



IX SEMINÁRIO IBÉRICO
DE PSICOGERONTOLOGIA e
II SEMINÁRIO IBÉRICO DE GERONTOLOGIA
SOCIAL E COMUNITÁRIA



ENVELHECER NA COMUNIDADE:

SAÚDE, DIREITOS
E CUIDADOS

16 e 17 MAIO 2019

Auditório da Escola Superior de Educação de Beja



LIVRO DE RESUMOS

**Título: Livro de Resumos IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia
II Seminário Ibérico de Gerontologia Social e Comunitária - Envelhecer na
Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados**

Autores: Maria Cristina Faria & Maria Inês Faria

Instituição: Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento
do Alentejo – Instituto Politécnico de Beja

Rua Pedro Soares s/n

Apartado 6155

7800-295 Beja

Telefone: +351 284 314 400

Fax: +351 284 326 824

E-mail: odea@ipbeja.pt

<http://www.ipbeja.pt>

ISBN: 978-989-8008-38-1

Coordenação Editorial: IPBeja Editorial

Capa: Sara Valente

“To the Market”-Pintura a óleo de Adre Kohn, pintor contemporâneo de figuras cujo estilo é descrito como impressionista figurativo. Considera uma convergência precisa de três forças dinâmicas - *cultura, ambiente e talento*

Paginação: Inês Correia –Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária– IPBeja

Impressão e Acabamento: Inês Correia –Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária–
IPBeja

LIVRO DE RESUMOS do IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia

Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados

Comissão Científica

Maria Cristina Faria (ESE-IPBeja)
José Pereirinha Ramalho (ESE-IPBeja)
Ana Isabel Fernandes (ESE-IPBeja)
Ana Clara Nunes (ESS-IPBeja)
Ana Sobral Canhestro (ESS-IPBeja)
Maria Teresa Santos (ESE-IPBeja)
Sandra Isabel Saúde (ESE-IPBeja)
Ana Felisbela Piedade (ESE-IPBeja)
Maria Inês Faria (ESE-IPBeja)
Vânia Brandão Loureiro (ESE-IPBeja)
José Baião (ESE-IPBeja)
Patrícia Santos (ESS-IPBeja)
Hugo Lança (ESTIG-IPBeja)
Henrique Oliveira (ESTIG-IPBeja)

Maria João Ramos (ESE-IPBeja)
Vito Carioca (ESE-IPBeja)
José António Orta (ESE-IPBeja)
Inês Camacho (ESE-IPBeja)
Miguel Bento (ESE-IPBeja)
Adelaide E. Santo (ESE-IPBeja)
Helena Sardica (ESE-IPBeja)
Rogério Ferrinho (ESS-IPBeja)
Armindo Mendes (ESS-IPBeja)
Margarida Goes (ESS-IPBeja)
Raquel Santana (ESS-IPBeja)
Cristina Galvão (ULSBA)
Catarina Pazes (ULSBA)
Patrícia Paquete (CESNOVA)

António Fonseca (UCP – Porto)
Manuel Lopes (UÉvora)
Luisa Grácio (UÉvora)
José Sarasola Serrano (UPablo de Olavide)
Laura Muñoz Bermejo (UEX)
Salvador Postigo Mota (UEX)
Sonia García-Segura (UCórdoba)
Carmen Gil-del-Pino (UCórdoba)
Estefania Castillo Viera (UHuelva)
Salvador Postigo Mota (UHuelva)
Jesús Sáez Padilla (UHuelva)
Isabel Mendoza Sierra (UHuelva)
Emilia Moreno Sánchez (UHuelva)
Estefania Castillo Viera (UHuelva)
David Chiroso Lara (UHuelva)

Comissão Organizadora

Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária da Escola Superior de Educação do IPBeja
Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo (ODEA-IPBeja)
Instituto Politécnico de Beja
Câmara Municipal de Beja

Secretariado

Sandra Lorenzo – Aluna do 2º ano do Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária/Bolseira e Investigadora no ODEA-IPBeja
Mariana Gonçalves – Aluna do 1º ano do Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária| ESE|ODEA-IPBeja
Florbela Calado – Serviço de Secretariado da ESE|ODEA-IPBeja

Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo – ODEA-IPBeja

Instituto Politécnico de Beja
Rua Pedro Soares S/N – Campus do IPBeja
Apartado 6155 – 7800-295 Beja
E-mail: odea@ipbeja.pt
Tel: +351 284 314 400 /extensão 02030

Serviço de Secretariado da ESE-IPBeja

Telf.: +351 284 315 001

e-mail do IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia: ixseminariopsicogerontologia@gmail.com

Colaboração

Curso Técnico Superior Profissional em Psicogerontologia (CTeSPP) da ESE-IPBeja
Licenciatura em Serviço Social da ESE-IPBeja
Mestrado em Desenvolvimento Comunitário e Empreendedorismo da ESE-IPBeja
Mestrado em Atividade Física e Saúde Escolar da ESE-IPBeja

LIVRO DE RESUMOS do IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia
Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados

