo de cuidados, os ACeS passarão a assegurar a coordenação entre essas modalidades de cuidados domiciliários.

No contexto da centralidade do cidadão, dá-se especial importância aos seguintes aspetos:

Estratégias locais de saúde - no âmbito dos agrupamentos dos centros de saúde será desenvolvida uma nova geração de “estratégias locais de saúde”, que terão em linha de conta, não só as necessidades de saúde das populações em causa, mas também a forma como as instituições locais e os atores sociais são capazes de atuar.

Literacia em saúde - a abordagem adotada para a promoção da literacia em saúde da população portuguesa pretende tornar mais fácil o acesso aos materiais já existentes e produzir dispositivos para a promoção da literacia.

Qualificação do atendimento no SNS - não se tem dado importância suficiente à qualificação do atendimento das pessoas nas unidades do SNS, pelo que é importante investir neste contexto.

Para cumprir estes objetivos, e contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável, o SNS+ Proximidade desenvolve dois instrumentos digitais: o Plano Individual de Cuidados (PIC) e o Diário da Minha Saúde. O PIC é um instrumento centrado na pessoa, que se constitui como um espaço de diálogo entre todos os cuidadores e que apoia e facilita a gestão dos percursos e a integração de cuidados. Já o “Diário da Minha Saúde” é um instrumento que permite a cada pessoa personalizar a sua informação de saúde, no sentido de entender melhor o que a influencia para poder melhorá-la e também para utilizar mais eficazmente os serviços de saúde. É possível anotar aspetos relevantes do seu percurso de vida e de saúde, calendarizar e preparar consultas ou outras atividades importantes para a sua saúde, importar conteúdos de múltiplas fontes de informação – incluindo da Biblioteca de Literacia em Saúde – e apontar os seus pensamentos sobre o que lhe interessa fazer para assegurar um futuro saudável.

Palavras-chave

SNS+Proximidade; Percursos de Vida; Promoção da Vida Ativa; Envelhecimento Ativo



SNS+Proximity: centrality in citizens' life course and instruments for the promotion of active life: the case of active ageing

Patrícia Barbosa¹, Débora Miranda² & Manuel Lopes¹

¹Ministry of Health; ²National School of Public Health (UNL)

patriciabarbosa@cncsp.min-saude.pt

The SNS+Proximity represents the first steps for the National Health Service (SNS) of the future. It started in 2017 with a pilot at ARS Norte. It aims to modernize the SNS by: promoting the integration of health care and centrality of citizens and their life pathways in the health system. It is at the beginning of this pathway that we must begin to promote active ageing. This health modernization strategy focuses on:

Care for people with multiple long-term health problems - more than 1/3 of the Portuguese population has multiple long-term health problems, and they are the frequent users of health services.

Health care for acute illness, or exacerbations of "chronic illness" - excessive use of the emergency room is not virtuous. It will be useful to: increase the capacity of "SNS 24" to guide people; award primary care "open consultations" with capacity for timely analysis and treatment; improve communication between levels of care.

People's home care - SNS has an increasing ability to "take care" at home. In addition to promoting this type of care, the ACeS will ensure coordination between these types of home care.

In the context of the citizen's centrality, the following aspects are particularly important:

Local health strategies - within the cluster of health centres a new generation of local health strategies will be developed, considering not only the health needs of the populations concerned, but also the local institutions and social actors able to act.

Health literacy - the approach taken to promote health literacy of the Portuguese population aims to make it easier to access existing materials and to produce devices for the promotion of literacy.

Qualification of care in the SNS - insufficient

importance has been given to the qualification of the care of people in the SNS units, so it is important to invest in this context.

To achieve these goals and contributing to an active and healthy ageing, SNS+Proximity develops two digital instruments: the Individual Care Plan (ICP) and the Diary of My Health. The ICP is a person-centered instrument that is a space for dialogue among people and all caregivers and that supports and facilitates health management and the integration of care. The "Diary of My Health" is an instrument that allows each person to personalize their health information, in order to better understand what influences it in order to improve it and also to use health services more effectively. It is possible to note relevant aspects of your life and health path, to schedule and prepare consultations or other activities important to your health, to import content from multiple sources of information - including from the Health Literacy Library - and to point out your thoughts about what you are interested in doing to ensure a healthy future.

Keywords

SNS+Proximity; Life Paths; Active Life Promotion; Active Ageing



Qual o lugar ideal para envelhecer? Boas práticas de *ageing in place* em Portugal

António M. Fonseca

Faculdade de Educação e Psicologia - Universidade Católica Portuguesa

afonseca@porto.ucp.pt

Objetivos

Proceder ao levantamento de iniciativas de promoção da inclusão social dos cidadãos mais velhos nas suas comunidades, valorizando o que é habitualmente designado por *ageing in place* ("envelhecer em casa e na comunidade").

Sinalizar modalidades de *ageing in place* implementadas em Portugal, em linha com as preconizadas pela Organização Mundial de Saúde quando se refere ao *ageing in place*, como ter apoio social necessário para viver, com segurança e de forma independente, em casa e na comunidade à medida que se envelhece.

Métodos

De acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde, foram identificadas boas práticas correspondentes às cinco principais áreas de intervenção no processo de *ageing in place* (*five P's*): pessoas (*people*), lugares (*place*), produtos (*products*), serviços personalizados (*person-centered services*), políticas de apoio social (*policy*).

Resultados

As 80 boas práticas identificadas entre junho de 2017 e maio de 2018 foram agrupadas em dez categorias:

- Apoio aos cuidadores;
- Combate ao isolamento;
- Gerotecnologias e investigação;
- Inovação em apoio domiciliário;
- Inovação em Centro de Dia;
- Intervenção na vida da comunidade;
- Lazer, atividade física e aprendizagem;
- Melhoria das condições de habitação;
- Recursos de saúde, animação, nutrição e

acompanhamento psicológico;

- Segurança, mobilidade e bem-estar.

Conclusão

Há hoje um efetivo empenhamento de diversas instituições, públicas e privadas, no sentido de facilitar às pessoas que assim o desejarem a possibilidade de envelhecerem em casa e na comunidade. A maioria das iniciativas resulta de políticas desenhadas sobretudo por municípios e IPSS, baseadas na perceção real de que as pessoas idosas necessitam de medidas diferenciadas para poderem continuar a viver nas suas casas e nas suas comunidades.

Palavras-chave

Portugal; Ageing in Place



What is the best place to grow old? Good practices of ageing in place in Portugal

António M. Fonseca

Faculty of Education and Psychology - Portuguese Catholic University

afonseca@porto.ucp.pt

Objectives

To carry out initiatives to promote the social inclusion of older people in their communities, valuing what is commonly called ageing in place.

Highlight practices of ageing in place implemented in Portugal, in line with those recommended by the World Health Organization when it refers to ageing in place as having the necessary social support to live safely and autonomously at home and in the community as one is getting older.

Methods

According to the recommendations of the World Health Organization, good practices were identified corresponding to the five main areas of intervention in the process of ageing in place – five P's: People, Places, Products, Person-centred services, Policy.

Results

A total amount of 80 good practices were identified between June 2017 and May 2018 and were grouped into ten categories:

- Caregiver support;
- Reducing loneliness;
- Gerotechnologies and research;
- Innovation in home support;
- Innovation in day care;
- Intervention in community life;
- Leisure, physical activity and learning;
- Improvement of housing conditions;
- Health, animation, nutrition and psychological support resources;
- Safety, mobility and well-being.

Conclusion

There is an effective commitment from various institutions, both public and private, to make it easier for people who wish to grow old at their homes and communities. Most initiatives result from policies designed primarily by municipalities and IPSS, based on the idea that older people need differentiated measures to be able to continue to age in place.

Keywords

Portugal; Ageing in Place



Atividades de convívio na promoção do envelhecimento ativo

Luísa Carvalho & Isabel Ferreira

Instituto Politécnico de Portalegre

luisacarvalho@ippportalegre.pt

A evolução natural do ciclo de vida conduz ao envelhecimento, encarado como um processo irreversível e inevitável. Ainda assim, importa que se equacione a velhice simultaneamente como uma etapa de desenvolvimento. Conforme reforça a OMS (2005), “durante o processo de envelhecimento normal, algumas capacidades cognitivas (...) diminuem, naturalmente, com a idade. Entretanto, essas perdas podem ser compensadas por ganhos em sabedoria, conhecimento e experiência”.

O facto de as pessoas idosas continuarem a realizar atividades de convívio, culturais ou lúdicas, ou de começarem a efetuar novas atividades, pode ter influência na promoção de um envelhecimento ativo, através do bem-estar e da funcionalidade do corpo e da mente. Importa destacar que, “em todos os países, e especialmente nos países em desenvolvimento, [as] medidas para ajudar [as] pessoas mais velhas a manterem-se saudáveis e ativas são uma necessidade, não um luxo” (OMS, 2005).

O envelhecimento ativo pressupõe a inserção numa comunidade que proporcione qualidade de vida e na qual o indivíduo possa adotar um estilo de vida saudável. Neste contexto, assume grande importância o ambiente físico, os ambientes de convívio e a proximidade com outros significativos, de forma a facilitar a integração do indivíduo na sociedade, evitando o isolamento e mantendo uma boa saúde mental, física e psicológica.

A Associação de Solidariedade Social dos Professores (ASSP) de Portalegre, objeto no presente estudo, assume, entre outros, o objetivo de desenvolver atividades destinadas à ocupação dos tempos livres de professores. A delegação de Portalegre conta com 211 inscritos, na sua esmagadora maioria professores reformados.

No presente estudo exploratório, assumiu-se

como objetivo, aferir a importância das atividades promovidas pela ASSP de Portalegre, na promoção do convívio e do envelhecimento ativo de professores reformados. A recolha de dados foi feita através de um inquérito por questionário aos participantes regulares nas atividades da ASSP de Portalegre (50) e o tratamento efetuou-se por via da utilização do programa SPSS. Participaram no estudo 46 associados, a maioria do género feminino (82,6%); quase um quinto dos inquiridos (19,6%) não possui filhos.

A ASSP de Portalegre desenvolve um conjunto de atividades que parecem ir ao encontro dos interesses dos associados, particularmente no fomento do convívio, por meio da realização de almoços de convívio e de passeios/viagens. As principais motivações para a frequência das atividades prendem-se precisamente com o convívio e com a manutenção da mente ativa. Destacam-se como aspetos mais valorizados a realização de atividades culturais e de lazer.

Importa, por conseguinte, que a associação continue a propor atividades que fomentem a participação e o convívio salutar com os outros e concorram para a promoção da sua qualidade de vida e de um envelhecimento ativo. “A promoção do envelhecimento ativo e saudável em Portugal regista várias iniciativas, contudo há ainda um caminho a percorrer para que essa abordagem se reflita na saúde e na qualidade de vida das pessoas idosas, garantindo a realização plena da sua dignidade” (DGS, 2017).

Palavras-chave

Envelhecimento Ativo; Atividades de Convívio; Ocupação dos Tempos Livres



Convivial activities in the promotion of active ageing

Luísa Carvalho & Isabel Ferreira

Polytechnic Institute of Portalegre

luisacarvalho@ipportalegre.pt

The natural evolution of the life cycle leads to ageing, which is seen as an irreversible and unavoidable process. Still, it is important to equate old age simultaneously as a stage of development. WHO (2005) states that "(...) during the process of normal aging, some cognitive abilities decrease naturally with age. However, these losses can be offset by gains in wisdom, knowledge and experience".

Whether older people continue to engage in convivial, cultural or ludic activities, or start new activities can have an influence on the promotion of an active ageing through the well-being and functionality of the body and mind. It is important to note that "in all countries, and in developing countries in particular, measures to help older people remain healthy and active are a necessity, not a luxury" (WHO, 2002).

Active ageing requires the integration in a community that provides quality of life and in which the individual can adopt a healthy lifestyle. In this context, the physical and the convivial environments and proximity to others play a great importance in order to facilitate the integration of the individual into society, avoiding isolation and maintaining good mental, physical and psychological health.

The *Associação de Solidariedade Social dos Professores* (ASSP) of Portalegre, object of this study, assumes, among others, the goal of developing activities for the occupation of teachers' leisure time. The Portalegre delegation has 211 subscribers, most of which are retired teachers.

In this exploratory study, the objective was to assess the importance of the activities promoted by the ASSP of Portalegre in promoting conviviality and active ageing of retired teachers. The data was collected through a questionnaire survey filled out by the regular participants of the activities organised by the ASSP of Portalegre (50) and the

analysis was made through the use of the SPSS *software*. Forty-six associates participated in the study, mostly female (82.6%), and almost one-fifth of the participants (19.6%) do not have children.

The ASSP of Portalegre develops a set of activities that seem to match the interests of its members, particularly in the promotion of convivial, through the organization of convivial lunches and tours/trips. The main motivation for the frequency of activities are related with the convivial and with maintaining an active mind. The most valued aspects are the realization of cultural and leisure activities.

It is important that the association continues to propose activities that encourage participation and healthy convivial with others, as well as contribute to the promotion of active ageing and quality of life. "The promotion of an active and healthy ageing in Portugal has several initiatives, but there are still steps to take for this approach to be reflected in the health and quality of life of the elderly, ensuring the full realization of their dignity" (DGS, 2017).

Keywords

Active Ageing; Convivial Activities; Occupation of Leisure Time



A importância da atividade física nas pessoas idosas com diabetes tipo 2: a intervenção do enfermeiro de saúde comunitária

Mariana Nogueira¹ & Andreia Costa²

¹Hospital CUF Descobertas; ²Direcção-Geral da Saúde

mlpn2290@gmail.com

Introdução/Objetivos

Cada vez mais, os enfermeiros têm o papel principal na gestão da doença crónica. A diabetes tipo 2 é um problema crescente com grande impacto social e económico. Os programas de atividade física (AF) contribuem com o processo de envelhecimento saudável, favorecendo melhorias no controlo e tratamento da diabetes tipo 2. O projeto desenvolvido insere-se no âmbito da promoção da AF nos diabéticos tipo 2 com idade \geq a 65 anos. Foi definido como objetivo geral: promover a AF nos utentes diabéticos tipo 2 com idade \geq a 65 anos, de modo a realizarem uma melhor gestão da diabetes tipo 2.

Material/Métodos

A metodologia utilizada foi o planeamento em saúde, o qual percorre várias etapas, desde o diagnóstico de situação até à avaliação da implementação do projeto de intervenção. Optou-se por fundamentar a intervenção nos pressupostos do modelo teórico de Betty Neuman. A população alvo foi constituída por 148 clientes com diabetes tipo 2, com idade \geq a 65 anos e inscritos na listagem de uma enfermeira em específico da USF Tejo. O estudo teve por base a utilização de dois instrumentos de recolha de dados: o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, e o índice de Barthel.

Resultados

Todos os indicadores de avaliação foram atingidos, o que demonstra o sucesso da intervenção realizada. Assim, 85% dos clientes adquiriram conhecimentos sobre a importância da AF nos diabéticos, 56% dos clientes com alterações na mobilidade iniciaram a prática de AF e 74% dos elementos da equipa da USF Tejo pretendem dar continuidade ao projeto

de intervenção comunitária. Desta forma, através do projeto de intervenção foi possível contribuir para a investigação de enfermagem nesta área e para o aumento da prática de AF.

Discussão/Conclusão

Numa perspetiva nacional, é prioritário consciencializar a população para a importância da AF na saúde e a implementação de políticas intersectoriais e multidisciplinares que visem a diminuição do sedentarismo e aumento dos níveis de AF. Sendo a prática de enfermagem a essência fundamental dos cuidados de saúde primários, cabe aos enfermeiros promoverem a AF através da monitorização, trabalho intersectorial, trabalho em equipa e através do aumento da investigação científica nessa área. Os enfermeiros são cruciais nos cuidados de saúde primários, nomeadamente na promoção da prática de AF nos utentes com diabetes tipo 2.

Palavras-chave

Enfermagem Comunitária; Pessoas idosas; Diabetes Tipo 2; Atividade Física



The importance of physical activity in the elderly with type 2 diabetes: the intervention of the community health nurse

Mariana Nogueira¹ & Andreia Costa²

¹Hospital CUF Descobertas; ²Directorate-General of Health
mlpn2290@gmail.com

Background/Objectives

Increasingly, nurses have the leading role in chronic disease management. Type 2 diabetes is a growing problem with great social and economic impact. Physical activity (PA) programs contribute to the healthy aging process, leading to improvements in the control and treatment of type 2 diabetes. This project is based on the promotion of PA in type 2 diabetics aged ≥ 65 years. It was defined as a general objective: to promote PA in type 2 diabetic patients aged ≥ 65 years, in order to manage type 2 diabetes in a better way.

Methods

The methodology used was health planning, which goes through several stages, from the situation diagnosis to the evaluation of the implementation of the intervention project. It was decided to base the intervention on the assumptions of the theoretical model of Betty Neuman. The target population consisted of 148 clients with type 2 diabetes, aged ≥ 65 years old and enrolled in the list of a specific nurse from USF Tejo. The study was based on the use of two data collection instruments: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version and the Barthel index.

Results

All the evaluation indicators were reached, which demonstrates the success of the intervention. Thus, 85% of the clients acquired knowledge about the importance of PA in diabetics, 56% of clients with changes in mobility began to practice PA, and 74% of the members of the USF Tejo team intend to continue the community intervention project. Thus, through the intervention project, it was possible to contribute to nursing research in this area and to increase the practice of PA.

Discussion/Conclusion

From a national perspective, it is a priority to raise awareness of the importance of PA in health and the implementation of intersectoral and multidisciplinary policies aimed at reducing physical inactivity and increasing levels of PA. As nursing practice is the fundamental essence of primary health care, it is up to nurses to promote PA through monitoring, intersectoral work, teamwork and through increased scientific research in this area. Nurses are crucial in primary health care, namely in promoting the practice of PA in users with type 2 diabetes.

Keywords

Community Nursing; Seniors; Type 2 diabetes; Physical activity



Boas práticas de segurança para um envelhecimento ativo

Teresa Ramos

Centro Social Paroquial São Romão de Carnaxide

teresa.povoa.ramos@gmail.com

Introdução/Objetivo

Promover a literacia em questões de segurança, disponibilizando informação, de carácter prático, é uma estratégia potenciadora da educação para a segurança, na perspetiva preventiva.

A informação sobre segurança, por si só, não implica a mudança de comportamentos dos cidadãos em relação à sua segurança. Contudo, dada a fragilidade do cidadão idoso, foi planeada uma parceria entre o Centro Social Paroquial São Romão de Carnaxide e a PSP- 83ª Esquadra de Carnaxide, pelo que foi elaborado um projeto para a prevenção e educação para a segurança do cidadão sénior.

O objetivo é aumentar a literacia e educação em matéria de segurança e reforçar os laços de proximidade entre os agentes da PSP e os utentes do CSPSR de Carnaxide.

Material/Métodos

Foram realizadas, com carácter bimensal, um total de 38 ações de sensibilização sendo 23 na sala de convívio do edifício onde estão inseridas as respostas sociais de Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), e Centro de Dia (CD) e 15 itinerantes, no domicílio dos utentes, com resposta social de Apoio ao Domicílio (SAD).

Resultados

O projeto está no seu quarto ano de existência (2018) e nos três últimos anos os resultados alcançados são muito positivos. Houve um total de 470 pessoas idosas (ERPI; SAD e CD) abrangidos por estas ações, sendo que nenhum dos participantes foi vítima de roubo, furto ou burla desde o início do projeto.

As relações de proximidade dos agentes da PSP da 83ª Esquadra de Carnaxide com os utentes do

Centro Social Paroquial São Romão de Carnaxide é uma realidade de que ambas as instituições se orgulham e continuam empenhadas em manter e potenciar.

Apesar de no ano de 2017 se terem realizado menos 9 ações, este decréscimo não traduz um retrocesso no projeto mas deveu-se a constrangimentos de calendário de ambas as instituições.

Discussão/Conclusão

Os conselhos de prevenção de segurança trabalhados nas ações de sensibilização com a população idosa, obrigaram a uma comunicação articulada entre os agentes da PSP e os seniores, com benefícios para estes, nomeadamente na adoção de estratégias para a segurança pessoal.

A título de exemplo, nestas ações as pessoas idosas ficaram a saber que se deve transportar a bolsa do lado oposto à estrada. Devem evitar trazer grandes somas de dinheiro e objetos de valor. Se precisarem de levar consigo grandes somas de dinheiro, não o devem guardar todo no mesmo sítio. Não devem divulgar a terceiros elementos a sua identificação ou códigos dos cartões de crédito.

O modelo é estratégico no seu objetivo preventivo, com grande potencial de sucesso, apostando na prevenção, através da comunicação entre os agentes da PSP e as pessoas idosas numa interação de proximidade.

