

Newsletter

Dezembro 2021



FICHA TÉCNICA

Newsletter do CIEQV

Dezembro 2021

Número 15 | volume 2

Editores:

José Fernandes Rodrigues

Rui Matos

Filipe Rodrigues

Miguel Jacinto

ISSN: 2184-8637

Periodicidade: Mensal

Suporte: Digital

www.cieqv.pt/newsletter/

Conceção gráfica:

CloudByte

Propriedade:

Centro de Investigação em Qualidade de Vida

Avenida Mário Soares, 110, 2040-413 Rio Maior

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto nº UID/CED/04748/2020.

ÍNDICE

1. Editorial	04
2. Notícia	06
3. Entrevista	13
4. Artigo	19
5. Publicações	34
6. Atividades do CIEQV-LQRC	37
7. Concursos e Financiamentos	39
8. Agenda	44

01

EDITORIAL

Bom Ano 2022

Este é o nosso desejo para toda a comunidade do CIEQV. O ano de 2022 será um momento marcante da vida do Centro. Prevemos a avaliação pela FCT durante o primeiro semestre de 2022. A estabilidade da equipa de investigadores garante a expectativa de diversos projetos em desenvolvimento. Perspetiva-se um programa de ações de transferência de conhecimento para os intervenientes profissionais na mudança da qualidade de vida dos cidadãos. Estes são alguns dos ingredientes que nos mobilizam para um ano 2022 de boa qualidade.

Este número da newsletter é dedicado à área científica de Saúde Individual e Comunitária, sendo um dos principais vetores de desenvolvimento do CIEQV. A saúde dos cidadãos é certamente um dos pilares da sua qualidade de vida. Deste modo, os investigadores desta área contribuem com os seus estudos e projetos para o conhecimento sustentado de uma abordagem à saúde e à qualidade de vida.

Apresenta-se um artigo sobre a Escola Superior de Saúde de Santarém, no que concerne ao seu trajeto científico e à produção de trabalhos publicados. Este artigo evidencia a valorização da produção científica e a importância de utilização de metodologias rigorosas no desenvolvimento da investigação.

A investigadora Marta Rosa responde à entrevista identificando-se com os objetivos do CIEQV “produzir investigação científica, de forma integrada e multidisciplinar, em prol da qualidade de vida de todos os cidadãos”. Identifica um projeto de investigação, que

desenvolve, com objetivo de procurar uma solução de coach virtual para idosos, apoiada por um sistema robótico que incluísse uma plataforma e-health.

“Significados das experiências vividas pelas pessoas idosas”, neste título a investigadora Gina Marques coloca o desafio de estudar o envelhecimento ativo. Desenvolve a temática na perspetiva da prevenção de doenças associadas à idade e aos estilos de vida, que originam a dependência da pessoa idosa. Pesquisa os relatos de pessoas com mais de oitenta anos, que relataram as experiências vividas, e que fizeram emergir um modelo de cuidados essencialmente humanista.

A concluir este editorial, surge-nos uma excelente notícia acerca do valor da investigação produzida por membros integrados e colaboradores do CIEQV. Na 6ª edição dos Prémios Ciências do Desporto, atribuídos pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) e pela Fundação Millennium bcp, com a parceria da revista Visão, na categoria “Economia, Direito e Gestão do Desporto”, temos como vencedor, o estudo “Os comportamentos dos técnicos de exercício como promotores de sustentabilidade económica dos operadores fitness”, dos investigadores Filipe Fernandes Rodrigues, Diogo Santos Teixeira, Luís Cid, Diogo Monteiro. Na categoria “História e Sociologia do Desporto”, temos a menção honrosa, no estudo “Atividade física, ansiedade e necessidades psicológicas básicas: Caracterização de uma amostra da população portuguesa em contexto de covid-19”, dos investigadores Raul Antunes, Ricardo Rebelo Gonçalves, Nuno Amaro, Rogério Salvador, Rui Matos, Pedro Morouço, Roberta Frontini.