Índice

Nota de Abertura	1
Objectivos e Temas	2
Programa	5
Resumos	9
Conferência 1	10
<i>Tempos do presente e do futuro, tempos de emergentes desafios no diálogo idoso- tecnologia</i>	11
Vito Carioca	
Painel 1 – Cuidados Continuados Integrados	13
<i>Desafios e constrangimentos na intervenção em contexto domiciliário</i>	14
Eunice Santos e Pedro Costa	
Túnel	16
<i>Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados</i>	17
Armando Mendes	
Conferência 2	18
<i>Ageing in Place e Cuidados de Saúde: Boas Práticas em Portugal</i>	19
António Fonseca	
Apresentação do WEBSITE ODEA – IPBeja de Proximidade com a Comunidade	20
Conferência 3 – Cuidados de Saúde no Envelhecimento: Cuidadores e Cuidados Continuados Integrados	24
<i>Cuidados de Saúde no Envelhecimento: Cuidadores e Cuidados Continuados Integrados</i>	25
Manuel Lopes	
Painel 2 – Cultura, Florescimento e Apoio ao Envelhecimento na Comunidade	26
<i>Visões do Envelhecimento ao Longo da História</i>	27
Maria João Ramos	
<i>Florescimento e Proteção do Bem-estar a partir dos 65 anos</i>	28
Maria Cristina Faria	
<i>Aprendizaje y compromiso con la comunidad. Hacia una nueva concepción de la vejez en los estudiantes de educación social de la Universidad de Córdoba</i>	30
Sonia García-Segura e Carmen Gil-del-Pino	
<i>Gerotecnología ligada a la robótica de apoyo en el envejecimiento</i>	31
José Luis Sarasola Sánchez-Serrano	
Túnel -- Envelhecer na Comunidade – Saúde, Direitos e Cuidados	32
Painel 3 – Direitos e Vivências no Envelhecimento	33
<i>O novo regime jurídico do maior acompanhado: análise crítica e epistemológica</i>	34
Hugo Lança	
<i>Vivência em Estruturas Residenciais de Idosos (Des)continuidades, Expectativas e Necessidades</i>	35
Luísa Grácio e Adriana Bugalho	
<i>Uma abordagem Global dos direitos das pessoas Idosas e o processo de institucionalização em Estrutura Residencial</i>	36
José Manuel Baião	
Painel 4 – Contextos de Intervenção na Comunidade na Pessoa em Situação de Vulnerabilidade	38

LIVRO DE RESUMOS do IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia
Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados

<i>Contextos de Intervenção na Comunidade na Pessoa em Situação de Vulnerabilidade</i> Catarina Pazes	38
<i>Cuidados Paliativos na comunidade: que respostas para os mais velhos?</i> Cristina Galvão	40
Paínel 5 – Capacitação no Envelhecimento	41
<i>O envolvimento ocupacional no envelhecimento</i> Patrícia Santos	42
<i>Promoção do Envelhecimento Saudável</i> Ana Canhestro	43
Túnel – Envelhecimento na Comunidade	44
Conferência 4 – Bancos del tiempo para el envejecimiento activo	45
<i>Bancos del tiempo para el envejecimiento activo</i> José Luis Sarasola Sánchez-Serrano	46
Conferência 5 – A importância do contexto no envolvimento ocupacional da pessoa com demência	47
<i>A importância do contexto no envolvimento ocupacional da pessoa com demência</i> Patrícia Paquete	48
Painel 5 – Exercício Físico e o Envelhecimento Saudável: uma perspetiva biopsicossocial	49
<i>“Exercício Físico e Prevenção de Quedas em Idosos”. Projeto de desenvolvimento de ambientes promotores de Saúde</i> Vânia Loureiro, Margarida Gomes, Cátia Freitas, Carlos Paixão e Estefania Castillo Vieira	50
<i>Programas de Exercício Físico e Equilíbrio nas pessoas idosas: revisão sistemática</i> Carlos Paixão, Estefania Castillo Vieira e Vânia Loureiro	52
<i>Aptidão Física e Medo de Cair: compromisso protetor das AVD’s</i> Cátia Freitas, Margarida Gomes e Vânia Loureiro	53
<i>Aptidão Física e Risco de Queda: o efeito protetor e preventivo do Exército Físico</i> Margarida Gomes, Cátia Freitas e Vânia Loureiro	54
Painel 6 – Intervenção em Psicogerontologia e Saúde na Comunidade	55
<i>Qualidade de Vida das pessoas com 65 e mais anos de idade num contexto rural extenso de muito baixa densidade populacional – Proposta de Cuidados Continuados Integrados</i> Margarida Goes, Henrique Oliveira, Rogério Ferreira, João Vieira	56
<i>Hospital em Casa – Proposta de Cuidados Continuados Integrados</i> Margarida Ameixal, Lara Romão, Diana Lopes, Margarida Goes, Henrique Oliveira	57
Póster	58

Nota de Abertura

As evidências projetam que as pessoas com 65 anos ou mais dupliquem até 2050 e que o número de pessoas com 85 anos ou mais aumente de 14 milhões para 19 milhões até 2020 e para 40 milhões até 2050. Até que ponto a sociedade está organizada para responder a este fenómeno de viver mais tempo do que os nossos antepassados? Temos de preparar o envelhecimento e criar condições para envelhecer bem e com suporte especializado na área das necessidades de cada indivíduo. Para atender aos desejos, aos empreendimentos, aos direitos e às carências dessa população, surgem iniciativas e serviços diversificados de forma a permitir a inclusão social e proteger a saúde e o bem-estar até ao último acontecimento de vida. Nos últimos tempos, assistimos ao proliferamente do desenvolvimento de estudos científicos e de formação técnica especializada e superior na área da gerontologia, para que os profissionais que se encontram a trabalhar com os mais velhos da nossa sociedade estejam preparados e atualizados para realizar a sua missão com competência.

A Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja atenta às necessidades da comunidade aceitou o desafio de investir na formação de profissionais, na investigação e nos projetos nacionais e internacionais na área do envelhecimento, na mira de contribuir para o florescimento e o apoio às pessoas mais velhas da comunidade. Assim, já contabiliza dez anos de formação técnica especializada em Psicogerontologia e de formação superior de 2º ciclo mestrado em Psicogerontologia Comunitária e Gerontologia Social e Comunitária. Esta tarefa só foi possível mediante o trabalho desenvolvido com a Escola Superior de Saúde e do interesse e colaboração da comunidade, das instituições e dos agentes políticos. Este ano o ODEA-IPBeja disponibilizou um website de proximidade com a comunidade sobre formação, investigação, apoio e informação sobre o envelhecimento, a nível local e global (<https://odeaipbeja.wixsite.com/odeaipbeja>).