Palavras-chave

Segurança; Pessoas idosas; Polícia de Segurança Pública; Proximidade



Best safety practices for active ageing

Teresa Ramos

Parish Social Center São Romão de Carnaxide

teresa.povoa.ramos@gmail.com

Background/Objectives

To promote literacy in security issues by providing information of a practical nature, is a strategy that enhances safety education in a preventive perspective.

Security information alone does not imply a change in citizens' behavior in relation to their own security. However, given the fragility of the senior citizen, a partnership between the *Centro Social Paroquial São Romão de Carnaxide* (CSPSR) and the 83rd-PSP Carnaxide Precinct was established, creating the prevention and education project for senior citizens' security.

The objective is to increase literacy and education in security issues and to strengthen the bonds and increase proximity between PSP agents and Carnaxide CSPSR users.

Methods

A total of 38 awareness actions were carried out on a bimonthly basis, of which 23 were in the living room of the building where the Residential Structure for Elderly (ERPI) and Day Center (DC) are located. The other 15 actions were itinerants, at user's home, covered by Domiciliary Support (SAD) response.

Results

The project is currently at its 4th year of existence (2018) and in the last three years has reached very positive results. There was a total of 470 senior people (ERPI; SAD and DC) covered by these actions, and none of the participants was victim of robbery, theft or mockery since the beginning of this project.

The close relations between PSP agents of the 83rd Carnaxide Precinct and the *Centro Social Paroquial São Romão de Carnaxide* users' is a reality that both institutions are proud of and committed to keep

and potentiate.

Despite the fact that in 2017, there were 9 fewer actions carried out, this decrease does not represent a setback in the project but was due to scheduling constraints of both institutions.

Discussion/Conclusion

The advices provided on security prevention in the awareness-raising actions with the senior population required an articulated communication between PSP agents and the seniors, with benefits for them, namely in the adoption of strategies for personal security.

As an example, in these actions, seniors were advised to carry their handbag close to their bodies and on the opposite side of the road. They must avoid bringing with them significant amounts of money and valuable objects. If they need to carry a significant amount of money, it should not be kept all together in the same place. Seniors should not share with third parties details of their personal identification or credit card codes.

The model is strategical in its preventive objective, with great potential for success, investing in the prevention through the communication between PSP agents and seniors in a proximity interaction.

Keywords

Security; Senior; Public Security Policy; Proximity



Estratégias deliberativas das pessoas idosas acerca de porções de carne vermelha

Samuel Domingos¹, Rui Gaspar^{2,3} & Patrícia Demétrio⁴

¹William James Center for Research, ISPA-Instituto Universitário; ²Catolica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W), Universidade Católica Portuguesa; ³DPCE-FCHS, Universidade do Algarve; ⁴Universidade de Évora

samuel.domingos@sapo.pt

Introdução

É fundamental permitir a tomada de decisões informadas com base em comunicações sobre riscos alimentares, especialmente quando estas transmitem recomendações de ingestão alimentar (Gaspar, Domingos, & Demétrio, 2018). Contudo, estudos que permitam compreender o modo como as pessoas idosas lidam com informações numéricas associadas a recomendações de ingestão de alimentos são ainda insuficientes.

Objetivos

Nesse sentido, analisámos a forma como uma amostra de idosos deliberou acerca de informação relacionada com os riscos associados a uma recomendação numérica de consumo de carne vermelha, com o objetivo de: 1) Explorar as dificuldades relatadas pelos participantes na compreensão de uma recomendação numérica de consumo de carne vermelha; 2) Explorar estratégias de deliberação usadas para gerir a incerteza e dar sentido à informação numérica.

Métodos

Foi recrutada uma amostra de 76 pessoas idosas (>64 anos) residentes no distrito de Évora. Todos não-institucionalizados, independentes, sem intolerância a carne vermelha, não vegetarianos, sem sinais de défice cognitivo, sem condições que pudessem interferir com a dieta. Após a apresentação e leitura de um panfleto com informações sobre carne vermelha (o que é, benefícios, riscos, recomendação - 70g/dia; SACN, 2010), cada participante foi entrevistado. A entrevista seguiu o protocolo proposto por Carman et al., 2015; Brief Citizens' Deliberation - BCD. Com base na metodologia proposta por Rutsaert et al., 2015 e Marcu et al., 2015 para o estudo de processos deliberativos, o foco foram os comentários e questões sobre o conteúdo do panfleto. Estes foram analisados por dois juízes independentes, com recurso a um procedimento

de análise de conteúdo temático utilizando as categorias de estratégias deliberativas propostas por Marcu et al., 2015.

Resultados

Os participantes expressaram evidências de dificuldades na compreensão da recomendação numérica. A uma primeira avaliação intuitiva e espontânea sobre a quantidade recomendada de 70 g/dia (e.g. "concordo/discordo") geralmente seguiu-se um processo mais analítico. Os participantes também expressaram uma diversidade de estratégias deliberativas, e alguns usaram mais do que um tipo de estratégia deliberativa. No geral, o processo deliberativo pareceu servir o propósito de confirmar a primeira avaliação e nenhum participante mudou de opinião (e.g. principalmente que consumiam aproximadamente 70 g/dia, mesmo que não tivessem a menor ideia de quanto isso era).

Discussão

Os resultados sugerem que as pessoas idosas tiveram dificuldade em compreender o significado numérico da recomendação de 70g, tendo recorrido a uma diversidade de estratégias deliberativas para criar significado acerca dessa quantidade. A sua primeira avaliação foi aparentemente mais intuitiva, seguindo-se um processo deliberativo com o propósito aparente de confirmar a primeira avaliação. Comunicações sobre recomendações de consumo em formato numérico não devem depender do nível de numeracia para serem entendidas, e devem ser enquadradas de modo a facilitar a deliberação. Estudos futuros devem permitir encontrar correspondências intuitivas entre sugestões de consumo e quantidades reais.

Palavras-chave

Deliberação; Numeracia; Comunicação de Riscos e Benefícios Alimentares; Pessoas idosas



Older adults' deliberative strategies about red meat serving sizes

Samuel Domingos¹, Rui Gaspar^{2,3} & Patrícia Demétrio⁴

¹William James Center for Research, ISPA-University Institute; ²Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W), Portuguese Catholic University; ³DPCE-FCHS, Universidade do Algarve; ⁴University of Évora

samuel.domingos@sapo.pt

Introduction

It is critical to enable informed decisions based on communication about food risks, especially when food intake recommendations are communicated (Gaspar, Domingos, & Demétrio, 2018). However, there are still insufficient studies to understand how the elderly deal with numerical information associated with food intake recommendations.

Objectives

In this sense, we analyzed how a sample of elderly people decided on information related to the risks associated with a numerical recommendation of red meat consumption, with the objective of: 1) Exploring the difficulties reported by the participants in understanding a numerical recommendation of consumption of red meat; 2) Explore deliberation strategies used to manage uncertainty and give logic to the numerical information.

Methods

A sample of 76 elderly people (> 64 years old) residing in the Évora district was recruited. All non-institutionalized, independent, non-intolerant to red meat, non-vegetarians, with no signs of cognitive deficit, without conditions that could interfere with diet. After the presentation and reading of a pamphlet with information about red meat (what it is, benefits, risks, recommendations - 70g/day, SACN, 2010), each participant was interviewed. The interview followed the protocol proposed by Carman et al., 2015; Brief Citizens' Deliberation - BCD. Based on the methodology proposed by Rutsaert et al., 2015 and Marcu et al., 2015 for the study of deliberative processes, the focus was the comments and questions about the content of the pamphlet. These were analyzed by two independent judges, using a thematic content analysis procedure using the categories

of deliberative strategies proposed by Marcu et al., 2015.

Results

Participants expressed evidence of difficulties in understanding the numerical recommendation. A more analytical process was followed by a first intuitive and spontaneous evaluation of the recommended amount of 70g/day (e.g. "agree / disagree"). Participants also expressed a diversity of deliberative strategies, and some used more than one type of deliberative strategy. Overall, the deliberative process seemed to serve the purpose of confirming the first evaluation, and no participant changed his mind (e.g., primarily consuming approximately 70g/day, even though they had no idea how much it was).

Discussion

The results suggest that the elderly had difficulty understanding the numerical meaning of the 70g recommendation, having used a variety of deliberative strategies to create meaning about this quantity. Their first evaluation was apparently more intuitive, followed by a deliberative process for the apparent purpose of confirming the first evaluation. Communications on consumer recommendations in numerical format should not depend on the level of numeracy to be understood, and should be framed in order to facilitate deliberation. Future studies should allow us to find intuitive correspondences between consumption suggestions and actual quantities.

Keywords

Deliberation; Numeracy; Communication of Risks and Food Benefits; Seniors



Usos da água, barreiras e facilitadores do consumo de água numa amostra de idosos

Samuel Domingos¹, Rui Gaspar^{2,3}, & Patrícia Demétrio⁴

¹William James Center for Research, ISPA-Instituto Universitário; ²Catolica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W), Universidade Católica Portuguesa; ³DPCE-FCHS, Universidade do Algarve; ⁴Universidade de Évora

samuel.domingos@sapo.pt

Introdução

A água é essencial para a vida e, quando o seu consumo não é adequado, pode levar ao desenvolvimento de graves complicações de saúde (Gregório, 2013; Ferry, 2005). Isto é particularmente aplicável no caso das pessoas idosas. Por exemplo, a desidratação é o problema eletrolítico mais comum entre as pessoas idosas (Begum & Johnson, 2010), e uma das principais causas que leva à sua hospitalização em Portugal. Devido a fatores biológicos e psicossociais relacionados com o processo de envelhecimento, as perdas de fluidos aumentam e o consumo de fluidos diminui (Sharpe, Huston & Finke, 2003). O consumo de água (direta ou indireta) representa um ingrediente fundamental para a manutenção de níveis adequados de hidratação entre os idosos.

Objetivos

Nesse sentido, realizámos um estudo com o objetivo principal de identificar crenças sobre “usos” da água, bem como “barreiras” e “facilitadores” do consumo de água numa amostra de idosos. Melhorar o conhecimento científico acerca dessas crenças pode ajudar a promover a hidratação junto da população idosa.

Métodos

Foi recrutada uma amostra de 82 idosos (>64 anos) residentes no distrito de Évora. Todos não-institucionalizados, independentes, sem qualquer condição que afetasse ou impedisse o consumo de água, sem condições que pudessem interferir com a dieta, sem sinais de défice cognitivo. Para identificar as crenças dos participantes sobre os “usos”, “barreiras” e “facilitadores” do consumo de água, foi aplicada uma entrevista semiestruturada que permitiu a identificação indireta dessas crenças no discurso natural dos participantes. Para tal, os participantes responderam às perguntas:

“Quão importante tem sido a água para si ao longo da sua vida?”; “Se o médico lhe pedisse para beber mais água, como seria isso para si?”. Por fim, dois juízes independentes realizaram uma análise exploratória do conteúdo das entrevistas, identificando as categorias de crenças sobre “usos”, “barreiras” e “facilitadores” do consumo de água mais prevalentes no discurso dos participantes.

Resultados

Os “usos” da água identificados estavam relacionados principalmente com higiene e consumo, sendo que poucos estavam relacionados com a saúde. As principais crenças sobre as barreiras ao consumo de água encontradas foram o aumento da necessidade/preocupação em ir ao WC, temperatura da água (quente), e o desconforto de beber água. Também foram encontradas crenças facilitadoras do consumo de água. A esse respeito, as mais prevalentes estavam relacionadas com o uso de bebidas como chá ou água com sabores, e a ingestão de alimentos salgados.

Discussão

Os resultados sugerem que há necessidade de comunicar e salientar a importância do uso da água para promover a saúde. Um resultado importante com implicações práticas foi a identificação da associação de alimentos não-salgados/salgados como uma barreira/facilitador do consumo de água. No geral, os resultados sugerem que é fundamental promover a literacia de saúde relacionada com o uso da água, através de comunicações e intervenções personalizadas.

Palavras-chave

Crenças, Barreiras e Facilitadores do Consumo de Água; Idosos



Water usage, psychological barriers and enablers of water consumption in an elderly sample

Samuel Domingos¹, Rui Gaspar^{2,3}, & Patrícia Demétrio⁴

¹William James Center for Research, ISPA-University Institute; ²Catolica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W), Portuguese Catholic University; ³DPCE-FCHS, University of the Algarve; ⁴University of Évora

samuel.domingos@sapo.pt

Background

Water is essential to life, and when its consumption is not adequate, it can lead to the development of severe health complications (DGS, 2013; Ferry, 2005). This is particularly true in the elderly. For example, dehydration is the most common electrolyte problem (Begum & Johnson, 2010), and one of the most common causes of hospitalization among the elderly in Portugal. Due to biological and psychosocial factors in the aging process, fluid losses are increased and fluid consumption is decreased in these individuals (Sharpe, Huston & Finke, 2003). Water consumption (direct or indirect) represents a key ingredient for maintaining adequate hydration levels among the elderly.

Objectives

Our main goals were to identify beliefs about the “uses” of water, as well as “barriers” and “enablers” of water consumption in a sample of elderly people. It is our contention that improving knowledge about these beliefs can help promote hydration in the elderly.

Methods

A sample of 82 elderly (>64 years) residing in the Évora district were recruited. All were non-institutionalized, living on their own, without any condition affecting or preventing water consumption, without conditions that could interfere with regular diet, and without signs of cognitive deficits. To identify participants’ beliefs about the “uses”, “barriers”, and “enablers” of water consumption, a semi-structured interview was applied allowing the indirect identification of those beliefs in the participants’ natural discourse. For that, participants answered the questions: “How important has water been for you throughout your life?”; “If the doctor asked you to drink more water,

how would that be for you?” Lastly, an exploratory thematic content analysis of the interviews was performed by two independent judges and the most prevalent categories of beliefs about “uses”, “barriers”, and “enablers” of water consumption expressed by the participants in their discourse were identified.

Results

The main “uses” of water identified were mainly related with hygiene and consumption and few were related with health. The main beliefs found regarding barriers to water consumption, were: the increased need/worry of going to the WC; the water being hot; the discomfort of drinking. Enabling beliefs of water consumption were also found. In that regard, the most prevalent were related with the use of tea drinks or flavoured water, as well as with the ingestion of salty foods.

Discussion

Results suggest that there is a need to communicate and make salient the health component associated to water usage. An important misconception with practical implications was identified: the association of non-salty/salty foods as a barrier/facilitator of water consumption. Overall, there is a need to promote health literacy regarding water usage through tailored communications, interventions, and technologies.

Keywords

Beliefs; Barriers and Enablers of Water Consumption; Elderly



“*Muévete sin desplazarte*”: tratamento da sarcopenia monitorizado no domicílio para potenciar um envelhecimento saudável

Catarina Leitão, Lucinda Carvalho, Marisa Barbeiro, José Massano, Paulo Fernandez & Luis Farinha

Age.Comm - Instituto Politécnico de Castelo Branco

catarinaleitao@ipcb.pt

Introdução/Objetivos

O envelhecimento da população é uma das principais preocupações sociais com que se enfrenta a União Europeia, particularmente acentuada nos países do sul da Europa, como Espanha e Portugal.

Para a qualidade de vida das pessoas idosas são determinantes os graus de autonomia/dependência e de fragilidade.

A sarcopenia (perda de massa muscular associado à inatividade), tem implicações na força/velocidade de reação. Está relacionada com o risco de quedas e, conseqüentemente, de fraturas com implicações para os cuidados de saúde, particularmente quando as pessoas idosas habitam em zonas rurais com dificuldades de transporte/acesso às estruturas prestadoras de cuidados de saúde.

Com base nestes pressupostos, elaborou-se um projeto que tem por objetivos: 1) Identificar a prevalência de situações de necessidades de cuidados de saúde não cobertos entre a população idosa destas zonas; 2) Desenvolver um sistema específico de um *hardware/software* para o tratamento da sarcopenia, com exercício físico monitorizado à distância; 3) Realizar um estudo-piloto do sistema desenvolvido, para poder quantificar os benefícios do sistema para a condição de saúde e identificar os níveis de adesão ao exercício no domicílio; 4) Fazer uma análise custo-benefício da aplicação.

Este projeto foi submetido a candidatura a financiamento ao CENIE/CSIC, envolvendo uma equipa de investigadores do Instituto Politécnico de Castelo Branco e duas equipas da Fundação Geral da Universidade de Valladolid. Tem uma duração estimada de 18 meses e, dependendo da aprovação, terá início no final de 2018.

Material/Métodos

Será utilizada uma metodologia quantitativa que permita realizar:

- Análise de dados demográficos à escala regional e microdados dos Censos de 2011;
- Análise de dados epidemiológicos sobre sarcopenia para seleção da amostra;
- Aplicação de instrumentos de avaliação da sarcopenia e da condição de saúde;
- Análise de dados obtidos através dos sensores e da aplicação;
- Análise de dados dos Sistemas de Informação Geográfica e construção de algoritmo de análise;
- Análise custo-benefício.

Resultados

Para este projeto, definiram-se como resultados esperados os seguintes:

- Desenvolvimento de um programa de exercícios para pessoas com sarcopenia;
- Identificação dos fatores pessoais que condicionem a adesão a um programa de exercício à distância;
- Validar o sistema de *hardware/software* desenvolvido pelos parceiros (Universidade de Valladolid);
- Avaliação dos ganhos em saúde dos participantes;
- Elaboração de algoritmo, baseado em Sistemas de Informação Geográfica (SIG) que contribua para a análise de custos de programas de exercício domiciliares/programas prestados por entidades da área dos cuidados de saúde primários;



- Avaliação do custo do programa domiciliar e comparação com programas presenciais;
- Análise do custo-benefício do programa.

Discussão/Conclusão

O desenvolvimento de programas de exercício realizados autonomamente por pessoas idosas nos domicílios com monitorização remota por profissionais de saúde é uma área de intervenção baseada em tecnologias de informação e comunicação que poderá trazer benefícios às populações, particularmente nas regiões rurais de baixa densidade populacional, com maior distância dos serviços de saúde.

Avaliar o impacto deste tipo de programas e o seu custo-benefício pode contribuir para recomendações de desenvolvimento de novos modelos de intervenção ao nível dos cuidados de saúde primários.

Palavras-chave

Sarcopenia; Idosos; Qualidade de Vida; Cuidados Primários de Saúde; Intervenção à Distância



“*Muévete sin desplazarte*”: treatment of sarcopenia monitored at home to promote healthy ageing

Catarina Leitão, Lucinda Carvalho, Marisa Barbeiro, José Massano, Paulo Fernandez & Luis Farinha

Age.comm - Polytechnic Institute of Castelo Branco

catarinaleitao@ipcb.pt

Introduction/Objectives

Population ageing is one of the main social concerns facing the European Union, which is particularly acute in the countries of southern Europe, such as Spain and Portugal.

The degrees of autonomy/dependence and fragility are determinant for the quality of life of the elderly. Sarcopenia (loss of muscle mass associated with inactivity) has implications on the strength/speed of the reaction. It is related to the risk of falls and, consequently, of fractures with implications for health care, particularly when older people live in rural areas with difficulties in transporting/accessing health care structures.

Based on these assumptions, a project has been developed that aims to: 1) Identify the prevalence of unmet health care needs among the elderly population in these areas; b) Develop a specific hardware/software system for the treatment of sarcopenia, with physical exercise monitored at a distance; c) Carry out a pilot study of the developed system to be able to quantify the benefits of the system to the health condition and to identify the levels of adherence to exercise at home; d) Make a cost-benefit analysis of the application.

This project was submitted to CENIE/CSIC for funding, involves a team of researchers from the Polytechnic Institute of Castelo Branco and two teams from the General Foundation of the University of Valladolid. It has an estimated duration of 18 months and, depending on the approval, will begin at the end of 2018.

Materials/Methods

A quantitative methodology will be used to make:

- Analysis of regional demographic data and micro data from the 2011 Census;

- Analysis of epidemiological data on sarcopenia for sample selection;
- Application of instruments to evaluate sarcopenia and health condition;
- Analysis of data obtained through the sensors and the application;
- Data analysis of Geographic Information Systems (GIS) and construction of algorithm analysis;
- Cost-benefit analysis.

Results

For this project, the following expected results were defined:

- Development of an exercise program for people with sarcopenia;
- Identification of personal factors restricting the adherence to an exercise program at a distance;
- Validate hardware/software system developed by partners (University of Valladolid);
- Evaluation of the health gains of the participants;
- Elaboration of an algorithm based on GIS that contributes to the analysis of the costs of home exercise programs/programs provided by entities in the area of primary health care;
- - Evaluation of the cost of the home program and comparison with face-to-face programs;
- - Analysis of the cost benefit of the program.



Discussion/Conclusion

The development of exercise programs autonomously performed by elderly people in households with remote monitoring by health professionals is an intervention area based on information and communication technologies that can bring benefits to the population, particularly in rural areas of low population density, distancing from health services.