José Fernandes Rodrigues ^{1,2,3}

¹ Professor Coordenador Principal ESDRM – IPSantarém

² Coordenador do Centro de investigação em Qualidade de Vida

³ Membro Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida, na área científica Educação e Formação

02

NOTÍCIA

— Escola Promotora da Saúde



José Amendoeira^{1,3}, Mário Silva^{2,3}, Regina Ferreira^{2,3}, Hélia Dias^{2,4}

¹ Professor Coordenador, Escola Superior de Saúde de Santarém, Instituto Politécnico de Santarém

² Professor/a Doutor/a, Escola Superior de Saúde de Santarém, Instituto Politécnico de Santarém

³ Membro Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida, na área científica Saúde Individual e Comunitária

⁴ Membro Colaborador do Centro de Investigação em Qualidade de Vida, na área científica Saúde Individual e Comunitária

O desenvolvimento dos projetos no âmbito da Escola Promotora da Saúde, consolidado pela criação da Unidade de Monitorização em Indicadores de Saúde (UMIS), esta como resultado do projeto financiado entre 2012 e 2015 no âmbito do Parque de Ciência e Tecnologia do Alentejo (PCTA) e na sequência do projeto Your PEL, desenvolvido com base no Programa de Modernização dos Institutos Politécnicos, permitiu construir de forma congruente entre a Investigação, o Ensino e a Extensão à comunidade, um percurso que hoje partilhamos como uma boa prática da integração nas três dimensões da Missão da Escola Superior de Saúde (ESSS).

Desde 2014 que a ESSS, numa preocupação da identificação e análise da evidência mais atual, como uma das dimensões da Prática Baseada na Evidência em Enfermagem (consistindo as duas outras dimensões: na experiência profissional na análise das fontes, para uma tomada de decisão e, consistente com a valorização do interesse e vontade da pessoa, sujeito participante no processo de cuidados), enfatiza esta necessidade na formação dos seus estudantes.

Foi nesta data que ocorreu o investimento na formação em Revisão Sistemática de Literatura, com a frequência do 1º Comprehensive Course (2014)¹, por um professor da Escola, sendo um dos objetivos promover a capacidade para integrar a metodologia no âmbito dos Cursos de Mestrado em Enfermagem, em funcionamento na ESSS, à altura e, fazê-lo numa perspetiva de disseminação pela comunidade académica, abrangendo o maior número possível de professores, estudantes e eventualmente enfermeiros e outros profissionais com a qualidade de membros da UMIS.

Mas, se no 2º ciclo, esta foi uma estratégia conducente à potencial realização de investigação em parceria com os professores, no 1º ciclo, a iniciação a esta estratégia ocorre desde 2017, na perspetiva de promover a capacitação dos estudantes, não para serem fazedores de investigação, mas saberem ler os resultados provenientes da comunicação da referida investigação.

A abordagem do Joanna Briggs Institute (JBI) à Revisão Sistemática de Literatura (RSL), tem evoluído nos últimos anos, encontrando-nos na atualidade na presença de 12

¹ First JBI Comprehensive Systematic Review Training Program: Introduction to Evidence Based Healthcare and the Systematic Review of Evidence. Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Centro Colaborador do JBI

tipologias diversas desta metodologia essencial ao conhecimento e valorização do estado da arte, nas mais diversas áreas do conhecimento da enfermagem.

Uma das tipologias da RSL é a Scoping Review (ScR), consistindo numa metodologia que permite identificar a evidência ou não de conceitos, metodologias e resultados, a partir do desenvolvimento de um protocolo, organizado na sequência de uma questão de revisão, que se organiza na formulação pela identificação dos Participantes (P); dos Conceitos (C) e do(s) Contexto(s) (C).

Dado que nos dois últimos anos se «democratizou» o recurso a esta metodologia, tanto pelos professores como pelos estudantes, do 1º ciclo (a partir do 3º ano) e do 2º Ciclo (ao longo do curso), considerou-se relevante elaborar um recurso pedagógico, sob a forma de tutorial, que possa ser mobilizado por todos os atores do desenvolvimento da revisão sistemática como essencial ao aprofundamento de uma linguagem que aproxime parceiros no desenvolvimento curricular (estudantes, professores e profissionais de Enfermagem, em exercício na Clínica).