Hoje envelhecer é uma oportunidade, para viver e florescer, à qual temos de prestar atenção, para que possa ocorrer com saúde e bem-estar, e de preferência em casa e na comunidade. Neste sentido, no IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia, II Seminário Ibérico de Gerontologia Social e Comunitária subordinado ao tema “Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados”, apresentamos um conjunto de trabalhos, projetos, boas práticas e experiências em forma de comunicação oral ou de poster.

Aguardamos a vossa presença.

Maria Cristina Campos de Sousa Faria

*Coordenadora do Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária
Coordenadora do Curso Técnico Superior Profissional em Psicogerontologia
Coordenadora do Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo
Do Instituto Politécnico de Beja*

Beja, 16 de Maio de 2019

OBJECTIVOS E TEMAS

OBJETIVOS

Organizado pelos alunos do Mestrado em Gerontologia Gerontologia e Comunitária o IX Seminário Ibérico, II de Gerontologia Social e Comunitária subordinado ao tema “Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados” é um espaço aberto de encontro e de debate entre os participantes, tendo como principais objetivos:

Promover o intercâmbio entre investigadores e profissionais ligados ao envelhecimento nos domínios da saúde, da psicologia, do social, da educação, da gerontotecnologia, do desenvolvimento comunitário, da segurança e da decisão política.

Divulgar iniciativas promotoras do florescimento e capacitação do envelhecimento saudável, feliz e seguro na comunidade.

Mostrar e debater os resultados de projetos de investigação e de intervenção na área da psicogerontologia, da gerontologia social e comunitária, da gerontotecnologia, dos direitos e cuidados de saúde da pessoa mais velha, da segurança, da intervenção comunitária, da capacitação, da inclusão social, do envolvimento ocupacional, da sustentabilidade e da mudança social .

Aprofundar a multidisciplinaridade nas problemáticas da intervenção comunitária ao nível das estruturas multidisciplinares de apoio efetivo ao acompanhamento do envelhecimento na comunidade;

Contribuir para a melhoria da formação e a capacitação dos diferentes agentes e suas organizações para viabilizar o envelhecimento saudável na comunidade até ao último acontecimento de vida;

Promover o estabelecimento de parcerias de promoção da saúde, social, económica e de sustentabilidade para viabilizar o envelhecimento na comunidade;

Promover o envolvimento dos cidadãos na melhoria da sua comunidade envelhecida de forma a que a sua participação organizada e as suas ocupações contribuam para o florescimento das pessoas e da comunidade.

Divulgar as iniciativas e boas práticas do Envelhecimento na Comunidade evidenciando os seus impactos no florescimento do cidadão(ã) e da comunidade.

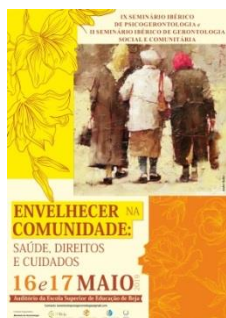
TEMAS

Os temas propostos no domínio do envelhecimento na comunidade circunscrevem-se às seguintes áreas:

- Boas Práticas de Envelhecimento na Comunidade
- Promoção de um Envelhecimento Saudável
- Capacitação no Envelhecimento
- Proteção da Saúde Mental no Envelhecimento
- Doenças Crónicas no Envelhecimento
- Cuidados de Saúde na Família
- Cuidados Continuados Integrados
- Cidadania Sénior e Inclusão Social
- Políticas Públicas e Sustentabilidade Social
- Os Direitos das Pessoas Mais Velhas
- Respostas Sociais para o Envelhecimento
- Segurança na Comunidade Envelhecida
- Reforma
- Envolvimento Ocupacional no Envelhecimento
- Psicogerontologia Comunitária
- Gerontotecnologia

PROGRAMA

LIVRO DE RESUMOS do IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia
Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados



IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia
II Seminário Ibérico de Gerontologia Social e Comunitária
“Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados”
16 e 17 de Maio 2019 | Auditório da Escola Superior de Educação
Instituto Politécnico de Beja

PROGRAMA

Dia 13 de Maio

Abertura da Exposição de Fotografia sobre o tema “Envelhecer na Comunidade: ontem e hoje” na Galeria Ao Lado do IPBeja
Manuela Pereira | Associação Saberes e Aprendizagens Beja Sénior
Francisco Pardal | Associação Saberes e Aprendizagens Beja Sénior