Assessing the impact of this type of program and its cost-benefit can contribute to recommendations for developing new models of intervention at the primary health care level.

Keywords

Sarcopenia; Seniors; Quality of Life; Primary Health Care; Remote Intervention



Ser idoso e viver num bairro com barreiras topográficas: as infraestruturas de mobilidade urbana vertical como elementos integradores e inclusivos da população idosa

Maria João Guardado Moreira¹, Vitor Pinheira¹, José Massano¹, Paulo Fernandez¹, Carolina Vila-Chã² & Nuno Serra²

¹Age.Comm - Instituto Politécnico de Castelo Branco; ²Instituto Politécnico da Guarda

mjgmoreira@ipcb.pt

Introdução/Objetivos

Durante o processo de envelhecimento são frequentes as limitações da funcionalidade e da mobilidade que podem ter implicações na realização das atividades da vida diária e na participação social. Estas limitações podem aumentar em lugares com grandes desníveis topográficos ou com barreiras arquitetónicas.

Algumas cidades têm desenvolvido infraestruturas de mobilidade urbana vertical (IMUV) que pretendem minimizar essas limitações. É necessário conhecer que tipo de usos as pessoas idosas fazem destas estruturas, as razões por que as usam, assim como identificar os benefícios, as limitações relacionadas com o seu uso/não uso e as implicações para a mobilidade, a saúde, a qualidade de vida e o nível de participação social nas suas comunidades.

Estes pressupostos estão subjacentes a este projeto que tem por objetivo analisar o impacto das IMUV na vida quotidiana das pessoas idosas que vivem em cidades com desníveis topográficos em Portugal, estando uma equipa a realizar um trabalho paralelo em Espanha, o que vai permitir comparar os resultados dos dois países ibéricos.

O projeto, com financiamento aprovado pelo CENIE/CSIC, envolve uma equipa de investigadores do Instituto Politécnico de Castelo Branco, integra dois investigadores do Instituto Politécnico da Guarda e insere-se no projeto coordenado "*Ser mayor y vivir en un barrio con barreras topográficas. Las infraestructuras de movilidad urbana vertical como elementos integradores e inclusivos de los ancianos*" liderado por uma equipa da Universidade de Navarra e que inclui também dois investigadores da

Universidade de Palermo. As atividades iniciaram-se em julho de 2018 e decorrerão até dezembro de 2019.

Material/Métodos

Será utilizada uma metodologia mista (qualitativa e quantitativa):

- Aplicação de questionários e entrevistas a pessoas idosas;
- Grupos de discussão e análise de casos;
- Análise de dados demográficos a nível de freguesias e cidades;
- Análise topográfica por aplicação de modelos digitais de elevação.

Resultados

Com o desenvolvimento deste projeto esperam-se os seguintes resultados:

- Contribuir para a caracterização demográfica do território urbano português, com especial incidência sobre os níveis de envelhecimento;
- Caracterizar o território urbano quanto às características topográficas;
- Conhecer as implicações da topografia para a mobilidade, saúde, qualidade de vida, bem-estar e participação social das pessoas idosas;
- Identificar as vantagens do uso das IMUVs para as pessoas idosas;
- Identificar as restrições de participação em locais com desníveis topográficos acentuados onde não existem IMUV;
- Elaborar uma guia de boas práticas de



IMUVs e das consequências que estas estruturas têm na vida das pessoas idosas;

- Promover a participação das autoridades locais na discussão e na elaboração de propostas de adequação do uso destes equipamentos;
- Fazer uma análise comparativa com a realidade espanhola.

Discussão/Conclusão

A partir dos trabalhos de campo e da colaboração com o parceiro espanhol do projeto, que também elaborará um levantamento das soluções técnicas atualmente disponíveis e a sua caracterização, será possível apresentar recomendações para a sua aplicação e utilização, de acordo com as características topográficas do território.

Palavras-chave

Envelhecimento; Idosos; Qualidade de Vida; Espaço público; Infraestruturas de Mobilidade Urbana Vertical



Being elderly and living in a neighborhood with topographical barriers: urban vertical mobility infrastructures as integrating and inclusive elements of the elderly populations

Maria João Guardado Moreira¹, Vitor Pinheira¹, José Massano¹, Paulo Fernandez¹, Carolina Vila-Chã² & Nuno Serra²

¹Age.Comm - Polytechnic Institute of Castelo Branco; ²Polytechnic Institute of Guarda
mjgmoreira@ipcb.pt

Introduction/Objectives

In the aging process, limitations of functionality and mobility are frequent and may have implications in the performance of daily activities and in social participation. These limitations can be increased in territories with large topographic differences or architectural barriers.

Some cities have already developed urban vertical mobility infrastructures (IMUV) that aim to minimize these restrictions.

It is necessary to understand the type of use given to these structures by the elderly, the reasons why they use them, as well as to identify the benefits, the limitations related to their use/non-use and the implications for mobility, health, life and the level of social participation in the older communities.

These assumptions are underlined in this project, whose objective is to analyze the impact of the IMUV on the daily lives of the elderly living in Portuguese cities with topographic differences. At the same time, other teams carry out parallel work in Spain, allowing for the comparison of the results of the two Iberian countries.

The project, with funding approved by CENIE/CSIC, involves a support team from the Polytechnic Institute of Castelo Branco, integrates two researchers from the Polytechnic Institute of Guarda, and is part of the coordinated project: "Being elderly and living in a neighborhood with topographical barriers. The vertical urban mobility infrastructures as integrating and inclusive elements of the elderly" led by the University of Navarra's team and also includes two researchers

from the University of Palermo.

The activities started in July 2018 and will run until December 2019.

Materials and Methods

A mixed methodology (qualitative and quantitative) will be used, namely:

- Application of questionnaires and interviews to elderly people;
- Discussion groups and case analysis;
- Analysis of demographic data of parishes and cities;
- Topographic analysis by application of digital elevation model.

Results

With the development of this project, the following results are expected:

- Contribute to the demographic characterization of the Portuguese urban territory, with focus on the aging levels;
- To characterize the topographical characteristics of the urban territory;
- To know the implications of topography for mobility, health, quality of life, well-being and social participation of the elderly;
- Identify the advantages of using IMUVs for the elderly population;
- Identify the participation restrictions in places with marked topographic differences with no IMUV;
- To develop a good practice guide for IMUVs use and their impact on the lives of elderly



people;

- To promote local authorities participation in the discussion and development of adequate proposals for the use of this equipment;
- Make a comparative analysis with the Spanish reality.

Discussion/Conclusion

From both the fieldwork and collaboration with the Spanish partners of the project, which will also elaborate a survey of the currently available technical solutions and their characterization, it will be possible to develop recommendations for their application and use according to the topographic characteristics of the territory.

Keywords

Ageing; Elderly; Quality of Life; Public Place;
Urban Vertical Mobility



Contextos e processos de envelhecimento na região da fronteira luso-espanhola: uma visão através do *Active Ageing Index*

Maria João Guardado Moreira¹, Vitor Pinheira¹, Carlos Maia¹, Domingos Santos¹, Henrique Gil¹, Horácio Saraiva¹ & Alexandre Martins²

¹Age.Comm - Instituto Politécnico de Castelo Branco; ²Instituto Politécnico de Portalegre
mjgmoreira@ipcb.pt

Introdução/Objetivos

Estudos recentes realizados em algumas regiões transfronteiriças do interior português mostram que estamos perante uma população com características muito específicas, marcadas por uma história de emigração e de mobilidade da sua população mais jovem para outros países ou para centros urbanos do litoral, bem como uma economia tradicionalmente ligada à agricultura, fatores que influenciam o perfil da população idosa e as suas redes de suporte social.

Por outro lado, tem-se acentuado a convicção de que o conhecimento da forma como se interrelacionam os aspetos económicos, sociais, culturais, biológicos e ambientais é fundamental para compreender os vetores que determinam o estado de saúde e as necessidades de recursos em saúde e bem-estar. Se é certo que as condições de saúde são determinantes no envelhecimento ativo, é fundamental considerar também os determinantes económicos, sociais e culturais, o ambiente físico, o sistema de saúde, o sexo, para além de que a família e a comunidade também influenciam a forma como se envelhece.

Neste contexto, torna-se pertinente aprofundar as dimensões do envelhecimento ativo em contextos regionais, o que permitirá uma melhor perceção das implicações dos determinantes de saúde, económicos, sociais e culturais. O desenvolvimento e implementação de políticas de envelhecimento territorial justifica, portanto, a necessidade de conhecer as características da população, constituindo-se o Índice de Envelhecimento Ativo (AAI) como um instrumento adequado para este fim.

Este projeto, que foi submetido a candidatura a financiamento ao CENIE/CSIC, envolve investigadores das seguintes instituições: Instituto Politécnico de Castelo Branco, Instituto Politécnico de Portalegre, Universidad Complutense de Madrid e é liderado pela Universidad de Salamanca.

Material/Métodos

As metodologias que vão ser utilizadas combinam a análise quantitativa e qualitativa:

- i) Análise estatística de dados demográficos e de estatísticas de saúde
- ii) Aplicação de indicadores demográficos, económicos e de saúde para caracterizar as regiões a estudar e AAI
- iii) Questionários
- iv) Estudos de caso
- v) *Focus group*
- vi) Metodologia Delphi

Resultados

Com este projeto espera-se contribuir para a caracterização do território transfronteiriço, compreender melhor as dimensões do envelhecimento ativo e as suas determinantes numa perspetiva regional e contribuir para a implementação de estratégias e políticas de envelhecimento com implicações para a saúde, qualidade de vida, bem-estar e participação social das pessoas idosas nas comunidades locais.

Define-se ainda como resultado a alcançar a construção de guias de boas práticas de envelhecimento ativo que contribuam para apoiar os decisores políticos na implementação de medidas adequadas às suas comunidades.



Discussão/Conclusão

Num contexto de forte envelhecimento, com baixas densidades demográficas, torna-se pertinente o estudo dos fatores determinantes do envelhecimento ativo, introduzindo novas dimensões de análise. É nesse âmbito que este projeto vai procurar desenvolver uma análise com base na adequação e aplicação do Índice de Envelhecimento Ativo aos territórios locais transfronteiriços com o objetivo de produzir ferramentas de apoio às políticas locais e regionais de envelhecimento ativo.

Palavras-chave

Envelhecimento Ativo; Regiões Transfronteiriças; Políticas Locais de Envelhecimento; Determinantes de Saúde.



Contexts and processes of ageing in the Portuguese-Spanish cross border territories: a view through the Active Ageing Index

Maria João Guardado Moreira¹, Vitor Pinheira¹, Carlos Maia¹, Domingos Santos¹, Henrique Gil¹, Horácio Saraiva¹ & Alexandre Martins²

¹Age.Comm - Polytechnic Institute of Castelo Branco; ²Polytechnic Institute of Portalegre

mjgmoreira@ipcb.pt

Introduction/Objectives

Recent studies carried out in some cross-border Portuguese interior regions show that we are facing a population with very specific characteristics, marked by a history of emigration and mobility, particularly of the younger groups, to urban centres on the coast or even to other countries, as well as an economy which is traditionally linked to agriculture. All these factors influence the profile of the elderly population and their social support networks.

On the other hand, there has been an increase in the importance given to the knowledge about the way that social, cultural, biological and environmental interrelations are, and how these are fundamental to understand the factors that determine the state of health and the needs of resources in health and well-being. If health conditions are determinant in active ageing, it is also important to consider gender, economic, social and cultural factors, physical environment and health system, and also take into consideration that both family and community influence the way we age.

In this context, a better understanding of active ageing in regional contexts are relevant in order to deepen the knowledge about its different dimensions like health, economic, social and cultural factors. The development and implementation of territorial ageing policies justifies, therefore, the need to know the characteristics of the population, constituting the Active Ageing Index (AAI) an adequate instrument for this purpose.

This project was submitted with an application for funding from the CENIE/CSIC, which is led by the University of Salamanca and involves the support of

various institutional entities namely: the Polytechnic Institute of Castelo Branco, the Polytechnic Institute of Portalegre and the Universidad Complutense de Madrid.

Materials and Methods

The methodologies used will combine both quantitative and qualitative analysis:

- i) Statistical analysis of demographic data and health statistics
- ii) Application of demographic, health and economic indicators to characterise the regions to be studied and AAI
- iii) Questionnaires
- iv) Case studies
- v) Focus groups
- vi) Delphi methodology

Results

This project aims to contribute: to the characterisation of the cross border territory; to a better understanding of the different dimensions of active ageing and its determinants from a regional perspective; to the implementation of ageing strategies and policies aiming for an improvement of health, quality of life and well-being levels as well as an increase in social participation of the elderly in local communities.

This project also hopes to achieve the development of good practice guides on active ageing, which will support policymakers in the implementation of appropriate measures in the communities.



Discussion/Conclusion

In an environment of intense ageing rates, with low demographic densities, it is pertinent to study the determinants of active ageing, introducing new dimensions of analysis. It is in this context that this research will seek to develop an analysis based on the adequacy and application of the Active Ageing Index to local cross-border territories with the aim of creating tools to support local and regional policies of active ageing.

Keywords

Active Aging; Cross Border Regions; Local Aging Policies; Health Determinants



(Des)vantagens dos animais de estimação para o envelhecimento ativo: estudo de casos em território português

Manuel Barbosa

Discente da Licenciatura em Educação Social – Escola Superior de Educação de Viseu

manuel7822@esfundao.pt

O presente estudo fundamentou-se numa entrevista semiestruturada, onde participaram onze indivíduos da rede informal de contactos do investigador residentes em Portugal continental. O estudo em questão é de natureza qualitativa, exploratório e transversal. As variáveis independentes são o género e idade, enquanto a variável dependente é a qualidade de vida. A recolha deste estudo foi realizada no ano de 2017 nos meses de agosto e setembro. Os inquiridos residiam em Portugal continental. Este estudo teve como objetivo geral compreender e interpretar as (des)vantagens dos animais de estimação para o envelhecimento ativo. No que concerne aos objetivos específicos, pretendeu-se obter alguns dados relativamente a: identificar as características sociodemográficas do participante; entender o envelhecimento de cada participante; identificar a situação do participante face à coabitação com o animal de estimação; descrever a relação com o animal de estimação atual e o papel deste na vida do participante; compreender a perceção do participante sobre o contributo do animal de estimação na promoção do seu envelhecimento saudável. Dada a natureza da problemática, optou-se pela entrevista semiestruturada, porque permite a recolha de dados mais específicos e característicos de cada um dos interlocutores. Para análise dos dados foi utilizado o programa informático Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão IBM 24, cujo grau de confiança é de 95%, percentagem utilizada no âmbito das Ciências Sociais.

Os resultados sugerem que os animais de estimação são importantes para um envelhecimento ativo com maior qualidade, principalmente para a participação social das pessoas idosas, o que contribui para a sua saúde e qualidade de vida.

Quem pratica atividades de grupo salienta que ter um animal de estimação ajuda a que os domínios cognitivos e psicológicos aumentem. A convivência entre os seres humanos e os animais de estimação tem sofrido uma longa e positiva evolução. Esta interação bidirecional e recíproca nasceu devido à carência, enquanto seres sociais, para socializar e coexistir com vidas distintas, para combater a solidão. A possível relação entre o comportamento do animal de companhia e o comportamento do seu tutor, bem como as suas interações, têm tido pouca atenção na literatura, apesar deste tema ser relevante para a compreensão dos potenciais benefícios da posse de um animal de estimação (O'Farrell, 1997).

Palavras-chave

Envelhecimento Ativo; População Idosa;
Animais de Estimação; Território Português



(Dis)advantages of pets for active ageing: case studies in the Portuguese territory

Manuel Barbosa

Student of Social Education – School of Education of Viseu

manuel7822@esfundao.pt

The present study was based on a semi-structured interview, attended by eleven individuals of the researcher's informal networking resident in mainland Portugal. The study in question is of qualitative nature, exploratory and transversal. The independent variables are gender and age, while the dependent variable is the quality of life.

The collection of this study was carried out in 2017 during the months of August and September. The respondents resided in mainland Portugal. This study had as its general objective to understand and interpret the (dis) advantages of pets for an active ageing. More specific objectives were to gather data related to: identifying the sociodemographic characteristics of the participants; understanding the ageing process of each participant; identifying the cohabitation situation between the participant and its pet; describing the relationship with the pet and its role in the life of the participant; understanding the participants' perception on how their pet contributes to the promotion of their own healthy ageing process.

Given the nature of the problem, the researcher opted for the semi-structured interview because it allows the collection of more specific data and characteristics of each of the interlocutors. For the data analysis, was used the computer program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version IBM 24, whose degree of confidence is 95%, percentage used within the social sciences. The results suggest that pets are important for a higher quality of active ageing, especially for the social participation of the elderly, which contributes to higher levels of health and quality of life. Those who practice group activities point out that having a pet aids and increases cognitive and psychological domains. Coexistence between human beings and

pets has undergone a long and positive evolution. This two-way and reciprocal interaction was born due to the lack, as social beings, in order to socialize and coexist with distinct lives, and to combat loneliness. The possible relationship between animal behavior and the behavior of its owner, as well as their interactions have had little attention in literature, however this issue is relevant to the understanding of the potential benefits of owning a pet (O'Farrel, 1997).

Keywords

Active Aging; Elderly Population; Pets; Portuguese Territory



Menos álcool, mais saúde

Ana Vicente¹, Helena Nunes¹, Jorge Almeida¹, Adriana Henriques¹ & Andreia Costa^{1,2}

¹Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, ²Direção-Geral da Saúde

ana-vicente@campus.esel.pt

O consumo de álcool apresenta-se com uma forte componente de integração e interação sociais (WHO, 2014). O seu consumo está associado a riscos para a saúde (WHO, 2014) e, na Europa, constitui o terceiro fator de risco para doença e mortalidade (DGS, 2016). Para além das crianças e dos adolescentes, as pessoas idosas constituem um dos grupos mais vulneráveis aos malefícios provocados pelo álcool (WHO, 2014).

As consequências deste hábito dependem da intensidade e do tempo de consumo e o seu início numa idade precoce é um fator preditor para o consumo em idades avançadas (DGS, 2016). Segundo a WHO (2014), o abuso do álcool é uma componente de causalidade para o aparecimento de mais de 200 tipos de doenças crónicas e outros danos, com repercussões no desenvolvimento económico e social (WHO, 2014). Deste modo, o objetivo deste trabalho é caracterizar as consequências do consumo de álcool no envelhecimento saudável.

A metodologia utilizada na elaboração do póster foi a revisão da literatura, com recurso ao motor de pesquisa Google Académico, através dos termos: consumo de álcool, doenças crónicas, envelhecimento. Foram revistos relatórios institucionais com recurso ao mesmo motor de pesquisa, através dos termos: World Health Organization (WHO), Direção-Geral da Saúde (DGS), Serviço de Intervenção dos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD).

O consumo de álcool é um problema de saúde pública. Dados de Portugal (2014) mostram que mais de metade das pessoas com idade superior a 15 anos consumiu álcool nos últimos 12 meses, sendo que, nos homens, quase metade o fez diariamente. Estes dados são reveladores da

magnitude do problema, que se repercute na qualidade de vida, no aparecimento de doenças crónicas e que acarreta consequências sociais e malefícios para terceiros. Em 2012, 5,9% das causas globais de mortes no mundo foram atribuídas ao álcool, o que corresponde a cerca de 3,3 milhões de pessoas. O maior número de mortes é atribuído a doenças cardiovasculares e diabetes, seguido de lesões acidentais e doenças gastrointestinais (WHO, 2014).

Os profissionais de saúde, nomeadamente os enfermeiros especialistas em enfermagem comunitária, desempenham um papel essencial no combate aos danos atribuíveis ao álcool, assim como no desenvolvimento e implementação de intervenções que contribuam para um envelhecimento ativo e com mais saúde.

Palavras-chave

Consumo de Álcool; Doenças Crónicas; Envelhecimento



Less alcohol, more health

Ana Vicente¹, Helena Nunes¹, Jorge Almeida¹, Adriana Henriques¹ & Andreia Costa^{1,2}

¹Lisbon School of Nursing, ²Directorate-General of Health

ana-vicente@campus.esel.pt

Alcohol consumption presents a strong component of social integration and interaction (WHO, 2014). Its consumption is associated with health risks (WHO, 2014) and, in Europe, it is the third highest risk factor for disease and mortality (DGS, 2016). In addition to children and adolescents, the elderly represent one of the most vulnerable demographics afflicted with alcohol-related harm (WHO, 2014).