Dia 16 de Maio

9:00	Receção dos participantes
9:15	Abertura da Exposição da Mostra dos Estágios do CTESP em Psicogerontologia nas ERPI
9:30	Sessão de Abertura do Seminário <i>João Paulo Trindade (Presidente do IPBeja)</i> <i>Paulo Arsénio (Presidente da Câmara de Beja)</i> <i>José Pedro Fernandes (Diretor da Escola Superior de Educação do IPBeja)</i> <i>Ana Canhestro (Diretora da Escola Superior de Saúde do IPBeja)</i> <i>Maria Cristina Faria (Coordenadora do Mestrado GSC e do Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento do Alentejo- IPBeja)</i>
10:00	CONFERÊNCIA 1 – Tempos do presente e do futuro, tempos de emergentes desafios no diálogo idoso-tecnologia Moderador: José Pereirinha Ramalho ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja Vito Carioca ESE – Instituto Politécnico de Beja
10:30	PAINEL 1 – Cuidados Continuados Integrados Moderadora: Inês Camacho ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja Desafios e Constrangimentos na intervenção em contexto domiciliário (RNCCI) Eunice Santos & Pedro Costa UCC Beja Intervenção do Terapeuta Ocupacional numa Unidade de Convalescença Sérgio Charuto Unidade de Convalescença da Unidade Local de Saúde Litoral Alentejano Intervenção do Terapeuta Ocupacional numa Unidade de Longa Duração e Manutenção Laura Cebola Unidade de Longa Duração e Manutenção da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Elvas ECSCP Beja+, ULSBA
11:00	Coffee break
11:00	Túnel - Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados – Curso Técnico Superior Profissional em Psicogerontologia (ESE-IPBeja) Armando Mendes ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja
11:30	CONFERÊNCIA 2 – Ageing in Place e Cuidados de Saúde: Boas Práticas em Portugal Moderadora: Maria Cristina Faria ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja António Fonseca Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa – Porto
12:00	Apresentação do WEBSITE ODEA-IPBeja de Proximidade com a Comunidade Maria Cristina Faria, Maria Inês Faria & Sandra Lozano ESE/ODEA-IPBeja
13:00	Pausa de Almoço
14:00	Sessão de Posters- Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados Moderadora: Helena Sardica ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja
14:30	CONFERÊNCIA 3- Cuidados de Saúde no Envelhecimento: Cuidadores e Cuidados Continuados Integrados Moderador: Rogério Ferrinho ESS- Instituto Politécnico de Beja Manuel Lopes Escola Superior de Enfermagem de S. João de Deus, Universidade de Évora
15:30	PAINEL 2 – Cultura, Florescimento e Apoio ao Envelhecimento na Comunidade Moderadora: Ana Isabel Fernandes ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja Visões do Envelhecimento ao Longo da História Maria João Ramos ESE-IPBeja Florescimento e Proteção do Bem-estar a partir dos 65 anos Maria Cristina Faria ESE/ODEA-IPBeja Aprendizaje y compromiso con la comunidad. Hacia una nueva concepción de la vejez en los estudiantes de educación social de la Universidad de Córdoba Sonia García-Segura & Carmen Gil-del-Pino Universidad de Córdoba, España Gerotecnología ligada a la robótica de apoyo en el envejecimiento. José Luis Sarasola Sánchez-Serrano Universidad Pablo de Olavide, España

LIVRO DE RESUMOS do IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia

Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados

16:30	Túnel - Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados – Curso Técnico Superior Profissional em Psicogerontologia (ESE-IPBeja) Armindo Mendes ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja
16:30	Coffee break
17:00	PAINEL 3 – Direitos e Vivências no Envelhecimento Moderadora: Maria Inês Faria ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja O novo regime jurídico do maior acompanhado: análise crítica e epistemológica Hugo Lança ESTIG -- IPBeja Vivência em Estruturas Residenciais de Idosos: (Des)continuidades, Expectativas e Necessidades Luísa Grácio¹ & Adriana Bugalho² ¹ Departamento de Psicologia da Universidade de Évora/CIEP ² CIEP Uma abordagem Global dos direitos das pessoas Idosas e o processo de institucionalização em Estrutura Residencial José Manuel Baião Santa Casa da Misericórdia de Cuba Instituto Politécnico de Beja
20:00	Jantar Convívio

Dia 17 de Maio

9:30	PAINEL 4 – Contextos de Intervenção na Comunidade na Pessoa em Situação de Vulnerabilidade Moderadora: Catarina Pazes ECSCP Beja+ ULSBA Cuidados Paliativos na Comunidade: Que Respostas para os mais velhos? Cristina Galvão ECSCP Beja+ ULSBA Desafios e Constrangimentos dos Cuidados paliativos numa ERPI Ana Caetano Silva ERPI- Centro Social e Paroquial do Salvador de Beja Especificidade dos Cuidados Paliativos em Geriatria Laura Muñoz Bermejo Universidad de Extremadura (UEX)
10:30	PAINEL 5- Capacitação no Envelhecimento Moderadora: Ana Clara Nunes ESE – Instituto Politécnico de Beja Empoderamiento en la vejez Salvador Postigo Mota Universidad de Extremadura (UEX) Envolvimento ocupacional no envelhecimento Patrícia Santos & Raquel Santana ESS/ODEA – Instituto Politécnico de Beja Promoção de um envelhecimento saudável Ana Canhestro ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja
11:00	Coffee break
11:00	Túnel - Envelhecimento na Comunidade – Curso Técnico Superior Profissional em Psicogerontologia (ESE-IPBeja) Armindo Mendes ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja
11:30	CONFERÊNCIA 4 – Bancos del tiempo para el envejecimiento activo Moderadora: Sandra Lozano ODEA- Instituto Politécnico de Beja José Luis Sarasola Sánchez-Serrano Universidad Pablo de Olavide, España
13:00	Pausa de Almoço
14:30	CONFERÊNCIA 5 – A importância do contexto no envolvimento ocupacional da pessoa com demência Moderadora: Ana Piedade ESE- Instituto Politécnico de Beja Patrícia Paquete HumanaMente CESNOVA – Centro de Estudos em Sociologia da Universidade Nova de Lisboa
15:30	PAINEL 5 – Exercício Físico e o Envelhecimento Saudável: uma perspetiva biopsicossocial Moderadora: Vânia Brandão ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja “Exercício Físico e Prevenção de Quedas em Idosos”. Projeto de desenvolvimento de ambientes promotores de Saúde Vânia Loureiro^{1,2}; Margarida Gomes²; Cátia Freitas², Carlos Paixão¹ & Estefania Castillo Viera³ ¹ Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja, Portugal ² Laboratório de Atividade Física e Saúde, Mestrado em Atividade Física e Saúde, IPBeja, Portugal ³ Faculdade de Educação, Psicologia e Ciências do Desporto, Universidade de Huelva, Espanha Programas de Exercício Físico e Equilíbrio nas pessoas idosas: revisão sistemática Carlos Paixão¹, Estefania Castillo Viera² & Vânia Loureiro^{1,3} ¹ Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja, Portugal ² Faculdade de Educação, Psicologia e Ciências do Desporto, Universidade de Huelva, Espanha ³ Laboratório de Atividade Física e Saúde, Mestrado em Atividade Física e Saúde, IPBeja, Portugal Aptidão Física e Medo de Cair: compromisso protetor das AVD's Cátia Freitas¹, Margarida Gomes¹ & Vânia Loureiro² ¹ Laboratório de Atividade Física e Saúde, Mestrado em Atividade Física e Saúde, IPBeja, Portugal ² Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja, Portugal Aptidão Física e Risco de Queda: o efeito protetor e preventivo do Exercício Físico Margarida Gomes², Cátia Freitas² & Vânia Loureiro^{1,2} ¹ Laboratório de Atividade Física e Saúde, Mestrado em Atividade Física e Saúde, IPBeja, Portugal ² Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja, Portugal Abordaje biopsicossocial de las caídas de las personas mayores, através de um programa de artes orientales Emília Moreno Sánchez¹, Jesús Sáez Padilla¹, Isabel Mendoza Sierra¹ & David Chiroso Lara¹ ¹ Faculdade de Educação, Psicologia e Ciências do Desporto, Universidade de Huelva, Espanha

LIVRO DE RESUMOS do IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia

Envelhecer na Comunidade: Saúde, Direitos e Cuidados

17:00	PAINEL 6 –Intervenção em Psicogerontologia e Saúde na Comunidade
	<p style="text-align: right;">Moderador: Armindo Mendes ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja</p> <p><u>Voluntariado e satisfação com a vida na reforma</u> Ana Rita Gonçalves & Maria Cristina Faria ESE-IPBeja</p> <p><u>Qualidade de Vida das pessoas com 65 e mais anos de idade num contexto rural extenso de muito baixa densidade populacional – Proposta de Cuidados Continuados Integrados</u> Margarida Goes, Henrique Oliveira, Rogério Ferreira, João Vieira ESS e ESTIG/ODEA-IPBeja</p> <p><u>Hospital em Casa – Proposta de Cuidados Continuados Integrados</u> Margarida Ameixal, Lara Romão, Diana Lopes, Margarida Goes, Henrique Oliveira Instituto Politécnico de Beja</p> <p><u>A Qualidade de Vida em Gerentes Institucionalizados Portadores de Doença de Alzheimer</u> Vanessa Isabel Gonçalves & Maria Cristina Faria ESE-IPBeja</p> <p><u>A importância do desenvolvimento pessoal para a qualidade de vida de idosos institucionalizados, o contributo das atividades de animação sociocultural</u> Patrícia Isabel Parreira & José Pereirinha Ramalho ESE-IPBeja</p>
18:00	Sessão de Encerramento

Comissão Organizadora

Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária da Escola Superior de Educação do IPBeja
Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo (ODEA-IPBeja)
Instituto Politécnico de Beja
Câmara Municipal de Beja

Colaboração

Curso Técnico Superior Profissional em Psicogerontologia (CTeSPP) da ESE-IPBeja
Licenciatura em Serviço Social da ESE-IPBeja
Mestrado em Desenvolvimento Comunitário e Empreendedorismo da ESE-IPBeja
Mestrado em Atividade Física e Saúde da ESE-IPBeja

Comissão Científica

Maria Cristina Faria (ESE-IPBeja)
José Pereirinha Ramalho (ESE-IPBeja)
Ana Isabel Fernandes (ESE-IPBeja)
Ana Clara Nunes (ESS-IPBeja)
Ana Sobral Canhestro (ESS-IPBeja)
Maria Teresa Santos (ESE-IPBeja)
Sandra Isabel Saúde (ESE-IPBeja)
Ana Felisbela Piedade (ESE-IPBeja)
Maria Inês Faria (ESE-IPBeja)
Vânia Brandão Loureiro (ESE-IPBeja)
José Baião (ESE-IPBeja)
Patrícia Santos (ESS-IPBeja)
Hugo Lança (ESTIG-IPBeja)
Henrique Oliveira (ESTIG-IPBeja)

Maria João Ramos (ESE-IPBeja)
Vito Carioca (ESE-IPBeja)
José António Orta (ESE-IPBeja)
Inês Camacho (ESE-IPBeja)
Miguel Bento (ESE-IPBeja)
Adelaide E. Santo (ESE-IPBeja)
Helena Sardica (ESE-IPBeja)
Rogério Ferrinho (ESS-IPBeja)
Armindo Mendes (ESS-IPBeja)
Margarida Goes (ESS-IPBeja)
Raquel Santana (ESS-IPBeja)
Cristina Galvão (ULSBA)
Catarina Pazes (ULSBA)
Patrícia Paquete (CESNOVA)

António Fonseca (UCP – Porto)
Manuel Lopes (UÉvora)
Luisa Grácio (UÉvora)
José Sarasola Serrano (UPablo de Olavide)
Laura Muñoz Bermejo (UEX)
Salvador Postigo Mota (UEX)
Sonia García-Segura (UCórdoba)
Carmen Gil-del-Pino (UCórdoba)
Estefania Castillo Viera (UHuelva)
Salvador Postigo Mota (UHuelva)
Jesús Sáez Padilla (UHuelva)
Isabel Mendoza Sierra (UHuelva)
Emilia Moreno Sánchez (UHuelva)
Estefania Castillo Viera (UHuelva)
David Chiroso Lara (UHuelva)