The direct consequences of this practice hinge on the intensity and initial starting age of consumption, and its onset at an early age is a predictor of consumption later in life (DGS, 2016). According to the WHO (2014), alcohol abuse is a causal factor for the onset of more than 200 types of chronic diseases and other harms, with serious repercussions on global economic and social development (WHO, 2014). Thus, the objective of this poster is to characterize the consequences of alcohol consumption on healthy ageing.

The methodology used in the preparation of the poster was based on the review of the related literature, using Google Scholar search engine, with the keywords: alcohol consumption, chronic diseases, ageing. Institutional reports have been reviewed using the Google Scholar search engine, under the keywords: World Health Organization (WHO), Direção-Geral da Saúde (DGS), Serviço de Intervenção dos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD).

Data from Portugal (2014) shows that more than half of the population over the age of 15 consumed alcohol in the last 12 months, and in men, almost half consumed it daily. This data reveals the magnitude of the problem, with a major impact on overall quality of life, the onset of chronic diseases, as well as on social instability and various other detrimental consequences on interpersonal

relationships. In 2012, of the global causes of death worldwide, 5.9% were attributed to alcohol, which corresponds to about 3.3 million people. The highest death rates are attributed to cardiovascular disease and diabetes, followed by accidental injuries and gastrointestinal diseases (WHO, 2014).

Health professionals, such as those in community nursing, play a key role in combating alcohol-related harms, as well as in the development and implementation of interventions that directly contribute to a more dynamic and healthier ageing process.

Keywords

Alcohol Consumption; Chronic Diseases;
Ageing



Promoção do envelhecimento ativo e saudável em cuidadores formais

Andreia Costa^{1,2}, Sónia Miguel¹ & Susana Saiote³

¹Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, ²Direção-Geral da Saúde, ³UCC de Almada

easpenf@gmail.com

Introdução

A promoção do envelhecimento ativo e saudável (EAS) envolve respostas multidisciplinares e multisectoriais. O aumento da longevidade acarreta também o aumento da exposição a doenças crónicas não transmissíveis, assim como a um declínio das redes pessoais e sociais. As pessoas idosas podem ser considerados como um grupo de maior vulnerabilidade, existindo situações de incapacidade e fragilidade que podem ser prevenidas, visando a autonomia, independência e qualidade de vida da pessoa idosa. O EAS é o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas. Sendo que a capacidade funcional é o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio (OMS, 2015). O propósito deste póster é divulgar um Projeto de intervenção Comunitária no âmbito da Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável (EAS), cujo objetivo foi promover o EAS em Cuidadores Formais (CF).

Métodos

Utilizou-se a metodologia do planeamento em saúde de Imperatori e Girdales e como referencial teórico o modelo de promoção de saúde PRECEDE-PROCEED. Procedeu-se à aplicação de um questionário de avaliação sociodemográfica e necessidades formativas aos Cuidadores Formais (CF) de 2 Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) que prestam cuidados à pessoa dependente no autocuidado no domicílio.

Resultados

Através do questionário aplicado aos CF, realizou-se o diagnóstico da situação, tendo-se identificado:

baixo número de CF com formação para desempenhar a atual função; baixo número de CF com formação para prestar cuidados à pessoa dependente; elevado número de CF que referem dificuldade nos cuidados à pessoa portadora de dispositivos médicos; elevado número de CF que referem dificuldade nos posicionamentos/mobilizações. O objetivo geral estabelecido foi promover o envelhecimento ativo e saudável em 75% dos CF de 2 IPSS que prestam cuidados a pessoas dependentes no autocuidado no domicílio abrangidos pela Equipa de Cuidados Continuados Integrados de Almada no período de novembro de 2017 a janeiro de 2018. A estratégia selecionada foi a educação para a saúde. Realizaram-se 7 sessões - EAS; cuidados à pessoa portadora de dispositivos médicos. Da avaliação realizada constatou-se: 85,5% CF capacitados na área do EAS e 86,7% dos CF capacitados na área dos cuidados à pessoa portadora de dispositivos médicos.

Discussão/Conclusão

O envelhecimento populacional desafia a enfermagem a construir formas novas e criativas de cuidados. Importa envolver os parceiros locais, nomeadamente as IPSS, no desenvolvimento de projetos de inserção social, na promoção do bem-estar e manutenção da autonomia, independência e qualidade de vida de quem está a envelhecer. É fundamental a intervenção do enfermeiro na capacitação do CF para a prestação de cuidados efetivos, visando a redução da inadequada procura dos serviços de saúde e mantendo as pessoas idosas no domicílio, promovendo o seu bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave

Envelhecimento Ativo e Saudável; Idoso; Cuidador



Promotion of active and healthy ageing in formal caregivers

Andreia Costa^{1,2}, Sónia Miguel¹ & Susana Saiote³

¹Lisbon School of Nursing, ²Directorate-General of Health, ³UCC Almada

easpenf@gmail.com

Introduction

The promotion of active and healthy ageing (EAS) involves multidisciplinary and multisectoral responses. Increased longevity also leads to increased exposure to chronic noncommunicable diseases, as well as a decline in personal and social networks. The elderly can be considered as a group of greater vulnerability, existing situations of incapacity and fragility that can be prevented, aiming at the autonomy, independence and quality of life of the elderly person. EAS is the process of optimizing opportunities for health, participation and safety, to improve the quality of life as people age, as well as the process of developing and maintaining functional capacity, which contributes to the well-being of the elderly. The functional capacity is the result of the interaction of the person's intrinsic capacities (physical and mental) with the environment (WHO, 2015). The objective of this poster is to disseminate a Community Intervention Project in the scope of the Promotion of Active and Healthy Ageing, whose objective was to promote EAS in Formal Caregivers (FC).

Methods

It was used The Health Planning Methodology of Imperatori and Giraldes, and as a theoretical reference, we used the health promotion model PRECEDE-PROCEED. A questionnaire of socio-demographic evaluation and training needs was applied to the Formal Caregivers of 2 Private Social Solidarity Institutions (IPSS) who provide care to the dependent person in self-care at home.

Results

Through the questionnaire applied to FC, the situation was diagnosed, identifying: a low number of FC with training to perform the current function; low number of FC with training to provide care to the dependent person; high number of FC who report

difficulties in the care of the person with medical devices; high number of FC that refer difficulties in placements/mobilizations. The general objective was to promote active and healthy ageing in 75% of the 2 IPSS caregivers' who provide care to dependent persons in self-care at home covered by the Integrated Continuous Care Team of Almada from November 2017 to January 2018. The selected strategy was health education, seven sessions were held - EAS; care of the person with medical devices. From the evaluation performed: 85.5% FC trained in the area of the EAS and 86.7% of the FC trained in the area of care for the person carrying medical devices.

Discussion/Conclusion

Population ageing challenges nursing to build new and creative forms of care. It is important to involve the local partners, namely the IPSS, in the development of projects of social insertion, in the promotion of well-being and maintenance of the autonomy, independence and quality of life of those who are ageing. The intervention of the nurse in the training of FC is fundamental to provide effective care, aimed at reducing the inadequate demand for health services and keeping the elderly at home, promoting their well-being and quality of life.

Keywords

Active and Healthy Ageing; Elderly; Caregiver



Repercussões da educação nas atitudes dos enfermeiros em relação às pessoas idosas

Maria Deolinda Antunes da Luz, Maria Emília Brito, Ana Paula Neves & Laura Viegas

ESEL – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

ana.neves@esel.pt

Antecedentes/Objetivos

O envelhecimento da população está a aumentar globalmente e Portugal é um dos países mais envelhecidos da Europa, com uma população idosa a crescer significativamente. A longevidade é frequentemente associada a doenças crónicas, levando ao aumento da dependência das pessoas idosas e à inevitável necessidade de serviços de saúde. Os enfermeiros conscientes deste desafio promovem a saúde e o bem-estar das pessoas idosas através do trabalho em equipa multidisciplinar, ajudando as pessoas ao longo do ciclo de vida, a desenvolverem competências promotoras do envelhecimento saudável.

Objetivo geral: Conhecer os efeitos do 6º Curso de Pós-Graduação e Mestrado em Enfermagem na Área de Especialização em Enfermagem Médico-Cirúrgica – Pessoas Idosas, nas atitudes dos enfermeiros em relação às pessoas idosas e na promoção de um envelhecimento saudável.

Métodos

Estudo quantitativo, longitudinal, comparativo e descritivo, tendo como população-alvo todos os alunos que frequentaram o curso supracitado. Aplicação do questionário sociodemográfico e Escala de Atitude de Kogan para a pessoa idosa, no início e no final do curso.

Resultados

O enfermeiro que trabalha com a pessoa idosa no contexto da hospitalização tem atitudes mais positivas em relação à dimensão dos sentimentos provocados pela convivência com o idoso em relação aos enfermeiros que atuam no contexto da não-hospitalização ($p = 0,040$). Enfermeiros que trabalham no hospital têm atitudes mais positivas em relação à dimensão de dependência emocional das pessoas idosas do que aqueles que trabalham fora do contexto hospitalar ($p = 0,014$). Enfermeiros mais velhos ($p = 0,015$), com mais tempo na categoria ($p = 0,017$) e com mais tempo na profissão ($p = 0,021$) têm atitudes mais favoráveis

em relação às pessoas idosas na dimensão das relações interpessoais. Em relação às atitudes dos enfermeiros, descobrimos que antes da educação, eles mostravam atitudes desfavoráveis (ponto médio > 3,5) em 2 das 7 dimensões da escala: dependência emocional (3,55), aparência pessoal e personalidade (3,68).

Após a formação, os enfermeiros melhoraram a atitude em 6 dimensões da escala (média de pontuação <3,5): segregação das pessoas idosas através do espaço vital (2,80 a 2,61); dependência emocional (3,55 a 3,19); habilidades cognitivas (3,22 a 3,02); sentimentos causados pela convivência com pessoas idosas (3,19 a 2,80); relações interpessoais entre gerações (3,41 a 3,37) e aparência pessoal e personalidade (3,68 a 3,00). Esta dimensão apresenta diferenças estatisticamente significantes para $p < 0,05$ ($p = 0,039$).

Na dimensão pessoa idosa como um grupo homogéneo, as atitudes dos enfermeiros, apesar de permanecerem favoráveis, pioraram um pouco (2,46 em T1 para 2,53 em T2).

Discussão/Conclusão

Após a formação específica sobre especialidade de enfermagem para pessoas idosas (especialidade / mestrado), as atitudes dos enfermeiros passaram a ser mais favoráveis, em consonância com o estudo de Viegas (2006), segundo o qual a educação específica nessa área melhora atitudes em relação às pessoas idosas. É importante conhecer as atitudes dos enfermeiros em relação às pessoas idosas para conceber programas de intervenção, formativos e informativos, que visem a promoção de atitudes positivas em relação aos cuidados a essa população (Pinto, 2012; Zampieron, Saraiva, Corso & Buja, 2012), contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave

Enfermeiros; Pessoas idosas; Atitudes; Educação

Repercussions of education in the attitudes of nurses towards the elderly

Maria Deolinda Antunes da Luz, Maria Emília Brito, Ana Paula Neves & Laura Viegas

ESEL - Lisbon School of Nursing

ana.neves@esel.pt

Background/Objectives

Population aging is increasing globally and Portugal is one of the oldest countries in Europe, with the elderly population growing significantly. Longevity is often associated with chronic diseases, leading to increased dependence on the elderly and the inevitable demand for health services. Nurses aware of this challenge, promote the health and well-being of elderly people through multidisciplinary teamwork by helping people along the lifecycle in developing healthy aging promoting competencies. General objective: To know the effects of the 6th Post-Graduate Course and Master's Degree in Nursing in the Area of Specialization in Medical-Surgical Nursing - Elderly People, in the attitudes of nurses towards the elderly and in promoting a healthy aging.

Methods

Quantitative, longitudinal, comparative and descriptive study, with the target population being all students who attended the above mentioned course. Application of sociodemographic questionnaire and Kogan Attitude Scale for the Elderly, at the beginning and end of the course.

Results

Nurses who work with the elderly in the context of hospitalization have more positive attitudes regarding the dimension of feelings caused by coexisting with the elderly in relation to the nurses who work in the context of non-hospitalization ($p=0.040$).

Nurses who work in the hospital have more positive attitudes regarding the emotional dependence dimension of the elderly than those who work outside the hospital context ($p=0.014$).

Older nurses ($p = 0.015$), with more time in the category ($p = 0.017$) and with more time in the

profession ($p = 0.021$) have more favorable attitudes towards the elderly in the dimension of interpersonal relations.

Regarding nurses' attitudes, we found that before the education, they showed unfavorable attitudes (mean point > 3.5) in 2 of the 7 dimensions of the scale: emotional dependence (3.55) and personal appearance and personality (3.68).

After the education, the nurses improved the attitude in 6 dimensions of the scale (mean point < 3.5): segregation of the elderly through the living space (2.80 to 2.61); emotional dependence (3.55 to 3.19); cognitive abilities (3.22 to 3.02); feelings caused by living with elderly people (3.19 to 2.80); interpersonal relations between generations (3.41 to 3.37) and personal appearance and personality (3.68 to 3.00). This dimension presents statistically significant differences for $p < 0.05$ ($p = 0.039$).

In the elderly dimension as a homogeneous group, the nurses' attitudes, despite remaining favorable, worsened slightly (2.46 in T1 to 2.53 in T2).

Discussion/Conclusion

After the specific education on nursing specialty for the elderly people (specialty/masters), nurses' attitudes changed to more favorable, in line with the study by Viegas (2006), according to which specific education in this area improves attitudes towards older people. It is important to know the attitudes of nurses towards the elderly in order to design intervention programs, formative and informative, aimed at promoting positive attitudes towards care for this population (Pinto, 2012; Zampieron, Saraiva, Corso & Buja, 2012), contributing to an active and healthy aging.

Keywords

Nurses; Elderly People; Attitudes; Education



Monitorização e avaliação da *ADVANTAGE-Joint Action*

Andreia Costa¹, Fabrizia Lattanzio², Francisco Mata¹, Miguel Arriaga¹, Miguel Correia¹, Nicole Chaves¹, Rita Horgan¹, Carlota Ribeiro da Silva¹, Sílvia Bolognini², Sílvia Bustacchini²

¹Direção-Geral da Saúde, ²Istituto Nazionale Ricovero e Cura Anziani

andreiasilva@dgs.min-saude.pt

Introdução

No âmbito do reconhecimento da importância do fenómeno do envelhecimento da população europeia e da relevância de investir na melhoria da qualidade de vida da população idosa, a Comissão Europeia financia a ADVANTAGE-Joint Action, que se constitui como a primeira Joint Action (JA) com foco na “Gestão da Fragilidade”. É uma abordagem abrangente de promoção de uma idade avançada sem deficiência na Europa. Irá construir um entendimento comum sobre a fragilidade para os Estados-Membros (EM) e uma abordagem de gestão comum das pessoas idosas que estão frágeis ou em risco de desenvolver fragilidade na União Europeia.

Este estudo tem como objetivo descrever o sistema de monitorização e de avaliação da JA, desenvolvido pelo Evaluation Work Package (WP3).

Métodos

O objetivo da monitorização e da avaliação é verificar se a JA está a ser implementada conforme o planeado e se atinge os objetivos, os resultados e o impacto esperados no prazo acordado; também garante que as necessidades das partes interessadas sejam atendidas.

As atividades de avaliação da ADVANTAGE-JA (WP3) focam-se na avaliação sistemática e objetiva da relevância, da eficiência, da eficácia, da sustentabilidade e do impacto da JA, através de um conjunto de indicadores de processo, de qualidade e de impacto. Através destes indicadores, é possível avaliar o alcance dos objetivos gerais da JA, a realização de objetivos e ações individuais do WP e os níveis de satisfação, participação e envolvimento de cada EM e WP dentro da JA. O WP3 procura continuamente por lacunas e propõe modificações

e melhorias na coordenação da JA. Os produtos e metas da JA são avaliados de forma quantitativa e qualitativa.

Resultados

A ADVANTAGE-JA envolve 22 Estados-Membros e mais de 35 organizações. Tem uma duração de 36 meses, com início em 1 de dezembro de 2016. Esta JA está organizada em 8 pacotes de trabalho (WP). No conjunto, esses pacotes de trabalho realizarão 33 tarefas diferentes, do mês 1 ao mês 36. Essas tarefas incluem vários produtos e metas que foram avaliados pelo WP3 através do sistema de monitorização e avaliação mencionado anteriormente.

Discussão/Conclusão

A adesão de todos os Estados-Membros ao sistema de monitorização e avaliação, desenvolvido pelo WP3, revela elevado compromisso à JA. O sistema revela sensibilidade na identificação de dificuldades na implementação das ações propostas. Ao estabelecer um sistema organizado de monitorização e avaliação, é possível promover ganhos, não apenas no desempenho da JA, mas também visando o núcleo de ganhos em Saúde Pública.

Palavras-chave

Joint Action; ADVANTAGE; Gestão da Fragilidade; Avaliação



Monitoring and evaluation of the ADVANTAGE-Joint Action

Andreia Costa¹, Fabrizia Lattanzio², Francisco Mata¹, Miguel Arriaga¹, Miguel Correia¹, Nicole Chaves¹, Rita Horgan¹, Carlota Ribeiro da Silva¹, Sílvia Bolognini², Sílvia Bustacchini²

¹Directorate-General of Health, ²National Institute of Rest and Care for the Elderly

andreiasilva@dgs.min-saude.pt

Background

In the scope of the recognition of the importance of the ageing phenomenon in the European population and the relevance of investing in the improvement of the elderly population's quality of life, the European Commission funds the ADVANTAGE-Joint Action, which is the first Joint Action (JA) focused on the "Managing of Frailty". It is a comprehensive approach to promote a disability-free advanced age in Europe. It will build a common understanding on frailty for Member States (MS) and a common management approach of older people who are frail or at risk for developing frailty, in the European Union.

This study aims to describe the JA monitoring and evaluation system developed by the Evaluation Work Package (WP3).

Methods

The aim of the monitoring and evaluation is to verify that the JA is being implemented as planned and reaches the expected aims, results, and impact in the agreed timeframe and also it guarantees that the needs of the stakeholders are being met. ADVANTAGE-JA's evaluation activities (WP3) are focused on systematic and objective assessment of the relevance, efficiency, effectiveness, sustainability, and impact of the JA through a set of indicators such as process, quality and impact indicators. Through these indicators it is possible to assess the achievement of general aims of the JA, the achievement of individual WP objectives and actions and the levels of satisfaction, participation and involvement of each MS and work packages (WP) within the JA. WP3 continuously searches for deficiencies and proposes modifications/improvements to the coordination of the JA. The

deliverables and milestones of the JA are assessed from a quantitative and qualitative perspective.

Results

ADVANTAGE-JA involves 22 Member States and over 35 organizations. It has a duration of 36 months, beginning on the 1st of December of 2016. This JA is organized in 8 WP. All together, these work packages will perform 33 different tasks, from month 1 to month 36. These tasks include several deliverables and milestones that have been evaluated by the WP3 through the monitoring and evaluation system mentioned before.

Discussion/Conclusion

The adherence of each Member State to the monitoring and evaluation system, developed by WP3, reveals a great commitment to the JA.

The system reveals sensitivity, identifying difficulties in implementing the proposed actions. By establishing an organized monitoring and evaluation system, it is possible to promote gains, not only within the performance of the JA, but also targeting the core in public health gains.

Keywords

Joint Action; ADVANTAGE; Managing Frailty; Evaluation



CHRODIS + *Joint Action on Chronic Diseases*: implementação de boas práticas em doenças crónicas

Andreia Costa, Miguel Arriaga, Rita Horgan, Jessica Filipe & Nicole Chaves

Direção-Geral da Saúde
miguelarriaga@dgs.min-saude.pt

Objetivos

Estima-se que as Doenças Crónicas (DC) custem anualmente 115 mil milhões de euros (0,8% do PIB) às economias da União Europeia (UE). Aproximadamente 70% a 80% dos orçamentos de saúde na UE são gastos no tratamento de DC. Neste âmbito, foi criada a *Joint Action* (JA) CHRODIS, que identificou políticas, estratégias e intervenções transnacionais para promover a saúde e prevenir e gerir as DC. Posteriormente, foi desenvolvida a JA-CHRODIS-PLUS, cujos objetivos são: promover a implementação de políticas, estratégias e intervenções com sucesso comprovado em promoção da saúde e prevenção primária; capacitar a pessoa; combater o declínio funcional, otimizar a qualidade de vida e tornar os sistemas de saúde sustentáveis e recetivos ao envelhecimento da população. Para tal, 42 beneficiários, representando 20 países europeus irão colaborar durante 36 meses, com início em setembro de 2016, na implementação de projetos-piloto no campo das DC e disseminar as suas atividades, monitorizá-las e avaliá-las para verificar o progresso e o impacto das ações.