Secretariado/Contacto

Sandra Lorenzo – aluna do 2º ano do Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária/Bolseira e Investigadora no ODEA-IPBeja
Mariana Gonçalves – aluna do 1º ano do Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária | ESE | ODEA-IPBeja
Florabela Calado – Serviço de Secretariado da ESE | ODEA-IPBeja

Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo – ODEA-IPBeja
Instituto Politécnico de Beja
Rua Pedro Soares S/N – Campus do IPBeja
Apartado 6155 – 7800-295 Beja
E-mail: odea@ipbeja.pt
Tel: +351 284 314 400 /extensão 02030

Serviço de Secretariado da ESE-IPBeja

Telf.: +351 284 315 001

e-mail do IX Seminário Ibérico de Psicogerontologia: ixseminariopsicogerontologia@gmail.com



PAINEL 5
EXERCÍCIO FÍSICO E O ENVELHECIMENTO
SAUDÁVEL: UMA PERSPETIVA BIOPSIKOSSOCIAL

“Exercício Físico e Prevenção de Quedas em Idosos”. Projeto de desenvolvimento de ambientes promotores de Saúde

Vânia Loureiro^{1,2,4}; Margarida Gomes²; Cátia Freitas², Carlos Paixão¹ & Estefania Castillo Viera^{3,4}

¹ Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja (Portugal)

² Laboratório de Atividade Física e Saúde, Mestrado em Atividade Física e Saúde, IPBeja (Portugal)

³ Faculdade de Educação, Psicologia e Ciências do Desporto, Universidade de Huelva (Espanha)

⁴ Grupo de Investigação Atividade Física, Promoção de Valores e Educação (HUM-954), Universidade de Huelva (Espanha);

**vloureiro@ipbeja.pt; catiagfreitas@hotmail.com;
gomesmargarida0@gmail.com; carlos.paixao@ipbeja.pt;
estefania.castillo@dempc.uhu.es**

Resumo

Introdução: A Organização Mundial de Saúde (2012), para a população idosa, na estratégia e plano de ação para o Envelhecimento Saudável na Europa, 2010-2020, indica como intervenção prioritária 1 a promoção da atividade física e como intervenção prioritária 2 a prevenção de quedas. O mesmo se passa no com as recomendações para Portugal (Silva et al., 2016). A maioria das orientações internacionais (Chodzko-Zajko et al., 2009) determinam, orientam e recomendam a prática do desporto, exercício físico enquanto instrumento de educação, formação, desenvolvimento e promoção da saúde. A prática desportiva regular, relevante para o desenvolvimento integral do indivíduo, promovendo a saúde e estilos de vida saudáveis entre todos os segmentos da população tornou-se uma prioridade pública à escala global. **Objetivo:** Apresentar o projeto de desenvolvimento de ambientes promotores de Saúde, especificamente o eixo “Exercício Físico e Prevenção de Quedas em Idosos”. **Métodos:** O projeto surge como resposta ao desafio societal do envelhecimento ativo e a um importante, específico e desafiante mercado de trabalho, fundamental para os futuros profissionais do exercício físico. O Ensino Superior (ES), em particular o Politécnico, assume um papel muito relevante, particularmente nas suas zonas geográficas de influência. As instituições de Ensino Superior (IES) têm vindo a representar um papel relevante na formação e na conceção de áreas alargadas de influência a partir sua intervenção direta no exercício da atividade profissional, da transferência de tecnologia e prestação de serviços, e dos efeitos do desenvolvimento de ações de formação orientadas para públicos específicos e para a comunidade. A articulação indissociável do ensino e da investigação é emanada em programas de natureza educativa, cultural e científica e é o *core* da ação do ES politécnico. A presença dos idosos nas instituições do ES politécnico, integrados em programas destinados à comunidade, representa, por um lado a possibilidade de descoberta dos diversos aspetos imprescindíveis para um envelhecimento ativo e, por outro, uma oportunidade formativa dos futuros técnicos, também eles futuros agentes promotores do Desporto, Saúde e Bem-Estar. **Resultados:** O projeto, estruturado em 3 fases, tem uma duração prevista de 4 anos e destina-se a idosos do interior do país, de uma zona de baixa densidade populacional. Os objetivos consistem em a) proporcionar uma prática desportiva regular, vocacionada para a promoção da saúde, com foco na prevenção da queda, e manutenção de estilos de vida saudáveis; b) aumentar o conhecimento sobre os benefícios do exercício físico na saúde e na prevenção de quedas; c) monitorizar, avaliar e divulgar de forma pública a informação sobre os principais

indicadores de progresso na promoção da atividade física; d) fortalecer a relação social do Instituto Politécnico – Comunidade; e) dotar os futuros profissionais de exercício físico com competências e conhecimentos para a especificidade da prática do exercício físico, manutenção da autonomia, melhoria da saúde, promoção do bem-estar e da qualidade de vida na população idosa. **Conclusão:** O projeto proposto é desenvolvido numa perspetiva biopsicossocial, tendo por base as linhas orientadoras da Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, destina-se à População Sénior e objetivando quatro eixos de operacionalização: i) Prática desportiva/ Eventos; ii) Publicações / Investigação; iii) Educação/ Formação e iv) Campanhas, Comunicação e Sensibilização. A operacionalização do projeto decorre no contexto “Estabelecimento de Ensino” em parceria e articulação com as autarquias e associações e organizações desportivas.

Programas de Exercício Físico e Equilíbrio nas pessoas idosas: revisão sistemática

Carlos Paixão¹, Estefania Castillo Viera² & Vânia Loureiro^{1,3}

¹ Instituto Politécnico de Beja – Escola Superior de Educação (Portugal);

² Grupo de Investigação Atividade Física, Promoção de Valores e Educação (HUM-954), Universidade de Huelva (Espanha);

carlos.paixao@ipbeja.pt; estefania.castillo@dempc.uhu.es; vloureiro@ipbeja.pt

Resumo

Introdução: O equilíbrio desempenha um papel essencial nas tarefas desempenhadas em muitas atividades da vida diária, na manutenção da independência, bem como na reação a perturbações externas do equilíbrio (Treacy et al., 2015). Alguns programas de exercício específicos de equilíbrio mostraram reduzir o número e o risco de quedas, bem como o medo de cair (Gillespie et al., 2009; Schoene et al., 2014; Sherrington et al., 2011; Taylor, 2015), embora não esteja claro qual a metodologia necessária para alcançar este resultado (Howe et al., 2007). **Objetivos:** O objetivo desta revisão sistemática é apresentar evidências da eficácia de programas de exercício destinadas a melhorar o equilíbrio em idosos saudáveis. **Métodos:** Esta revisão sistemática foi realizada de acordo com a declaração PRISMA (Moher, Liberati, Tetzlaff, & Altman, 2009). Foi realizada uma pesquisa exaustiva em 4 bases de dados (PubMed, Web of Science, Cochrane and SportDiscus), entre janeiro de 2011 e janeiro de 2019, usando os seguintes termos: (exercise OR physical exercise OR exercise program OR physical activity) AND (balance OR balance training OR balance exercise OR standing balance OR dynamic balance) AND (older adults OR older people OR elderly). **Resultados:** 14 artigos foram incluídos na revisão. Efeitos estatisticamente significativos foram reportados para o equilíbrio estático e dinâmico, traduzido em várias melhorias nas habilidades de equilíbrio. O tipo de exercício mais utilizado foi a marcha, equilíbrio e treino funcional, seguido do treino 3D. Existe falta de consenso em relação à metodologia dos programas de equilíbrio. **Conclusão:** O exercício parece ter efeitos benéficos na capacidade de equilíbrio, avaliada através de uma variedade de testes. Os estudos devem incluir as especificações dos programas de intervenção quanto aos exercícios utilizados, controlo de intensidade e a progressão e variação do exercício durante o treino. Essas informações ajudarão os técnicos de exercício físico a prescrever exercícios específicos validados.

Palavras-chave: Equilíbrio; programas de exercício físico; revisão sistemática.

Aptidão Física e Medo de Cair: compromisso protetor das AVD's

Cátia Freitas¹, Margarida Gomes¹ & Vânia Loureiro^{1,2}

¹Laboratório de Atividade Física e Saúde, Mestrado em Atividade Física e Saúde, IPBeja (Portugal)

²Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja (Portugal)

catiagfreitas@hotmail.com; gomesmargarida0@gmail.com; vloureiro@ipbeja.pt;

Resumo

Introdução: A ocorrência de quedas é uma característica do envelhecimento, sendo descrita como um dos principais problemas geriátricos, representando um motivo de preocupação mundial (WHO, 2007). Com o avançar da idade verifica-se um declínio ao nível da condição física e consequentemente um aumento de risco de queda (Rubenstein & Josephson, 2002). As três principais causas comportamentais das quedas referenciados na literatura são o medo de cair, redução da atividade física (AF) e restrição das atividades da vida diária (AVD's) (Terroso, et al. 2014). A prevenção das quedas por meio da AF reduz o índice de quedas e consequências relacionadas com a mesma, uma vez que idosos fisicamente ativos apresentam maiores níveis de força, equilíbrio e mobilidade e, portanto, menos propensos a quedas (Barros, Souza, & Uchôa, 2012). **Objetivos:** Caracterizar a relação do histórico de quedas, condição física e o medo de cair (FOF), em idosos inseridos em programas de exercício físico comunitário. **Metodologia:** Estudo transversal. A caracterização do histórico de quedas consistiu na determinação da ocorrência de queda no último ano; o medo de cair foi determinado através do FES-I (Marques-Vieira, Sousa, Severino, Sousa, & Caldeira, 2016) e a avaliação da condição física através da bateria Funcional Fitness Test For Older People (Rikli & Jones, 2013). Participaram 62 idosos (género feminino 77.4%), com 73.27 ± 5.5 anos. O programa estatístico utilizado na análise dos dados foi o *software* IBM® SPSS®, versão 24.0. **Resultados:** Verificamos que 32.3% (n=20) caiu no último ano e 19.4 % (n=12) refere ter medo de cair. Não foram verificadas associações significativas entre o medo de cair, a ocorrência de queda no último ano e as variáveis de condição física. **Conclusão:** Tanto as quedas como o medo de cair podem reduzir substancialmente a qualidade de vida e a independência. Importa continuar a estudar a problemática das quedas numa perspetiva biopsicossocial, determinando o efeito do exercício físico enquanto agente protetor das AVD's.

Palavras-chave: Idosos; Equilíbrio; Exercício;

Aptidão Física e Risco de Queda em Idosos: Efeito protetor e preventivo do exercício físico

Margarida Gomes¹; Cátia Freitas¹; Vânia Loureiro^{1, 2},

¹ Instituto Politécnico de Beja – Escola Superior de Educação (Portugal);