Métodos

Enquanto participante na CHRODIS-PLUS, a Direção-Geral da Saúde (DGS) integra o *Governing Board* e os *Work Packages* (WP) 4 (Integração em Políticas Nacionais) e 5 (Promoção da Saúde e Prevenção da Doença). A DGS é responsável por: estabelecer um quadro apropriado para a participação de todos os membros; fornecer orientação estratégica à JA; permitir a comunicação entre o Sistema Nacional de Saúde e a JA; assegurar a sustentabilidade da JA; desenvolver um *Policy Dialogue*; construir uma rede responsiva; preparar uma declaração de consenso e um relatório; disseminar boas práticas; aumentar a promoção da saúde nos sistemas de saúde e fazer uma revisão final.

Resultados

Em Portugal, 25% das crianças com menos de 10 anos têm excesso de peso (7,7% com obesidade) e 32,3% das crianças entre os 10 e os 17 anos têm excesso de peso (8,7% com obesidade). No âmbito da JA-CHRODIS-PLUS, a DGS está a organizar, entre o final de 2018 e fevereiro de 2019, um *Policy Dialogue* sobre "Prevenção de Doenças Não Transmissíveis (DNT): o papel da Nutrição e da Atividade Física", que avaliará as medidas disponíveis para otimizar a nutrição e a atividade física em crianças e jovens. Adicionalmente, será realizado um questionário "para apoiar a promoção da saúde em todo o sistema de saúde", com o objetivo de recolher informações sobre boas práticas na colaboração entre os sistemas de saúde e outros setores, juntamente com os seus facilitadores e barreiras. O questionário resultará na identificação de fatores e critérios relevantes.

Discussão/Conclusão

Reduzir a carga de DC, que afetam 8 em cada 10 europeus com 65 anos ou mais, é uma prioridade da UE. Existe um grande potencial para reduzir a carga de DC, usando o conhecimento de forma mais eficaz. A CHRODIS-PLUS contribuirá para: implementar e testar as melhores práticas, ferramentas e políticas em todos os países da UE; partilhar as experiências adquiridas durante estes projetos de implementação; apoiar a integração nas políticas nacionais e a sustentabilidade; e a redução da carga de DC, promovendo a implementação de políticas e práticas comprovadamente bem-sucedidas.

Palavras-chave

Joint Action; Doenças Crónicas; Prevenção da Doença; Promoção da Saúde



CHRODIS + Joint Action on Chronic Diseases: implementing good practices for chronic diseases

Andreia Costa, Miguel Arriaga, Rita Horgan, Jessica Filipe & Nicole Chaves

Directorate-General of Health
miguelarriaga@dgs.min-saude.pt

Objectives

It is estimated that chronic diseases (CD) cost the European Union (EU) economies' €115 billion (0.8% of Gross Domestic Product (GDP)) annually. Approximately 70% to 80% of health care budgets across the EU are spent on treating CD. In this scope, the Joint Action (JA) CHRODIS identified cross-national policies, strategies and interventions to promote health and prevent and manage CD. Subsequently, the JA-CHRODIS-PLUS, was developed with the objective of promoting the implementation of policies, strategies and interventions with demonstrated success regarding health promotion and primary prevention; patient empowerment; tackling functional decline and quality of life; and making health systems sustainable and responsive to the ageing of the population. For this, a collaboration between 42 beneficiaries representing 20 European countries has been established. During 36 months, starting on September 2016, CHRODIS-PLUS will collaborate to implement pilot projects and generate practical lessons in the field of CD and disseminate its activities and monitor and evaluate them to verify the progress and impact of the action.

Methods

As a participant of CHRODIS-PLUS, the Directorate-General of Health (DGS) is a member of the Governing Board (GB) and integrates Work Packages (WP) 4 (Integration in National Policies) and 5 (Health Promotion and Disease Prevention). DGS is responsible for setting up an appropriate framework for the participation of all members; provide strategic guidance to the JA; allow communication between National Health System and the JA; assure the sustainability of the JA; develop a Policy Dialogue (PD); build a responsive network; prepare a consensus statement and a report; disseminate good practices; increase health

promotion across health systems; and do a final overview.

Discussion/Results

In Portugal, 25% of children under 10 years old are overweight, (7.7% obese) and 32.3% of children from 10 to 17 are overweight, (8.7% obese). DGS is organizing, between late 2018 and February 2019, a PD on "Tackling NCD prevention: The role of Nutrition and Physical Activity", which will assess the available measures to improve nutrition and physical activity participation in children and young people. Also, within the framework of the JA-CHRODIS-PLUS, a survey "to support health promotion across the border health system" will be conducted with the aim of collecting information about good practices and the factors that help identify successful collaborations within healthcare and between the border health system and other sectors, along with their enablers and barriers. The survey will result in the identification of important factors and criteria that can be ticked.

Conclusion

Reducing the burden of CD is a priority for the EU, since they affect 8 out of 10 people aged 65 and older in Europe. There is a great potential for reducing the burden of CD by using this knowledge in a more effective way. CHRODIS-PLUS will contribute to: implementing and testing best practices, tools and policies across EU countries; sharing the experiences gained during these implementation projects across the EU; supporting integration into national policies and sustainability; and reducing NCD's burden by promoting the implementation of policies and practices that have been demonstrated to be successful.

Keywords

Joint Action; Chronic Diseases; Disease Prevention; Health Promotion



Spring Camp DGS

Miguel Arriaga, Alina Kupiainen, Joana Larangeira, Jessica Filipe, Rita Horgan, Francisco Mata, Carlota Ribeiro da Silva, Sofia Sousa & Andreia Costa

Direção-Geral da Saúde
miguelarriaga@dgs.min-saude.pt

Introdução

Os novos desafios da sociedade surgem como oportunidades de promoção da saúde. Os ambientes que nos rodeiam desempenham um papel fundamental na nossa saúde, tornando-se cada vez mais evidente a necessidade de promoção e disseminação de estilos de vida saudável no local de trabalho. A Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde através da Divisão de Literacia, Saúde e Bem-estar da Direção-Geral da Saúde (DGS) lançou um desafio a todos os seus colaboradores para participarem no projeto Spring Camp DGS.

Este projeto, de cariz inovador, definiu 3 eixos estratégicos de intervenção:

- 1) Avaliação dos estilos de vida dos colaboradores da DGS;
- 2) Criação de um programa de promoção da saúde;
- 3) Promoção de sessões de acompanhamento individualizadas.

Estes 3 eixos permitiram promover a adoção de estilos de vida saudável e promover a literacia em saúde em áreas como a alimentação, atividade física, gestão de tempo e de stresse, contribuindo para o processo de ajustamento à reforma e para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Métodos

O programa foi desenhado de modo a potenciar a participação dos colaboradores da DGS, calendarizando as atividades para o período de tempo próximo da pausa para almoço, durante um total de 6 semanas.

No desenvolvimento deste projeto foram utilizados os seguintes procedimentos: a) diagnóstico da situação; b) seleção de prioridades; c) seleção

de estratégia; d) elaboração de programa; e) preparação da execução; f) execução e g) avaliação.

De forma a promover o interesse e disseminação das iniciativas, semanalmente foi enviada, por email, uma *newsletter* com a súmula das atividades semanais e com as atividades previstas para a semana seguinte.

Foram convidadas diferentes organizações para os eventos específicos: Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC).

Resultados

Foram realizadas 21 atividades, das quais 15 foram iniciativas relacionadas com atividade física e 6 foram ações de sensibilização com diversas temáticas. Foram percorridos pelos colaboradores da DGS durante o desafio das escadas 614 016 degraus.

O projeto foi desenvolvido durante o mês de março, tendo as atividades decorrido durante os meses de maio e junho. Ao longo do projeto foi disponibilizado, para os colaboradores interessados, aconselhamentos personalizados de alimentação e de atividade física.



Discussão/Conclusão

Os colaboradores da DGS revelaram elevados níveis de interesse e adesão ao Spring Camp DGS. Este projeto promoveu um aumento da prática de atividade física, um aumento da literacia em saúde e das estratégias de promoção da resiliência individual, tendo assim, contribuído para a diminuição do sedentarismo durante o expediente, promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

O presente projeto constitui-se como uma boa prática de promoção de um envelhecimento ativo e saudável, apresentando o local de trabalho como um *setting* de excelência para a promoção de saúde, de custo reduzido, revelando ser uma boa prática de fácil replicação, sendo possível adaptá-la a outras entidades.

Palavras-chave

Spring Camp; Atividade Física; Promoção da Saúde; Local de Trabalho; Estilo de Vida Saudável



Spring Camp DGS

Miguel Arriaga, Alina Kupiainen, Joana Larangeira, Jessica Filipe, Rita Horgan, Francisco Mata, Carlota Ribeiro da Silva, Sofia Sousa & Andreia Costa

Directorate-General of Health
miguelarriaga@dgs.min-saude.pt

Introduction

The challenges of modern society create opportunities for health promotion. The environments that surround us play a key role in our health, highlighting the need to promote and disseminate healthy lifestyles in the workplace.

The Directorate of Disease Prevention and Health Promotion, through the Division of Literacy, Health and Well-Being of the Directorate-General of Health (DGS) has launched a challenge for all its employees to participate in the Spring Camp DGS project. This innovative project has defined three strategic axes of intervention:

- 1) Evaluation of the lifestyles of DGS employees;
- 2) Creation of a health promotion program;
- 3) Promotion of individualized follow-up sessions.

These three axes allowed to promote the adoption of healthy lifestyles and to promote health literacy in areas such as nutrition, physical activity, time management and stress management, contributing to the process of adjustment to retirement and to promote an active and healthy ageing.

Methods

The project was designed with a view to optimise the participation of DGS employees by scheduling the activities during lunch breaks, for a total of 6 weeks.

In the development of this project, the following steps were taken: a) Situation diagnosis; b) Priorities selection; c) Strategy design; d) Event scheduling; e) Implementation preparation, f) Implementation and f) Evaluation.

In order to promote the interest and dissemination of the initiatives, weekly newsletters were sent with a summary of the previous week activities and the activities planned for the following week. Different organizations were invited for specific events: National Program for the Promotion of Healthy Eating, Sports Science School of Rio Maior (ESDRM), Portuguese Lifesaving Institute (ISN), Portuguese Psychologists Council (OPP) and National Authority for Civil Protection (ANPC).

Results

Twenty-one activities were carried out, 15 of which were initiatives related to physical activity and 6 were awareness-raising actions on different topics. During the stair challenge, the DGS staff walked up and down 614 016 steps.

The project was developed during the month of March, and the activities took place during the months of May and June. Throughout the project, personalized advice on food and physical activity was made available to those interested.

Discussion/Conclusion

DGS employees showed high levels of interest and adherence to the Spring Camp DGS. This project promoted an increase in physical activity, health literacy and strategies to promote individual resilience, offsetting a sedentary work day, thus promoting an active and healthy ageing.

The present project can be considered a good practice of promoting an active and healthy ageing, exploring the workplace as a setting of excellence for health promotion, with low implementation



costs, of easy replication, with the possibility of adjusting it to other entities.

Keywords

Spring Camp; Physical activity; Health Promotion; Workplace; Healthy lifestyle



Os psicólogos perante o envelhecimento da população: novos desafios na nossa profissão?

Rita Francisco

Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W), Faculdade de Ciências Humanas, Universidade Católica Portuguesa
ritafrancisco@ucp.pt

À medida que a população idosa cresce e vive mais anos nessa etapa do ciclo de vida, as oportunidades de intervenção dos psicólogos aumentam também dramaticamente. Estas oportunidades surgem em diferentes contextos e em diferentes níveis (funcionamento individual, familiar e social), com os objetivos de contribuir para a promoção do bem-estar da população e aumentar a sua capacidade para lidar com os desafios do processo de envelhecimento. Sendo considerada a população idosa menos feliz da Europa, os portugueses apresentam uma fraca qualidade de vida subjetiva, para a qual contribuem problemas de solidão e isolamento, elevada prevalência de doenças físicas crónicas, demência e depressão.

Com base nas recomendações das ordens profissionais (APA, 2014; OPP, 2015) e da investigação (Phellas, 2013), o âmbito de intervenção dos psicólogos perante o envelhecimento decorre fundamentalmente em dois eixos. O primeiro procura ajudar as pessoas a atingir o seu potencial máximo durante a velhice, numa perspetiva de prevenção e promoção do envelhecimento ativo, sendo funções do psicólogo: informar a população, de forma realista e positiva, acerca dos processos de envelhecimento e das suas consequências, desmistificando crenças sobre a velhice; desenvolver programas que estimulem o envelhecimento ativo (com início antes da reforma); facilitar a participação das pessoas idosas na vida coletiva da sociedade, promovendo o seu envolvimento em atividades intencionais relevantes, que impliquem um sentido de pertença, autoeficácia e autonomia; e desenvolver programas de prevenção e promoção da saúde psicológica na velhice. O segundo eixo de intervenção prende-se com a responsabilidade de ajudar a compreender e intervir nos problemas de saúde mental, mas também intervir na gestão e monitorização da saúde física, sendo atividades no âmbito de ação

dos psicólogos: intervir nos problemas de saúde psicológica na velhice (e.g. depressão, ansiedade) e noutras situações normativas ou não normativas com impacto na saúde psicológica (e.g., processos de perda e luto, adaptação à mudança de papéis de vida com a transição para a reforma); intervir nos processos demenciais e nas mudanças do estilo de vida e comportamento associadas, ajudando as pessoas idosas em fases iniciais de um processo demencial (e.g., estratégias de redução do stresse, manutenção da autonomia, otimização das capacidades cognitivas remanescentes) e trabalhando junto dos cuidadores informais (e.g., estratégias para prevenção de *burnout*); e ainda ajudar a gerir as doenças crónicas (e.g., diabetes, dor crónica) e promover a adesão à medicação, ajudando a integrar determinados comportamentos num estilo de vida saudável quotidiano (e.g., dieta alimentar específica, exercício físico regular).

Por último, para que os psicólogos possam desempenhar um papel relevante e de qualidade na intervenção, consultoria e desenvolvimento de serviços para a população mais velha, são ainda essenciais duas medidas a montante, nomeadamente: aumentar as oportunidades de formação de qualidade sobre a Psicologia do Adulto e do Envelhecimento, aumentando o conhecimento teórico-prático baseado em evidência científica; bem como expandir a investigação, numa perspetiva multidisciplinar, sobre os processos, fatores e resultados do envelhecimento, mas também sobre o bem-estar e a saúde psicológica na velhice, nomeadamente no que diz respeito a estratégias que permitam aumentar e prolongar a qualidade de vida.

Palavras-chave

Psicólogos; Envelhecimento Ativo; Prevenção; Intervenção; Bem-estar



Psychologists towards the aging of the population: new challenges in our profession?

Rita Francisco

Católica Research Centre for Psychological, Family and Social Wellbeing (CRC-W), Portuguese Catholic University | Faculty of Human Sciences

ritafrancisco@ucp.pt

As the elderly population grows and lives longer in this stage of the life cycle, psychologists' opportunities for intervention also increase dramatically. These opportunities arise in different contexts and at different levels (individual, family and social functioning), with the objectives of contributing to the wellbeing of the population and increasing their capacity to deal with the challenges of the aging process. Considered the least happy elderly population in Europe, the Portuguese have a poor subjective quality of life, consequence of loneliness and isolation, high prevalence of chronic physical illness, dementia and depression.

Based on the recommendations of the professional associations (APA, 2014; OPP, 2015) and research (Phellas, 2013), the scope of intervention of psychologists in the face of aging stems from fundamentally two axes. The first axis seeks to help people reach their full potential during old age, from a perspective of prevention and promotion of active aging. In this sense, the functions of the psychologists are: inform the population, realistically and positively, about aging processes and their consequences, demystifying beliefs about old age; develop programs to stimulate active aging (starting before retirement); facilitate the participation of the older adults in the collective life of society by promoting their involvement in relevant intentional activities that imply a sense of belonging, self-efficacy and autonomy; and develop programs for prevention and promotion of psychological health in old age. The second axis of intervention is related to the responsibility of helping to understand and intervene in mental health problems, but also to intervene in the management and monitoring of physical health. In this way, the activities within the scope of action of psychologists are: intervene in psychological health problems in old age (e.g., depression, anxiety) and

in other normative or non-normative situations with an impact on psychological health (e.g., loss and grieving processes, adaptation to changing roles of life with the transition to retirement); intervene in dementia processes and associated lifestyle changes and behavior, helping older adults in the early stages of dementia (e.g., stress reduction strategies, maintenance of autonomy, optimization of remaining cognitive abilities), and working with informal caregivers (e.g., strategies for prevention of burnout); and also help manage chronic diseases (e.g., diabetes, chronic pain) and promote adherence to medication, helping to integrate certain behaviors into a daily healthy lifestyle (e.g., specific diet, regular exercise).

Finally, in order for psychologists to play a relevant and quality role in intervention, consultancy and service development for the older population, two upstream measures are still essential, namely: to increase quality training opportunities on Adult and Aging Psychology, increasing theoretical-practical knowledge based on scientific evidence; as well as to expand research in a multidisciplinary perspective on the processes, factors and results of aging, but also on psychological wellbeing and health in old age, especially with regard to strategies to increase and prolong the quality of life.

Keywords

Psychologists; Active Aging; Prevention; Intervention; Wellbeing



Combate ao sedentarismo na promoção da vida ativa

Rita Martins¹, Andreia Rocha¹, Cátia Marques¹, Ana Pinto¹, Andreia Costa^{1,2} & Adriana Henriques¹

¹Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, ²Direção-Geral da Saúde

ritam@campus.esel.pt

Introdução/Objetivos

O sedentarismo é definido como qualquer comportamento realizado durante as horas ativas do dia, caracterizado por um gasto energético de 1,5 MET (gasto calórico das atividades) nas posições sentada ou reclinada. A pesquisa tem demonstrado que as pessoas idosas são as que mais apresentam este comportamento, através de atividades como ver televisão, ler, nas refeições e nos meios de transporte. O sedentarismo é um problema mundial e em alguns países pode atingir 70% da população. Este fenómeno contribui para o aparecimento de doenças crónicas não transmissíveis, com impacto económico negativo nos sistemas de saúde, no bem-estar da comunidade e na qualidade de vida. Deste modo, é importante promover a atividade física, para um envelhecimento ativo e saudável. Em pessoas acima dos 65 anos, a atividade física inclui: atividade física no tempo de lazer, transporte (por exemplo, caminhada ou ciclismo), ocupacional (se o indivíduo ainda trabalha), tarefas domésticas, brincadeiras, jogos, desporto ou atividades planeadas, nos contextos quotidiano, familiar e comunitário. A Organização Mundial de Saúde define o envelhecimento saudável como “o processo de desenvolver e manter a capacidade funcional que permite o bem-estar em idade mais avançada”. Neste sentido, o nosso principal objetivo é identificar a importância do enfermeiro especialista em Enfermagem Comunitária no combate ao sedentarismo na promoção da vida ativa para um envelhecimento saudável.

Material/Métodos

Procedeu-se a uma revisão bibliográfica para determinar a evidência científica sobre o tópico, com posterior análise de relatórios institucionais e de revisões sistemáticas.

Resultados

A evidência científica mostra elevados níveis de comportamentos sedentários na população portuguesa, com destaque a partir dos 55 anos de idade, para ambos os sexos. O enfermeiro especialista em Saúde Comunitária pode contribuir para a redução deste comportamento, com vista ao envelhecimento ativo, através de sessões de educação para a saúde, promoção da prática de atividade física, da participação em atividades culturais e de lazer e pelo envolvimento de diferentes grupos da comunidade.

Discussão/Conclusão

Com o envelhecimento da população, o aumento do sedentarismo é um desafio para os enfermeiros especialistas e uma melhor compreensão da relação entre o sedentarismo e a saúde nas pessoas idosas leva ao desenvolvimento de intervenções direcionadas ao problema. A evidência científica propõe estratégias para diminuir o impacto do sedentarismo na saúde. Essas estratégias podem ser classificadas como preventivas ou interventivas. Estratégias de Educação para a saúde, como consultas motivacionais ou o recurso a tecnologias emergentes, através do estabelecimento de metas personalizadas e *feedback* como parte do autocuidado, podem ser valiosas.