² Grupo de Investigação Atividade Física, Promoção de Valores e Educação (HUM-954), Universidade de Huelva (Espanha);

gomesmargarida0@gmail.com; catiagfreitas@hotmail.com; vloureiro@ipbeja.pt

Resumo

Introdução: A ocorrência de quedas tem sido considerada um problema de saúde pública, devido sua alta incidência, as consequentes complicações para a saúde e os custos assistenciais que provoca (WHO, 2007). A ocorrência de quedas apresenta uma etiologia multifatorial, dependente de fatores intrínsecos (aspectos fisiológicos, músculo-esqueléticos e psicossociais relacionados ao envelhecimento) e extrínsecos (relacionados com o ambiente)(Martin, 2011). O desenvolvimento ou a manutenção de competências que permitam ao idoso um bom desempenho motor são fundamentais para a manutenção da sua qualidade de vida e independência (Blain et al., 2010; Kodama et al., 2009). Como eixo promotor, a prática de exercício físico estruturado melhora a aptidão física, associada a uma diminuição do índice de quedas em 23% (Gillespie et al., 2012; Rose, 2015) risco de queda (Goodwin et al., 2014), e manutenção do nível de independência por maiores períodos de tempo (Barreto, Rolland, Vellas, & Maltais, 2019; De Labra, Guimaraes-Pinheiro, Maseda, Lorenzo, & Millán-Calenti, 2015). **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo verificar a relação entre o nível de condição física, nível de AF e o risco de queda em idosos praticantes. **Métodos:** Estudo quantitativo e transversal. A avaliação consistiu na determinação da condição física (Rikli & Jones, 1999), nível de atividade física, através do IPAQ – E (Hurtig-Wennlf, Hagstrmer, & Olsson, 2010), e risco de quedas através da Bateria Fullerton Advance Balance Scale (FAB) (Rose, Lucchese, & Wiersma, 2006). O FAB com uma pontuação inferior a 25 pontos predizia o risco de queda (Hernandez & Rose, 2008). Participaram 62 idosos (género feminino 77.4%), com 73.27±5.5 anos. O programa estatístico utilizado na análise dos dados foi o *software* IBM® SPSS®, versão 24.0. O nível de significância foi de 95% (sig.<0.05). Utilizou-se o teste de Kruskal-Wallis e ANOVA. **Resultados:** Não existiram diferenças significativas entre o nível de AF e o risco de queda ($p=.08$). Foram verificadas diferenças significativas entre níveis de AF baixos e moderados relativamente à condição de força dos membros inferiores ($p=.009$) e equilíbrio dinâmico ($p=.002$). **Conclusão:** Verificase que indivíduos com baixos níveis de AF apresentam menores níveis de força dos membros inferiores e equilíbrio dinâmico face a indivíduos com níveis moderados de AF. Não verificamos associação entre o nível de AF e o risco de queda. É fundamental analisar a relação entre as variáveis de condição física e o risco de queda de modo a contribuir para a determinação da dose mínima de exercício físico na promoção e prevenção desta problemática.

Palavras-chave: Multifactorial; condição física; atividade física; risco queda; idosos

PAINEL 6
INTERVENÇÃO EM PSICOGERONTOLOGIA
E SAÚDE NA COMUNIDADE

Qualidade de Vida das pessoas com 65 e mais anos de idade num contexto rural extenso de muito baixa densidade populacional – Proposta de Cuidados Continuados Integrados

Margarida Goes, Henrique Oliveira, Rogério Ferreira, João Vieira
Instituto Politécnico de Beja, Portugal

margarida.goes@ipbeja.pt; henrique.oliveira@ipbeja.pt;
ferrinho.ferreira@ipbeja.pt; joão.vieira@ipbeja.pt

Resumo

As estimativas levadas a cabo por várias organizações nacionais / internacionais têm mostrado um aumento do envelhecimento da população, que influencia invariavelmente o desenvolvimento da sociedade e o planeamento de respostas em saúde. A nível demográfico, Portugal apresenta um dos mais elevados índices de envelhecimento da população residente entre os países da União Europeia (153.2 idosos por 100 jovens)¹ e as estimativas nacionais indicam que esta taxa irá mais do que duplicar até 2080 (317 idosos por 100 jovens)². Nos últimos anos, a literatura científica sobre a avaliação da Qualidade de Vida (QdV) da população idosa e muito idosa, residente nas áreas rurais, tem sofrido um sério incremento, em virtude do registo de um maior nível de envelhecimento, em virtude de uma maior prevalência de doenças crónicas, multimorbidades e alterações funcionais de ordem variada, comparativamente às áreas urbanas³, que em geral culminam em necessidades de saúde cada vez mais complexas e consequentemente, numa maior procura dos serviços de saúde pelos idosos, cuja utilização depende da disponibilidade e acessibilidade a estes recursos⁴. Estudos internacionais^{5, 6}, permitiram aferir que a procura dos Serviços de Urgência pelos idosos apresentou-se a maioria das vezes tanto inevitável, como única e viável quando ocorre um episódio agudo de saúde, porque o familiar cuidador não soube dar resposta no domicílio (dependência funcional, conjuntamente com a falta de apoio no autocuidado), sobretudo porque as complexas necessidades de saúde dos idosos não foram anteriormente satisfeitas, através de uma adequada continuidade dos cuidados, culminando assim numa crise de saúde. Assiste-se assim, a uma necessidade de coordenação de prestação de cuidados integrados, em continuidade e proximidade pelo que se torna imperioso a criação de novos modelos sistematizados de intervenção e de suporte, de modo a hierarquizar as prioridades interventivas na comunidade, optando sempre pelo contexto onde as pessoas vivem (no seu domicílio) e permitindo que os idosos envelheçam com a qualidade (de)vida.

Palavras-chave: Envelhecimento; Multimorbidade; Qualidade de Vida, Zona Rural; Cuidados Continuados Integrados.

EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA
Envelhecer na Comunidade Ontem e Hoje
Galeria “Ao Lado” do Instituto Politécnico de Beja
13 a 17 de maio de 2019

Manuela Pereira

Aluna de Fotografia
Associação Saberes e Aprendizagens Beja Sénior



Francisco Pardal

Professor de Fotografia
Associação Saberes e Aprendizagens Beja Sénior