Palavras-chave

Sedentarismo; Pessoas idosas; Promoção da Saúde



Fighting sedentary behaviour in the promotion of an active life

Rita Martins¹, Andreia Rocha¹, Cátia Marques¹, Ana Pinto¹, Andreia Costa^{1,2} & Adriana Henriques¹

¹ESEL - Lisbon School of Nursing, ²Directorate-General of Health

ritam@campus.esel.pt

Background/Objectives

Sedentarism is defined as any behaviour performed during active hours of the day characterized by an energy expenditure of 1.5 MET (caloric expenditure of activities) in sitting or reclining positions. Research has shown that older people are the ones presenting the most sedentary behaviour, through activities such as watching television, reading, eating and transportation. Sedentary lifestyle is a global problem and in some countries, it can reach 70%. This phenomenon contributes to the emergence of chronic noncommunicable diseases, with negative impact on health systems, community well-being and quality of life, and economy. Thus, it is important to promote physical activity and an active and healthy ageing. In people over 65, physical activity includes: physical activity in leisure time, transportation (e.g. walking or cycling), occupational (if the individual still works), housework, games, sports or planned activities, in everyday family and community contexts. The World Health Organization defines healthy ageing as “the process of developing and maintaining the functional capacity that enables well-being at a later age.” In this sense, our main objective is to identify the importance of the community nurses in the fight against sedentary behaviour and in the promotion of an active life, for a healthy ageing.

Methods

A bibliographic review was conducted to determine the scientific evidence on the topic, with subsequent analysis of institutional reports and systematic reviews.

Results/Discussion/Conclusion

With the ageing of the population, the increase of sedentary behaviour is a challenge for the community nurses and a better understanding of the relation between this and health in the elderly leads to the development of interventions directed to the problem. The scientific evidence shows high levels of sedentary behaviours in the Portuguese population, with emphasis starting at 55 years old, for both genders. The community nurse can contribute to the reduction of this behaviour, for an active ageing, with health education sessions, physical activity practice and participation in cultural and leisure activities promotion and the involvement of different groups of the community.

Keywords

Sedentary Behaviour; Seniors; Health Promotion



Impacto de um Projeto de Intervenção Comunitária

Ana Martinho¹ & Maria Varandas²

¹ACES Lisboa Central, ²Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

lcosta@esel.pt

O envelhecimento ativo é o paradigma que melhor responde ao envelhecimento da população, que cresce numa proporção de 2,6% ao ano (United Nations Population Fund, 2011). Visando promover a participação e a segurança dos indivíduos na escolha de um estilo de vida saudável, para melhorar a qualidade de vida (OMS, 2005), o envelhecimento ativo requer uma ação multidisciplinar e interdisciplinar (WHO, 2002). Em contexto comunitário, salienta-se o papel do enfermeiro que faz a avaliação multicausal dos principais problemas de saúde pública e desenvolve programas e projetos de intervenção (Martins, 2011). Com o objetivo de contribuir para a promoção do envelhecimento ativo desenvolveu-se um projeto de intervenção comunitária, num Centro Social Paroquial da área de Lisboa. O processo de planeamento em saúde foi a metodologia utilizada (Imperatori & Giraldes, 1993). Através do método não probabilístico de amostragem por conveniência (Hill & Hill, 2009) selecionaram-se 45 idosos (34,6% da população), com os critérios de inclusão - pessoas com mais de 65 anos ou reformados; orientados no tempo e no espaço, que percebem a língua portuguesa; e de exclusão - pessoas com quadro demencial. Na recolha de informação aplicou-se o Questionário de Avaliação Funcional Multidimensional de Idosos (OARS-PT) (Rodrigues, 2007). Analisados os dados e priorizados os problemas (critérios: magnitude, transcendência social e económica, e vulnerabilidade (Imperatori & Giraldes, 1993)), identificaram-se como diagnósticos de enfermagem (CIPE): tristeza demonstrada, sono alterado, desolação demonstrada, bem-estar físico alterado, e exercício não adequado. A fase de implementação decorreu num período de 3 meses, 5 dias por semana, tendo a Educação para a Saúde (EpS) como estratégia major e os modelos

de Promoção da Saúde (Pender, Murdaugh & Parsons, 2011), e a Educação Competencial (Lemieux & Martinez, 2001) como suporte. Na fase de avaliação foram reaplicadas, à amostra inicial, as questões do OARS-PT das quais resultaram os diagnósticos de enfermagem levantados. Verificando-se alterações: o sono alterado diminuiu em 33%; a tristeza e a desolação diminuíram em 27% e 40%; o bem-estar físico alterado decresceu em 38%; a prática de atividade física aumentou 42%. A validade dos resultados foi aferida através de análise estatística (t-test bilateral, para $\alpha = 0,05$): a hipótese nula foi falsa para todos os diagnósticos de enfermagem. Os resultados permitem afirmar que as intervenções realizadas contribuíram para a melhoria nos diagnósticos de enfermagem.

O processo de planeamento em saúde, o OARS-PT, os modelos de Promoção de Saúde e Educação Competencial constituíram ferramentas essenciais (Tomey & Alligood, 2004) ao longo do projeto. A EpS verificou-se eficaz como meio de promoção da saúde na pessoa idosa (Bolander, 1998). Considera-se que a intervenção de proximidade foi fundamental nos resultados obtidos. O projeto desenvolvido iniciou o caminho para o envelhecimento ativo do grupo (Ribeiro & Paúl, 2011). A avaliação a longo prazo poderá ser o passo a seguir para afirmar que se conseguiu o empowerment do grupo.

Palavras-chave

Envelhecimento Ativo; Idosos; Diagnósticos de Enfermagem; Promoção da Saúde.



Impact of a Community Intervention Project

Ana Martinho¹ & Maria Varandas²

¹ACES Central Lisbon, ²ESEL - Lisbon School of Nursing

lcosta@esel.pt

Active ageing is the paradigm that best responds to the ageing population which grows at a rate of 2.6% per year (United Nations Population Fund, 2011). In order to promote the participation and safety of individuals in choosing a healthy lifestyle, to improve quality of life (OMS, 2005), active ageing requires multi and interdisciplinary actions (WHO, 2002). Nurses have a highlighted role in community context because they perform the multi-causal evaluation of the main public health problems and develop intervention programmes and projects (Martins, 2011). With the aim of contributing to the promotion of active ageing, a community intervention project was developed at a Centro Social Paroquial in the Lisbon area. The methodology used was the planning process in health (Imperatori & Giraldes, 1993). Using the non-probabilistic sampling method for convenience (Hill & Hill, 2009), 45 elderly people (34.6% of the total population) were selected, with inclusion criteria - people over 65 years or retired; oriented in time and space, who perceive the Portuguese language; and exclusion - people with dementia. The Portuguese version of Older Americans Resources and Services (OARS-PT) was the instrument chosen for the data collection (Rodrigues, 2007). The identification and prioritisation (criteria: magnitude, social and economic transcendence, and vulnerability) of the problems (Imperatori & Giraldes, 1993) led to the following nursing diagnoses (ICNP): sadness, impaired sleep, desolation, physical well-being altered and ineffective exercise. The implementation phase took place over 3 months, 5 days and a week, with Health Education as the major strategy and Health Promotion models (Pender, Murdaugh & Parsons, 2011) and Competence Education (Lemieux & Martinez, 2001) as support.

In the evaluation phase, the OARS-PT questions

from which the nursing diagnoses resulted were reapplied to the initial sample. Outcomes: altered sleep was reduced by 33%; sadness and desolation decreased 27% and 40%; altered physical well-being decreased by 38%; the practice of physical activity increased by 42%. The validity of the results was assessed through statistical analysis (bilateral t-test, for $\alpha = 0.05$): the null hypothesis was false for all nursing diagnoses. This results allow us to claim that the project interventions contributed to the improvement of the nursing diagnoses.

The health planning process, the OARS-PT, the Health Promotion and the Competence Education models were essential tools (Tomey & Alligood, 2004) throughout the project. Health Education was effective as a means of promoting health in the elderly (Bolander, 1998). We considered that the proximity intervention was fundamental in the obtained results. This project started the path for active ageing of the group (Ribeiro & Paúl, 2011). The long-term evaluation may be the next step to confirm that the empowerment has been achieved.

Keywords

Active Ageing; Elderly; Nursing Diagnoses; Health Promotion



The EU Expert Group on Health Systems Performance Assessment

Filip Domański

European Commission, Directorate-General for Health and Food Safety (DG SANTE)

filip-michal.domanski@ec.europa.eu

The EU Expert Group on Health Systems Performance Assessment was established by the European Commission (DG SANTE) at the request of the Member States expressed by the Council Working Party on Public Health at Senior Level in 2014.

The Group's mission is to facilitate the exchange of knowledge; identify tools and methodologies to support national policy-makers; focus on priority areas; and to strengthen cooperation with international organisations.

The Group is composed of representatives of all 28 EU Member States and Norway. Experts from the OECD, the WHO Europe and the European Observatory of Health Systems and Policies support it with their knowledge and expertise.

Of the priority topics of the Group, two are especially relevant for active and healthy ageing, namely integrated and primary care. The challenges of population ageing are best addressed close to patients, in their communities, with use of integrated work of many health and care professionals. These are the features of integration of care, as well as primary care which are meant to be as close to the patients as possible, providing the care they need in a way which does not interfere with their everyday life and to profit from efforts of many specialists as well as informal carers.

The integrated care HSPA report published by the Group in early 2017 presents the idea of building blocks – elements crucial for successful designing and implementation of integrated care. The report is also an attempt to present ways of measuring both integration of care and results of providing care in an integrated manner.

Measurement should follow the Donabedian model of looking at structures, processes and outcomes. Among the indicators presented in the report there

are those which relate especially to older patients, for e.g. the proportion of people 65+ who were still at home 91 days after discharge from hospital into rehabilitation services.

The other report by the Group, on primary care, was published in early 2018 and tries to answer the question: "What preconditions are needed to make assessment of primary care function well?". These are improvements of primary care information systems, institutionalisation of performance assessment and embedding performance assessment in policy processes.

Similarly to the integrated care report, the primary care report proposes measuring both processes and outcomes of care in order to complete the picture of the systems' functioning.

Most EU Member States still need to develop a strategic and analytical approach to primary care measurement. It is not only a matter of legislation but also of organisational change, assigning different roles and responsibilities in the system.

Policy processes in care systems will not be fully operational if they do not include assessment. The latter's role is to feed policy-making with information to make it evidence-based.

Keywords

Health Systems Performance Assessment;
Integrated Care; Primary Care



The European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing

Filip Domański

European Commission, Directorate-General for Health and Food Safety (DG SANTE)

filip-michal.domanski@ec.europa.eu

The presentation answers three questions related to the European Innovation Partnership (EIP) on Active and Healthy Ageing (AHA): why it was established, what it aims to achieve and how does it function.

Why?

The first reason for the launching of the Partnership was to react to the phenomenon of population ageing in the EU which will seriously change the demographic situation in all Member States; however, ageing should not only be seen as a challenge but also as an opportunity to make the EU economies world leaders in innovation.

What?

The overarching target of EIP on AHA is to increase the average healthy lifespan of EU citizens by 2 years by the year 2020. Since this indicator is volatile and its value used to drop and increase in the past, there is a need to other aims of the Partnership too. This is a rationale for the Triple Win for Europe: improving the health and quality of life of Europeans with a focus on older people; supporting the long-term sustainability and efficiency of health and social care systems; and enhancing the competitiveness of EU industry through business and expansion in new markets.

An online tool called Monitoring and Assessment Framework for the EIP on AHA (MAEIFP) has been developed to measure contributions of various initiatives to the Triple Win.

How?

The EIP on AHA functions mainly thanks to its Action Groups and Reference Sites.

The Action Groups are communities of partners who are committed to work on specific issues related to active and healthy ageing. They do this by sharing their knowledge and expertise with their peers, increasing the added-value of their national and local experience, and identifying gaps that need to be fulfilled at European level.

There are six Action Groups currently dealing with: adherence to prescription; falls prevention; lifespan health promotion & prevention; integrated care; independent living solutions; and age friendly environments.

The Reference Sites are the other type of the Partnership communities. They are inspirational ecosystems, delivering creative and workable solutions that improve the lives and health of older people. These solutions can now be scaled-up and replicated across the EU. They are regions, cities, integrated hospitals or care organisations that focus on a comprehensive, innovation-based approach to active and healthy ageing. They offer concrete examples of their positive impact in this field. Reference Sites demonstrate synergies between different actions, breakthrough solutions within a short time frame, and the added value of taking a holistic approach.

Keywords

Active and Healthy Ageing; European Innovation Partnership; Innovation; Ageing



Atividades de otimização da literacia da pessoa idosa

Giselle Massi

Universidade Tuiuti do Paraná; Escola Nacional de Saúde Pública (UNL)

giselle.massi@utp.br

Introdução/Objetivos

A velhice é uma construção sociocultural e o idadismo está enraizado em diferentes sociedades, revelando um discurso anti-idade que leva pessoas idosas a enfrentarem situações discriminatórias (Castro, 2016). Trata-se de um discurso opressivo que, para além da desvalorização subjetiva, mobiliza diversas formas de violência contra os mais velhos, passando por conflitos intergeracionais, violência emocional, negligência de cuidados, chegando à violência financeira e física. Especificamente no Brasil, além do idadismo, convém considerar que, conforme a Fundação Perseu Abramo frisou, cerca de 49% da população idosa é analfabeta funcional, dispondo de condições restritas para a cidadania, pois a reivindicação dos direitos e o reconhecimento dos deveres em torno da melhoria das condições de saúde dependem de processos de literacia. Portanto, sob a perspectiva do envelhecimento ativo, divulgada pela OMS, a sociedade brasileira encontra-se diante de um duplo desafio, que congrega a necessidade de ultrapassar concepções negativas sobre a velhice e, ao mesmo tempo, otimizar a literacia de idosos. Entendendo que o enfrentar desse desafio associa-se à viabilização da interação socioverbal, o presente trabalho pretende discutir os efeitos que práticas discursivas de literacia têm sobre a relação que idosos estabelecem com a linguagem escrita e com as suas condições de participação social.

Material/Métodos

O estudo fundamenta-se na análise dialógica do discurso, a qual pressupõe que a relação com o outro permite a cada um exprimir-se a si próprio, construir novos sentidos e reorganizar as suas ações pessoais e coletivas (Bakhtin, 2011). Participaram do trabalho doze pessoas idosas, integrantes de um grupo voltado à elaboração de relatos orais e escritos de histórias de vida. Os encontros semanais, com duração de 90

minutos, foram organizados, durante 2015, por fonoaudiólogos, professores da Universidade Tuiuti do Paraná. Ao findarem as atividades, as pessoas idosas responderam, individualmente, a uma entrevista semiestruturada, composta por indagações que visavam responder aos objetivos do estudo.

Resultados

Para os participantes, as atividades de literacia promoveram autoestima, segurança, desejo de interagir com o outro e desconstruções de padrões estigmatizantes impostos pela sociedade em torno da velhice. Ainda, na visão das pessoas idosas, tais atividades propiciaram o resgate de lembranças de experiências vivenciadas no passado e a ressignificação das mesmas, despertando-lhes o desejo de ler, escrever e de serem autores de suas histórias.

Discussão/Conclusão

Práticas discursivas de literacia contribuíram para ampliar a relação dos participantes com a leitura e a escrita, indicando que tais práticas podem ter efeitos preponderantes para ampliar a participação social de pessoas com mais de 60 anos. Contudo, por vincular-se a uma ação local, a análise dos resultados não deve ser generalizada. Antes disso, aponta que investigações dessa natureza, envolvendo outras pessoas idosas de diferentes realidades socioeconômicas, devem ser incentivadas no sentido de possibilitar a efetivação da promoção da saúde, segurança e participação social de pessoas mais velhas, conforme preconizado pelo paradigma do envelhecimento ativo.

Palavras-chave

Velhice; Literacia; Envelhecimento Ativo; Análise Dialógica do Discurso



Activities of optimization of the literacy of the elderly

Giselle Massi

University of Tuiuti of Paraná; National School of Public Health (UNL)

giselle.massi@utp.br

Introduction/Objectives

Old age is a socio-cultural construction and ageism is rooted in different societies, revealing an anti-age speech that makes elderly people to face discriminatory situations (Castro, 2016). It is an oppressive speech that, beyond subjective devaluation, finds expression in various forms of violence against the elderly, amongst them intergenerational conflicts, emotional violence, carelessness, and also financial and physical violence. According to the Fundação Perseu Abramo (2007), specifically in Brazil, besides ageism, approximately 49% of the elderly population is functional illiterate, with restricted conditions for citizenship, since the claim of rights and the recognition of the duties on improving health conditions depend on processes of literacy. Therefore, from the perspective of active aging, published by WHO (2005), the Brazilian society faces a double challenge, which brings together the need to overcome negative conceptions about old age and, at the same time, to optimize the elderly's literacy levels. Understanding that the overcoming of this challenge is associated to the viability of socio-verbal interaction, the present work intends to discuss the effects that discursive practices of literacy have on the relationship that the elderly establish with the written language and with their conditions of social participation.

Materials/Methods

The study is based on the dialogical analysis of speech, which presupposes that the relation to others allows each person to express themselves, to construct new meanings and to reorganize their individual and collective actions (Bakhtin, 2011). Twelve elderly people, who were part of a group dedicated to oral and written life storytelling, participated in the study. The weekly meetings, of 90 minutes each, were organized in 2015 by speech

therapists and professors of the Universidade Tuiuti do Paraná. At the end of the activities, the elderly answered, individually, to a semi-structured interview, composed of questions about the objectives of the study.

Results

For the participants, literacy activities promoted self-esteem, self-assurance, the will to interact with others, and deconstruction of stigmatizing patterns imposed by society about old age. Still, in the elderly's perspectives, such activities provided the recollection of memories from the past and the re-signification of them, awakening in them the will to read, to write and to be the very authors of their life stories.

Discussion/Conclusion

Literacy discursive practices contributed to the widening of participants' relationship with reading and writing, indicating that such practices may have a preponderant effect in order to enlarge the social participation of people over 60 years old. However, because it is linked to local action, the analysis of results should not be generalized. Furthermore, it points out that investigations of this nature, involving other elderly people of different socioeconomic realities, should be encouraged in order to enable the effective promotion of health, self-assurance and social participation of older people, as recommended by the paradigm of active aging.

Keywords

Old Age; Literacy; Active Aging; Dialogical Analysis of Speech



A família como promotora do envelhecimento ativo e saudável

Manuel Loureiro & Paula Saraiva Carvalho

Universidade da Beira Interior

loureiro@ubi.pt

Introdução/Objetivos

Nos últimos anos temos assistido a transformações demográficas e alterações na estrutura familiar que exigem um desenvolvimento e adequação de novas formas de intervenção e de apoio.

As intervenções nas áreas sociais e de saúde continuam a assumir uma perspetiva muito centrada no cliente e os profissionais tendem a nem sempre considerar os outros elementos envolventes (comunidade, família) em toda a sua dimensão sistémica. Esta, quando considerada, tem-se mostrado fundamental no delinear de estratégias capazes de melhorar a resiliência e *empowerment* dos indivíduos a partir das suas famílias ou comunidades, o que irá refletir-se num aumento de competências em saúde e outras, que os capacitam com juízos críticos fundamentados, tornando-se parte integrante do processo de decisão, aspeto essencial para um processo de envelhecimento ativo.

Como objetivos para a presente comunicação, partindo da operacionalização da noção de envelhecimento ativo (Busquet et al.), pretende-se mostrar como a família enquanto comunidade de vida (Phillipson, Bernard, Phillips, & Ogg, 2001) é a melhor unidade de referência a considerar no contexto das intervenções preventivas para a promoção do envelhecimento ativo e saudável e da avaliação dos efeitos ou da eficácia destas intervenções. Por outro lado, procura-se mostrar como o meio familiar permite perspetivar o indivíduo enquadrado no seu meio imediato, a partir do qual adquirem significado os seus resultados intrínsecos em saúde e ao mesmo tempo observar as interfaces com meios mais abrangentes para além do familiar, como a escola ou a comunidade, tornando-se assim um meio privilegiado para a intervenção.

Material/Métodos

Para a concretização dos objetivos propostos, os autores, partindo dos constructos envelhecimento ativo e saudável, e família, encetaram um processo de revisão que permitiu selecionar e destacar contributos significativos ao nível das políticas públicas, projetos de intervenção e atividade investigativa (Klugar, 2016; Kirilov, Atzeni, Perra, Moro & Carta, 2018; Rantanen, 2018).

Resultados

Considerando a saúde nas suas dimensões mais abrangentes, física e mental, e as suas especificidades associadas ao processo de envelhecimento, a família (ou comunidade mais próxima) afigura-se como o meio de partida suscetível de enquadrar e facilitar aspetos tão importantes como a:

- Promoção da literacia acerca do processo de envelhecimento, com base nas sinergias sistémicas perceptíveis entre família, sistema de saúde e comunidade;
- Promoção da literacia acerca dos recursos disponíveis para otimizar um envelhecimento ativo e saudável, e da melhor forma de os colocar ao serviço do indivíduo e dos demais, potenciando os processos de otimização e compensação;
- Capacitação no sentido de evitar o isolamento e solidão, com a manutenção ou mesmo incremento da rede social de apoio, alargando o leque de possibilidades para além das relações familiares próximas, colhendo o benefício socio-afetivo daí decorrente;
- Consideração das especificidades de alguns dos seus membros e correção de atitudes discriminatórias (Arpino & Solé-Auró, 2017).

Naturalmente que o investimento interventivo nas



formas de literacia sugeridas, ou outras formas de *empowerment*, não é inocente, se tivermos em conta os resultados decorrentes em saúde e bem-estar, documentados pela investigação.

Discussão/Conclusão

Considerando a dinâmica das relações familiares e as interfaces deste sistema com outros sistemas como a saúde e a escola, parece haver evidência suficiente para assumir a família como um meio indispensável para promover a literacia e as mudanças comportamentais conducentes a um envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave

Envelhecimento ativo; Envelhecimento Saudável; Família



Family as a promoter of active and healthy aging

Manuel Loureiro & Paula Saraiva Carvalho

University of Beira Interior

loureiro@ubi.pt

Background/Objectives

In recent years, we have witnessed demographic changes and changes in the family structure that require the creation and adaptation of new forms of intervention and support.

Interventions in the social and health areas continue to take a very client-centered perspective and professionals tend not to always consider the other elements involved (community, family) throughout their systemic dimension. This, when taken into account, has been fundamental in the delineation of strategies capable of improving the resilience and empowerment of individuals from their families or communities, which will be reflected in an increase in health and other skills, which will enable them to make critical judgments, thus becoming an integral part of the decision-making process, an essential aspect for an active aging process.

Based on the operationalization of the concept of active aging (Bousquet et al.), the aim of this communication is to show how the family, as a community for life (Phillipson, Bernard, Phillips, & Ogg, 2001), is the best reference unit to consider in the context of preventive interventions to promote active and healthy aging and to evaluate the impact or effectiveness of these interventions. On the other hand, we try to show how the family environment allows to view the individual within their immediate environment, whilst attributing meaning to their intrinsic health status and at the same time, observe the interfaces with the broader contexts beyond family, such as school or community, thus becoming a privileged setting for intervention.

Methods

In order to achieve the proposed objectives, the authors undertook a review process that allowed the selection and highlighting of significant contributions at the level of public policies, intervention projects and research activity (Klugar,

2016; Kirilov, Atzeni, Perra, Moro & Carta, 2018; Rantanen, 2018) based on the family and the active and healthy aging constructs.

Results

Considering health in its broadest dimensions, physical and mental, and the specificities inherent to the aging process, the family (or nearest community) stands as the starting point from which we can frame and facilitate aspects as important as:

- Promoting literacy about the aging process, based on perceived systemic synergies between family, health system and community;
- Promoting literacy about the resources available to optimize active and healthy aging, as the best way to put them at the service of the individual and the others, enhancing the processes of optimization and compensation;
- Empowerment in the sense of avoiding isolation and solitude, through support or even improvement of the social support network, widening the range of possibilities beyond the close family relations, reaping the resulting socio-affective benefit;
- Awareness of the specificities of some of its members and correction of discriminatory attitudes (Arpino & Solé-Auró, 2017).

Naturally, this investment in intervention in suggested forms of literacy or other forms of empowerment is not innocent if we take into account the health and well-being benefits documented by research.



Discussion/Conclusion

Considering the dynamics of family relationships and the interfaces of this system with other systems such as health and school, there seems to be sufficient evidence to promote the family as an indispensable setting to endorse literacy and behavioral changes conducive to active and healthy aging.

Keywords

Active Aging; Healthy Aging; Family



Comunidades resilientes: o papel da pessoa idosa

Rui Gaspar

Universidade do Algarve; Universidade Católica Portuguesa

rgaspar@ucp.pt

Introdução/Objetivos

Novos desafios e exigências são colocadas sobre a saúde física e mental das populações e consequentemente sobre os sistemas de saúde, por fenómenos associados a alterações climáticas (e.g. surtos epidémicos; eventos meteorológicos extremos; seca). Importante a este nível, é o estudo de subgrupos da população, nos quais os efeitos adversos são amplificados pela inerente vulnerabilidade física, socioeconómica e psicológica. Particularmente, considera-se que as pessoas idosas serão negativamente e desproporcionalmente afetadas por fenómenos associados a alterações climáticas (Coyle & Van Susteren, 2012). Exemplo são os eventos meteorológicos extremos que, associados às alterações climáticas, serão cada vez mais frequentes, de maior magnitude e duração. A Península Ibérica encontra-se particularmente vulnerável, tal como evidenciam as taxas de mortalidade associadas a eventos extremos de frio e calor, principalmente na população idosa. Apesar de muita investigação sobre consequências destes eventos na saúde física, menos evidências existem sobre consequências psicológicas. Alguma investigação mostra que as pessoas idosas experienciam elevados níveis de *stress* durante eventos meteorológicos extremos (Coyle & Van Susteren, 2012). No entanto, pouco se sabe sobre que recursos pessoais e comunitários usam para enfrentar as várias exigências físicas e psicológicas por eles percecionadas (Domingos, Gaspar, Marôco & Beja, 2017), informação esta essencial para promover a resiliência face a eventos futuros (Domingos, Gaspar & Marôco, 2019). Dado esse “vazio” de conhecimento científico, delineou-se uma investigação com o objetivo de compreender como adultos mais velhos avaliam e lidam com o potencial *stress* induzido por Eventos de Calor Extremo (ECEs), por comparação com os mais jovens.

Material/Métodos

Foi realizado um estudo com método misto qualitativo e quantitativo (Domingos et al, *in press*), tendo por base, respetivamente, uma entrevista individual semiestruturada complementada por questionário. Os dados qualitativos permitiram identificar que exigências e recursos para lidar com estas eram identificados durante ECEs pelos participantes, bem como o nível de ameaça, risco e outras variáveis quantitativas.

Resultados

Os resultados mostram que, apesar de não existirem diferenças globais no nível de recursos que os adultos mais velhos e os jovens percecionaram, os mais idosos percecionaram um nível superior de exigências associadas a ECEs, expressando particularmente mais perigo e incerteza. Ainda assim, reportaram mais suporte nas suas comunidades e maior intenção de aderir a recomendações de saúde para mitigar os efeitos dos ECEs, do que os mais jovens.



Discussão/Conclusão

Os resultados comprovaram uma maior vulnerabilidade psicológica nas pessoas idosas. Os ECEs foram tendencialmente vistos por estes como mais ameaçadores, sendo as exigências percebidas como superiores aos recursos disponíveis. Analisar exigências e recursos apropriados para as reduzir durante eventos meteorológicos extremos, é uma importante informação a recolher junto das populações, dado que a resiliência de uma comunidade deve ser determinada não pela resiliência média de todos os seus habitantes, mas sim pelo nível de resiliência dos seus grupos mais vulneráveis. De outro modo, ao incrementar a resiliências de pessoas idosas, podemos potencialmente incrementar a resiliência da comunidade onde vivem, reduzindo vulnerabilidades físicas, psicológicas e comunitárias, no sistema como um todo.

Palavras-chave

Resiliência; Pessoas Idosas; Alterações Climáticas; Calor Extremo; Recursos Psicossociais



Resilient communities: the role of the elderly

Rui Gaspar

University of the Algarve; Portuguese Catholic University

rgaspar@ucp.pt

Background/Introduction

New challenges and demands are placed on the population's physical and mental health and, consequently, on health systems, by climate change associated events (e.g. epidemic outbreaks, extreme weather events, drought). In this regard, the study of population subgroups is important, as adverse effects are amplified by the inherent physical, socioeconomic and psychological vulnerabilities. Particularly, it is considered that the elderly will be negatively and disproportionately affected by phenomena associated with climate change (Coyle & Van Susteren, 2012). Examples are extreme weather events that, in association with climate change, will be increasingly frequent, of greater magnitude and duration. The Iberian Peninsula is particularly vulnerable, as evidenced by the mortality rates associated with extreme heat and cold events, especially in the elderly population. Despite much research on the consequences of these events on physical health, less evidence exists on psychological consequences. Some research shows that the elderly experience high levels of stress during extreme weather events (Coyle & Van Susteren, 2012). However, little is known about what personal and community resources they use to meet the various physical and psychological demands that they perceive (Domingos, Gaspar, Marôco & Beja, 2017), with such information being essential to promote resilience in future events (Domingos, Gaspar & Marôco, 2019). Given this scientific knowledge "gap", an investigation was designed to understand how the elderly assess and cope with the potential stress induced by Extreme Heat Weather Events (EHWEs) compared to younger population groups.

Materials/Methods

A qualitative and quantitative mixed methods study (Domingos et al, in press) was carried out, based on a semi-structured individual interview complemented by a questionnaire. The qualitative data allowed to identify which demands and resources to deal with these, were perceived by the participants to exist during EHWEs, as well as the level of threat, risk and other quantitative variables.

Results

The results show that, although there were no overall differences in the level of resources that the elderly and young people perceived, elderly people perceived a higher level of demands associated with EHWEs, specifically expressing more danger and uncertainty. Still, they perceived more community support and higher intentions to adhere to health recommendations to mitigate the effects of EHWEs, than younger respondents.



Discussion/Conclusion

The results showed a higher psychological vulnerability in the elderly. EHWEs tended to be seen as more threatening, with perceived demands being greater than available resources. Analysing appropriate demands and the resources to reduce them during extreme weather events, is an important information to gather from populations. This is because a community's resilience must be determined not by the average resilience of all its members, but rather by the level of resilience of their most vulnerable groups. By increasing elderly's resilience, we can potentially increase the resilience of the community where they live, thus reducing physical, psychological and community vulnerabilities in the whole system.

Keywords

Resilience; Elderly; Climate Change; Extreme Heat; Psychosocial Resources



Promoção da literacia em saúde

Miguel Arriaga

Direção-Geral da Saúde

miguelarriaga@dgs.min-saude.pt

Introdução

A literacia em saúde apresenta-se como um constructo integrado do conhecimento e das competências necessárias à motivação e à capacidade das pessoas para compreenderem e usarem a informação numa perspetiva de prevenção da doença, proteção e promoção da sua saúde.

Em Portugal, os níveis de Literacia em Saúde (LS), de acordo com o Health Literacy Survey (Espanha, 2016) dão nota de que 5 em cada 10 portugueses apresentam baixos níveis de LS, sendo que desses 11% são inadequados e 38% problemáticos. Estes valores reforçam a oportunidade de capacitar a população portuguesa para aumentar os seus níveis de LS.

Objetivos

Pensar a LS como instrumento no contexto das sociedades do conhecimento é considerar a necessidade de novas respostas aos desafios que se colocam na gestão, no processamento e na aplicação da informação disponível, para uma tomada de decisão crítica, que se prevê saudável. A prevenção das doenças crónicas não transmissíveis surge como uma oportunidade de intervenção da LS onde a melhoria desses níveis pode corresponder de forma direta à melhoria destes indicadores de saúde, que representam cerca de 88% da carga da doença nas pessoas com 65 ou mais anos.

Métodos

O projeto SNS+Proximidade introduz no sistema de saúde português o desenvolvimento da Estratégia Nacional de Literacia em Saúde como documento estratégico centrado em 4 eixos principais, a saber:

- Qualidade e acessibilidade à informação de saúde: identificar e tornar facilmente acessíveis “boas práticas” na promoção da literacia em saúde – Biblioteca de Literacia em Saúde (no Portal SNS);
- Comunicabilidade: acrescentar qualidade comunicacional às temáticas de saúde – coleção de

livros digitais temáticos;

- Chegar às pessoas: diretamente ou através de mediadores, através de práticas de “ativação das pessoas”, nos locais onde elas estão;
- Aprender com a experiência: avaliar processos adotados e resultados conseguidos.

Discussão

A promoção da LS no SNS, contempla uma abordagem integrada, multidisciplinar e intersectorial centrada na pessoa. A utilização de diferentes métodos e meios e de iniciativas oportunistas, sustentados em campanhas, instrumentos digitais e “materiais”, de grande alcance comunicacional, apoiados por profissionais de saúde ou outros agentes de saúde no espaço público, são pensados de forma a poderem impactar de forma decisiva na escolha, que se pretende saudável, de cada pessoa.

O apoio destes profissionais/agentes “mediadores” surge como oportunidade de ativação, sobretudo daqueles que apresentam baixos níveis de LS.

Por forma a potenciar o sucesso e proximidade das mensagens, a estratégia de promoção da literacia em saúde, contempla um registo de “multiliteracia”, múltiplos canais comunicacionais e com alcance de vários públicos-alvo, de forma simultânea.

A abordagem de promoção da LS considera os diferentes estádios do percurso de vida de cada indivíduo, centrando as suas múltiplas abordagens de acordo com essas características. Sobretudo nas pessoas idosas, a abordagem é de amplo espectro procurando o apoio em áreas como a “tradução” da prescrição, promoção da saúde, bem como o apoio na navegação nos serviços de saúde.

Palavras-chave

Literacia em Saúde; Pessoas Idosas;
Promoção da Saúde; Estratégias



Health literacy promotion

Miguel Arriaga

Directorate-General of Health
miguelarriaga@dgs.min-saude.pt

Introduction/Objectives

Health literacy is an integrated concept of the knowledge and skills needed to motivate and capacitate people to understand and use information towards disease prevention, and health protection and promotion.

In Portugal, according to the Health Literacy Survey (Espanha, 2016), 5 in 10 Portuguese citizens have low levels of Health Literacy (HL), 11% of which have inadequate levels and 38% have problematic levels. These figures reinforce the opportunity to capacitate the Portuguese population to increase their HL levels.

To think of HL as an instrument in the context of knowledge societies is to consider the need for new approaches to the challenges of managing, processing and applying available information for critical, healthy decision-making. The prevention of non-communicable diseases presents an opportunity for HL intervention, since an improvement of HL levels can lead directly to the improvement of these health indicators that represent about 88% of the burden of disease in people aged 65 and over.

Methods

The SNS+Proximidade (“NHS+Proximity”) led to the development of a National Strategy for Health Literacy, to be integrated in the Portuguese National Health System, centered around 4 main axes:

- Quality and availability of health information: to identify and make available “good practices” in HL promotion – Health Literacy Library (in the National Health Service (SNS) online portal);
- Communicability: to increase communication quality to health topics - collection of digitally themed books.
- Reaching people: directly or through mediators,

through “people activation” practices, wherever they are;

- Learn from experience: to evaluate processes and results.

Discussion/Results

HL promotion in the SNS requires an integrated, multidisciplinary and intersectoral person-centered approach.

The use of different methods and means of communication, using campaigns and digital tools supported by health professionals and other health agents, impacts, in a decisive way, the choice – which is, hopefully, healthy – of each person. The support of these “mediator” professionals/agents presents an activation opportunity, especially for those with low HL levels.

In order to optimise the success and proximity of the conveyed messages, the HL promotion strategy includes a register of “multiliteracy”, multiple communication channels reaching multiple target audiences simultaneously.

The HL promotion approach considers the different stages of the life course of each individual, focusing their multiple approaches according to these characteristics. Particularly in the elderly, the approach has a broad-spectrum, looking to provide support in areas such as “translation” of prescription, health promotion as well as support in navigating the health services.

Keywords

Health Literacy; Elderly; Health Promotion; Strategies



CENIE – Centro Internacional sobre o Envelhecimento

Sandra Pais

Center for Biomedical Research (CBMR), Universidade do Algarve

spais@ualg.pt

Introdução/Objetivos

O aumento progressivo da população maior de 65 anos converteu-se num fator determinante do panorama social europeu. As previsões da Comissão Europeia no “The Ageing Report 2015” preveem um grande aumento deste grupo populacional, que em 2060 representará 30% da população europeia. Também em Portugal e em Espanha se observará a mesma tendência, agravada nas regiões transfronteiriças onde se prevê que este grupo populacional ultrapasse os 30% da média europeia, transformando o envelhecimento num desafio atual e futuro destes territórios.

Material/Métodos

O Centro Internacional sobre Envelhecimento nasce como resposta a este fenómeno que está a alterar o mundo em que vivemos. O consórcio constituído pela Fundación General de la Universidad de Salamanca, a Fundación General del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, a Direção-Geral da Saúde (DGS) e a Universidade do Algarve (UALg) pretendem criar as bases para a construção de uma visão comum entre Portugal e Espanha face a esta nova realidade social.

Resultados

Ao longo do decurso do projeto pretende-se:

- Sensibilizar a sociedade e gerar uma mudança de atitude que promova o envelhecimento como uma fonte de oportunidades e não como uma ameaça.
- Promover a investigação, inovação e o desenvolvimento, no sentido de enfrentar o fenómeno do envelhecimento populacional como uma oportunidade de desenvolvimento económico e social.
- Incentivar a criação de novos investigadores e novos perfis profissionais, especializados na área do envelhecimento.
- Testar e implementar modelos de cuidados que transformem as comunidades transfronteiriças em territórios empenhados com o fenómeno do

envelhecimento, amigos das pessoas mais velhas e qualificados para atender às necessidades das pessoas idosas que estão em cada território, sejam eles residentes ou turistas, nacionais ou estrangeiros.

Discussão/Conclusão

Em Portugal, a UAlg e a DGS avançaram com um conjunto de ações de formação dirigidas a diferentes públicos-alvo: população em geral, cuidadores formais e informais, profissionais de saúde e de ação social, investigadores, empresários; Na região do Algarve, avançaremos com a criação de um Laboratório para o estudo do envelhecimento, que em parceria com o Centro Hospitalar Universitário do Algarve e com o Centro Académico ABC procuraram investigar e inovar no tratamento e reabilitação de doentes mais velhos em áreas como: recuperação de artroplastias totais do joelho e anca, pós-AVC; amputação por diabetes.

Estamos a avançar com vários grupos focais regionais, com o objetivo de criar um “Documento Branco para o Envelhecimento no Algarve”, encontrando consenso sobre os principais desafios e oportunidades desta mudança populacional para a região. Acreditando que o segmento do turismo sénior e de *wellness* pode representar uma oportunidade de combater a sazonalidade do turismo na região, encontramos-nos a estudar este grupo de turistas para encontrar novos modelos de ação e inovação para este segmento.

A Comissão Europeia e o Conselho Europeu identificaram o envelhecimento da população como um dos principais desafios para o futuro. Este é o momento de modificarmos a atitude face ao envelhecimento, reconhecer as oportunidades que lhe podem estar associadas, contrapondo-as com os problemas e promover uma modificação cultural face ao envelhecimento.

Palavras-chave

CENIE; Envelhecimento; Transfronteiriço; UAlg; DGS



CENIE – International Centre on Ageing

Sandra Pais

Center for Biomedical Research (CBMR), University of the Algarve

spais@ualg.pt

Introduction/Objectives

The progressive increase of population over 65 years has become a determining factor in the European social panorama. The European Commission's forecasts in The Ageing Report 2015 a large increase in this population group, which in 2060 will represent 30% of the European population. In Portugal and Spain, the same trend will be observed, aggravated in cross-border regions where this population group is expected to exceed 30% of the European average, making ageing a current and future challenge for these territories.

Material/Methods

The International Center on Ageing was created as a response to this phenomenon that is changing the world we live in. The Consortium was formed by the General Foundation of the University of Salamanca, the General Foundation of the Consejo Superior de Investigaciones Científicas, the Directorate-General of Health (DGS) and the University of Algarve (UALg) with the intention of creating the basis for the construction of a common vision between Portugal and Spain to this new social reality.

Results

Throughout the course of the project we intend to:

- Sensitize society and generate a change of attitude that promotes ageing as a source of opportunities and not as a threat.
- Promote research, innovation and development to address the phenomenon of ageing populations as an opportunity for economic and social development.
- Encourage the creation of new researchers and new professional profiles, specialized in the area of ageing.
- Test and implement care models that transform transboundary communities into territories committed to the ageing phenomenon, friends of

older people and qualified to meet the needs of the elderly in each territory whether they are residents or tourists, national or foreign.

Discussion/Conclusion

In Portugal, the UALG and the DGS advanced with a set of training actions directed to different target audiences such as: general population, formal and informal caregivers, health and social professionals, researchers and investors.

In the Algarve region, we are creating a laboratory for the study of ageing, which in partnership with the University Hospital of Algarve and the ABC-Academic Center, seeks to investigate and innovate in the treatment and rehabilitation of older patients in areas such as recovery of total knee and hip arthroplasties, post stroke and diabetes-related lower limb amputation.

We are advancing with several regional focus groups, with the aim of creating a "White Paper on Ageing in the Algarve" and finding consensus on the main challenges and opportunities of this population change for the region. Believing that the segment of senior and wellness tourism can represent an opportunity to combat the seasonality of tourism in the region, we find ourselves studying this group of tourists to find new models of action and innovation for this segment.

The European Commission and the European Council have identified ageing populations as a major challenge for the future. This is the moment to change the attitude towards ageing, to recognize the opportunities that may be associated with it, to counteract it with problems and to promote a cultural change in the phase of ageing.

Keywords

CENIE; Ageing; Cross-border; UALg; DGS



“VintAGEING-65+Felizes” - intervenção comunitária na promoção de comportamentos de envelhecimento ativo e saudável: resultados preliminares

Cristiane Pavanello Rodrigues Silva¹, Goreti Marques¹, Tânia Martins¹, Daniela Simões¹, Ana Rita Pinheiro¹, Antônio Mesquita Montes¹ & José Manuel Silva¹

¹Escola Superior Saúde de Santa Maria

tania.martins@santamariasaude.pt

Introdução

As respostas às necessidades de envelhecimento ativo e saudável devem ser dadas pela sociedade através de um esforço conjunto de instituições públicas, privadas, académicas e serviços. A Escola Superior de Saúde de Santa Maria (Porto) trabalha no desenvolvimento de ações de cuidados em saúde, através de projetos de responsabilidade social e intervenção na comunidade. O sub-projeto “VintAGEING 65+ felizes” pretende promover hábitos de vida saudáveis em pessoas idosas, contribuindo, desta forma, para a prevenção e controlo de doenças crónicas e respetivas complicações.

Objetivos

Desenvolver hábitos de vida saudáveis, o que se reflete na prevenção e controlo de doenças crónicas e complicações nas pessoas idosas; promover a socialização na comunidade; descrever o perfil sócio demográfico e de morbilidades.

Metodologia

Atendimento de grupo-piloto (15 idosos), através de três áreas de intervenção estruturantes: 1) Fisioterapia - atividade fisioterapêutica de solo, adaptação à população portuguesa do projeto “Promoting Physical Activity and Health in Ageing” (the PAHA Project); 2) Enfermagem - avaliação clínica e rastreio (HAS/DM/obesidade); 3) Educação e Desenvolvimento de Competências em um programa de 8 semanas. A avaliação consistiu na aplicação de um questionário por entrevista e numa avaliação física. Foi recolhida informação sobre a história médica e hábitos de vida, sinais vitais, índice de massa corporal e funcionalidade, avaliada pelo teste Timed-Up and Go (TUG).

Resultados

Idade média de 73 anos; 80% mulheres; 40% percebem a sua saúde como “razoável”, 40% não praticam atividade física; 60% relataram quedas (último ano); 33,5% acima do peso e 20% com obesidade I/II; 26,5% com glicemia ≥ 110 ; 73,3% história médica de depressão e 46,7% com incontinência urinária. Adicionalmente, 85,7% das pessoas idosas apresentam um valor de TUG >11 , indicativo de alguma fragilidade e médio risco de queda. Foram realizadas sessões: (12) fisioterapia, (4) avaliações, (2) *focus group*, (5) educação, (8) socialização.

Conclusão

Com esta avaliação, identificaram-se necessidades de educação e promoção de saúde, sendo definidas como áreas prioritárias o exercício físico (com repercussões na continência urinária e prevenção de quedas) e a socialização para combate ao isolamento, pois não basta viver mais, é importante viver melhor.

Palavras-chave

Envelhecimento; Educação em Saúde; Atividade Física; Socialização



“VintAGEING- 65 + Happy” - community intervention in the promotion of active and healthy ageing behavior: preliminary results

Cristiane Pavanello Rodrigues Silva¹, Goreti Marques¹, Tânia Martins¹, Daniela Simões¹, Ana Rita Pinheiro¹, Antônio Mesquita Montes¹ & José Manuel Silva¹

¹Santa Maria Health School

tania.martins@santamariasaude.pt

Introduction

Responses to the needs of active and healthy ageing must be given by society through a joint effort of public, private, academic institutions and services. The School of Health of Santa Maria (Porto) works in the development of health care actions, through social responsibility projects and intervention in the community. The sub-project “VintAGEING 65+ happy” aims to promote healthy life habits in the elderly, contributing, consequently, to the prevention and control of chronic diseases and their complications.

Objectives

To develop healthy life habits, which will reflect in the prevention and control of chronic diseases and its complications in the elderly; socialization in the community; description of the socio-demographic profile and morbidities.

Methodology

Attendance of a pilot group (15 elderly), through three structuring intervention areas: 1) Physiotherapy - land-based physiotherapeutic activity, adaptation to the Portuguese population of the project “Promoting Physical Activity and Health in Ageing” (PAHA project); 2) Nursing - clinical evaluation and screening (SAH/DM/obesity); 3) Education and Skills Development in an 8-week program. The evaluation consisted of the application of a questionnaire and a physical evaluation. Information on medical history and life habits, vital signs, body mass index and functionality were collected by the Timed-Up and Go (TUG) test.

Results

Mean age of 73 years; 80% women; 40% perceive their health as “reasonable”, 40% do not practice physical activity; 60% reported falls (in the past year); 33.5% overweight and 20% with obesity I/II; 26.5% with glycaemia ≥ 110 ; 73.3% with a medical history of depression and 46.7% with urinary incontinence. In addition, 85.7% of the elderly presented a TUG value > 11 , indicative of some fragility and a medium risk of falls. Sessions were held: (12) physiotherapy, (4) evaluations, (2) focus group, (05) education, (8) socialization.

Conclusion

With this evaluation, education and health promotion needs were identified, with physical exercise (with repercussions on urinary continence and prevention of falls) and socialization to combat isolation as priority areas, since it is not enough to live longer, it is important to live better.

Keywords

Ageing; Health Education; Physical Activity; Socialization



Associação “Amigos Improváveis”: combate à solidão das pessoas idosas

Rita Horgan

Associação Amigos Improváveis

ritahorgan@dgs.min-saude.pt

Introdução

Numa população envelhecida, com um crescente isolamento social das pessoas idosas, é muito importante promover a aproximação, entreaajuda, convívio e a transgeracionalidade, para a redução da solidão e melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

Objetivos

A Associação “Amigos Improváveis” tem como objetivo combater a solidão das pessoas idosas na cidade de Lisboa, através de visitas de voluntários à casa de pessoas idosas que vivem isoladas.

Métodos

Esta Associação nasceu do projeto “Missão País”, com a ideia de trazer a missão para a cidade de Lisboa. O projeto iniciou-se em 2014 e está implementado em 11 zonas na cidade de Lisboa: Algés, Alvalade, Areeiro, Avenidas Novas, Campo de Ourique, Campolide, Estrela, Lumiar, Misericórdia, São Domingos de Benfica e Santo António. A estrutura da Associação inclui 6 membros da Direção, 12 Responsáveis de Zona e 2 Formadores. O primeiro contacto com a pessoa idosa é feito, na maioria das vezes, através da sua inscrição ou sinalização por parte de assistentes sociais. Os voluntários (maioritariamente universitários) inscrevem-se *online* e assinam, previamente, um Termo de Responsabilidade. Fazem também uma formação obrigatória que os prepara para os cuidados a ter durante as visitas. Existe ainda uma formação de luto, opcional, para os voluntários que se querem melhor preparar no caso do falecimento da pessoa idosa que visitam. Os voluntários têm, posteriormente, uma reunião com o Responsável da Zona onde vão ficar alocados, para discutir a organização e logística das visitas e para estabelecerem uma relação de confiança. Os Responsáveis de Zona dividem os jovens por

grupos que visitam semanalmente a pessoa idosa, por um período não inferior a 6 meses. Por forma a garantir que haja pelo menos uma visita semanal, os grupos têm que ter pelo menos dois voluntários, para que se possam ir revezando.

Resultados

A Associação conta com cerca de 130 voluntários que acompanham 60 pessoas idosas em 11 zonas da cidade de Lisboa. Sendo que o projeto vai ser implementado em 3 novas zonas: Ilha Terceira – Açores, Carnide e Oeiras. Durante as visitas, os jovens incentivam as pessoas idosas a ler, passear, ir ao cinema, ao cabeleireiro, ao teatro, a um concerto, a ver um filme ou simplesmente a conversar. Também as pessoas idosas partilham histórias antigas, interesses, curiosidades e conhecimentos, ensinando artes como a costura, a pintura, entre outros. A Associação também organiza várias atividades para juntar todos os voluntários e pessoas idosas. Neste projeto, tanto as pessoas idosas como os jovens têm muito para dar e receber, entreaajudando-se das mais diversas formas.

Discussão/Conclusão

A divulgação e replicação do projeto “Amigos Improváveis” pelas várias regiões do país é de extremo interesse, pois esta iniciativa apresenta-se como uma boa prática, no âmbito da transgeracionalidade, de fácil replicação, podendo ser implementada a custo reduzido, contribuindo positivamente para o combate ao isolamento e solidão das pessoas idosas em Portugal.

Palavras-chave

Amigos Improváveis; Voluntariado;
Transgeracionalidade; Pessoas Idosas



“Unlikely Friends” Association: fighting elderly loneliness

Rita Horgan

“Unlikely Friends” Association
ritahorgan@dgs.min-saude.pt

Introduction

In an ageing population, with a growing social isolation of the elderly, it is very important to promote the closeness, mutual assistance, conviviality and transgenerationality, to reduce loneliness and to improve the elderly's quality of life.

Objectives

The “Unlikely Friends” Association aims to fight the loneliness of the elderly in the city of Lisbon, through volunteer visits to the home of elderly people living in isolation.

Methods

This Association originated from the “Mission Country” Project, with the aim of bringing this mission to the city of Lisbon. The Association started its activity in 2014, and is currently implemented in 11 areas of Lisbon: Algés, Alvalade, Areeiro, Avenidas Novas, Campo de Ourique, Campolide, Estrela, Lumiar, Misericórdia, São Domingos de Benfica and Santo António. Its structure includes 6 board members, 12 area managers and 2 trainers. The initial contact with the elderly person is made, most often, through self-registration or through signalling from social workers. The volunteers (mostly university students) register online and sign an Acknowledgment of Responsibility form. They also have to undergo a mandatory training that prepares them for the visits. There is also an optional grieving training available for volunteers that want to be better prepared in the case of the passing of the elderly person they visit.

Afterwards, the volunteers meet with their area manager to discuss the organisation and logistics of visits and to establish a relationship of trust. The area managers divide the volunteers into groups that make weekly visits to an elderly person for a

period of no less than 6 months. In order to ensure a minimum of one visit per week, the groups must be made up of at least two volunteers, so that they can take turns.

Results

Currently, the Association has approximately 130 volunteers that visit 60 elderly people in 11 areas of Lisbon. This project will soon be implemented in three new areas: the Azores, Oeiras and Carnide.

During the visits, volunteers encourage elderly people to read, go for walks, to the movies, to the hairdresser, to the theatre, to a concert, to watch a movie or to just talk. In turn, the elderly share old stories, interests, curiosities, knowledge and teach arts such as sewing, painting, among others. The Association also organises various activities to bring together all volunteers and elderly people. In this project, both the elderly and the young have much to give and receive, helping each other in many different ways.

Discussion/Conclusion

The dissemination and replication of the “Unlikely Friends” project in different regions of the country is of extreme interest, since this initiative is a good practice, within the scope of transgenerationality, of easy replication, and can be implemented at a reduced cost, contributing positively to the fight against the isolation and loneliness of the elderly in Portugal.

Keywords

Unlikely Friends; Volunteering;
Transgenerationality; Elderly



Comunicação no SNS+Proximidade: exemplos de literacia em saúde na área do envelhecimento ativo

Débora Miranda¹, Ana Escoval¹, Marta Salavisa¹, Ana Rita Pedro¹ & Patrícia Barbosa²

¹Escola Nacional de Saúde Pública; ²Ministério da Saúde

debora.miranda@ensp.unl.pt

O SNS+Proximidade é um programa que visa modernizar o Serviço Nacional de Saúde e inclui as componentes de cuidados de saúde, centralidade dos cidadãos e gestão da mudança. Ao colocar os cidadãos no centro do sistema e valorizar os seus percursos de vida nos serviços de saúde, nasce um esforço de melhorar os níveis de literacia em saúde da população portuguesa, ou seja, de garantir o seu acesso, compreensão e aplicação de informação sobre saúde no sentido de permitir a tomada de decisões informadas sobre saúde.

A Biblioteca de Literacia em Saúde, alojada no Portal SNS, foi criada como instrumento central desta abordagem. A Biblioteca consiste num repositório digital de referência que recolhe, analisa e publica recursos que representem boas práticas na promoção da literacia em saúde. Para o processo de análise e validação contribui um Grupo Editorial multidisciplinar que garante a credibilidade técnico-científica e comunicacional dos conteúdos publicados. A Biblioteca dá prioridade aos temas relacionados com a promoção da vida ativa e saudável em detrimento de doenças específicas, estando por isso organizada por fases do ciclo de vida. Neste sentido, dela constam recursos especificamente relevantes para o envelhecimento ativo, como a prevenção de quedas e o testamento vital. Procura-se que os recursos possam também ser utilizados por públicos jovens, promovendo a intergeracionalidade das relações na promoção da mudança comportamental.

No âmbito do SNS+Proximidade foi ainda produzida uma coleção de livros digitais dedicada a temas transversais à saúde e ao percurso de vida, como a prevenção da violência ao longo da vida, a alimentação saudável, cuidados a ter no inverno, o isolamento social e a navegação no SNS. Os livros seguem uma lógica de multiliteracia, utilizando

diversos formatos e canais para chegar a múltiplos públicos. Assim, são utilizados vídeos, animações, banda desenhada, gráficos, listas, jogos e outras imagens e tipos de texto, destacando mensagens-chave e garantido o acesso a recursos adicionais externos e questionários de teste ao conhecimento adquirido.

Para chegar efetivamente às pessoas têm sido desenvolvidas atividades no terreno, em espaços de dentro e fora do SNS, nas quais o papel de mediadores é determinante para a ativação do público-alvo. Os mediadores constituem um importante canal de transmissão de mensagens-chave, sobretudo quando o público-alvo apresenta níveis reduzidos de literacia geral, digital e/ou em saúde.

No futuro, pretende-se desenvolver um programa e protocolo uniformes para aprofundar a organização e avaliação das atividades de ativação, bem como uma recolha sistemática de dados, não só em relação à dinamização das atividades propriamente ditas, como também à utilização prática e individual de cada instrumento de promoção da literacia.

Palavras-chave

Literacia em Saúde; Percursos de Vida; Centralidade do Cidadão; Instrumento; Envelhecimento Ativo; Usabilidade



Communication in SNS+Proximity: health literacy examples in the field of active ageing

Débora Miranda¹, Ana Escoval¹, Marta Salavisa¹, Ana Rita Pedro¹ & Patrícia Barbosa²

¹National School of Public Health; ²Ministry of Health
debora.miranda@ensp.unl.pt

The SNS+Proximity programme aims to modernise the National Health Service (SNS) in Portugal and includes health care, citizen-centeredness and change management components. By placing citizens at the heart of the system and valuing their life course in health care, an effort has emerged to improve Portuguese population's health literacy levels, which means to ensure their access to it, understanding and application of health information in order to make informed decisions about health.

The Health Literacy Library hosted on the SNS Portal was created as a central tool in this approach. The Library consists of a digital repository which collects, analyses and publishes resources which represent best practices in promoting health literacy. A multidisciplinary Editorial Group contributes to this analysis and validation process to ensure the technical, scientific and communicational credibility of all published contents. The Library prioritises contents related to promoting a healthy and active life over contents related to specific diseases, therefore it is organised by stages of the life cycle. As such, it includes resources specifically relevant to active ageing, such as the prevention of falls or the living will. It is intended for these resources to be used also by young audiences, promoting an exchange between generations when promoting behaviour change.

Within the SNS+Proximity programme a collection of e-books has also been produced and dedicated to subjects related to health and life trajectories, such as preventing violence throughout life, healthy food, winter care, social isolation and navigating within the health system. The books follow a multiliteracy logic by using diverse formats and channels in order to reach multiple audiences. Thus, they use videos, animations, comic strips, graphs, lists, games and other types of image and

text, highlighting key messages and ensuring access to additional external resources and self-evaluation tests.

In order to effectively reach people, field activities have taken place within and outside the SNS, where the mediators' role is key for the audience's activation. Mediators are an important channel to convey key messages, particularly when the target audience presents low levels of general, digital and/or health literacy.

In the future, we hope to develop a consistent programme framework and protocol in order to deepen the organisation and evaluation of activation activities, as well as a systematic approach to data collection not only on activities themselves but also on the practical and individual use of each health literacy promotion tool.

Keywords

Health Literacy; Life Course; Citizen-Centeredness; Healthy Ageing; Usability



Envelhecimento: as mesmas profissões, novas abordagens. O caso dos médicos

Rui Lourenço

UCSP de Quarteira, ACeS Central, ARS Algarve, IP; Universidade do Algarve.

rlourenco@arsalgarv.min-saude.pt

A população mundial está a envelhecer rapidamente. As projeções das Nações Unidas preveem que a população de 65 e mais anos da Coreia do Sul demore 18 anos a passar de 7% para 14% (valor que mede a rapidez do envelhecimento), ao passo que a França levou 115 anos, a Suécia 85 anos e Portugal 42 anos. A rápida transição demográfica verificada nas últimas décadas desafia as sociedades a adaptarem-se ao forte impacto que o envelhecimento populacional exerce em todas as idades, nas comunidades, obrigando a adaptações no mercado de trabalho, nas famílias e nas políticas públicas focadas nos serviços de saúde, nos cuidados de longa duração e na segurança social. O aumento da esperança de vida em conjunto com a evolução das condições de vida, de trabalho e do meio ambiente produziu um acréscimo progressivo de doenças crónicas e de situações de multimorbilidade, sobretudo entre os mais velhos. O envelhecimento é uma conquista civilizacional do pós-guerra (II Guerra Mundial), consequência dos progressos sociais, económicos e biomédicos, mas à medida que as pessoas envelhecem, manifesta-se também uma crescente heterogeneidade entre as pessoas idosas, na sua saúde e no seu funcionamento físico, mental e cognitivo. Ao mesmo tempo que alguns têm a capacidade de funcionamento de uma pessoa de 30 anos, outros necessitam de ajuda a tempo inteiro para as atividades da vida diária. Pelo que, à luz do modelo de saúde de Dahlgren e Whitehead, do conceito de determinantes sociais da saúde da Organização Mundial da Saúde e da lei da “inversão dos cuidados de saúde” de Tudor Hart (que descreve a relação perversa entre a necessidade de cuidados de saúde e a sua utilização real), devem os profissionais de saúde, e em particular os médicos, entender que os atuais sistemas de saúde concebidos para lidar com episódios

agudos de doença, têm dificuldade em dar resposta às necessidades complexas das pessoas com doença crónica, devendo desenvolver novas abordagens centradas na promoção da literacia em saúde, na prática de estilos de vida saudável e nos autocuidados ao longo do ciclo de vida. Estas novas abordagens devem favorecer a autonomia, os mecanismos de participação das pessoas idosas nos processos de decisão, e a implementação de modelos de estratificação de risco das doenças crónicas que facilitem a integração de cuidados e o desenvolvimento de sistemas de saúde centrados no paciente.

Palavras-chave

Envelhecimento; Multimorbilidade; Profissionais de Saúde; Médicos; Literacia em Saúde



Ageing: the same professions, new approaches. The case of physicians

Rui Lourenço

Quarteira UCSP, ACeS Central, ARS Algarve, IP; University of the Algarve

rlourenco@arsalgarv.min-saude.pt

The world population is rapidly ageing. United Nations projections predict that South Korea's 65 and older population will take 18 years to rise from 7% to 14% (a figure that measures the speed of ageing), whereas France took 115 years, Sweden 85 years and Portugal 42 years. The rapid demographic transition in recent decades has challenged societies to adapt to the strong impact that ageing has on all ages and communities, forcing to adaptations in the labour market, in families and public policies focused on health systems, long-term care and social care. The life expectancy increase in conjunction with the evolution of living and working conditions and the environment has led to a progressive increase in chronic diseases and multimorbidity situations, especially among the elderly. Ageing is a post-war civilizational achievement (World War II), a consequence of social, economic and biomedical progress. But as the population ages, heterogeneity increases among the elderly, their health, and their physical, mental and cognitive functioning. So, while some have the functioning of a person of 30 years old, others need full-time help for the activities of daily living. Based on the health model of Dahlgren and Whitehead, in the concept of social determinants of health of the World Health Organization and the Tudor Hart "inverse care law", should health professionals, and in particular doctors, understand that current health systems designed to handle acute episodes of disease, have difficulty to meet the complex needs of people with chronic illness and must develop new approaches focused on promoting health literacy, healthy lifestyles and self-care throughout the life cycle. These new approaches should promote autonomy, participation of older people in decision-making processes, the implementation of risk stratification tools for integrated care and the development of patient-centered health systems.

Keywords

Ageing; Multimorbidity; Healthcare Professionals; Physicians; Health Literacy







29
junho
2018

Livro de resumos

Abstract book