E é na construção, validação pela utilização e sempre num processo de melhoria, que após a utilização de tutoriais de forma mais experimental, se atinge no presente ano letivo, a concretização do Tutorial de Scoping Review, resultante da mobilização da evolução desta abordagem, tanto no que é disponibilizado pelo JBI, através do Reviewers Manual, como pela formação através de um workshop recentemente realizado (um dos professores frequentou), que a equipa de professores responsáveis pela lecionação da Investigação III (3º ano – 2º semestre da Licenciatura) e Investigação e Investigação em Enfermagem, nos 2ºs ciclos em funcionamento na Escola (Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária e Curso de Mestrado em Enfermagem de Saúde Materna e

Obstétrica), elaborou o Tutorial que agora apresentamos <http://hdl.handle.net/10400.15/3784> (ISBN: 978-989-33-253-7).

Para o presente ano letivo 2021/2022, foram aprovados em reunião de Conselho Técnico Científico, os critérios de seleção e integração nos projetos em desenvolvimento, encontrando-se em curso o processo de identificação das Unidades Curriculares, nomeadamente no 3º e 4º anos do CE, pelos respetivos titulares, coordenadores de ano e coordenadora de curso.

No âmbito da Licenciatura de Enfermagem, 1º Ciclo, a Unidade Curricular Investigação III (3º ano, 2º semestre) cujos objetivos são: identificação da evidência científica em bases de dados eletrónicas, análise crítica e compreensão dos resultados de investigação e síntese e translação da ciência a partir da análise das fontes recolhidas pela Revisão Sistemática de Literatura, em coerência com as estratégias e metodologias de ensino. O desenvolvimento de uma Scoping Review de acordo com a JBI, tem sido uma realidade, desde há alguns anos a esta parte (4 Cursos). Os estudantes desenvolvem a aprendizagem dos conteúdos, através da realização de uma Scoping Review com a orientação de um grupo de 4 professores, cujo titular, Professor Coordenador José Amendoeira é simultaneamente Coordenador da área científica “Saúde Individual e Comunitária” que constitui uma das áreas científicas do CIEQV – Centro de Investigação em Qualidade de Vida, do IPSantarém e IPLeiria.

Neste contexto, os conteúdos teóricos vão sendo gradualmente introduzidos pelos vários professores da Unidade Curricular, sendo o fio condutor o protocolo da Scoping Review, cujas etapas estão contempladas no tutorial, que é facultado aos estudantes na

introdução à Unidade Curricular e, que se constitui como o documento orientador, que explicita cada uma delas, de forma sistematizada.

Os temas a serem trabalhados, assentam nos quatro domínios (Gravidez e Neonatal; Pós neonatal e Juventude; Adulto na Vida Ativa e Idoso: Envelhecimento Saudável) constituem a área científica “Saúde Individual e Comunitária” e, cujos coordenadores integram a equipa pedagógica que leciona esta Unidade Curricular. A estratégia passa por cada coordenador orientar os grupos que selecionam o tema relacionado com o respetivo domínio.

Os estudantes revelam neste processo:

- Ocorrer a hipótese de escolha do tema de maior motivação e fator facilitador da aprendizagem;
- O processo de desenvolvimento do Protocolo de revisão ocorrer na quase totalidade, no âmbito das horas de contato e, sempre tuteladas por um dos professores da equipa;
- A estratégia ser valorizada como promotora de um novo olhar sobre a investigação, que os estudantes vão fazendo no 1º ciclo, participam e aprendem a ler a comunicação de dados científicos;
- Ocorre igualmente a referência de que não só é proporcionada a aquisição de novos conhecimentos, mas também a mobilidade de conhecimentos adquiridos em anos anteriores e, que se tornam com maior evidência prática;

Constitui-se assim, esta metodologia uma forma de capacitar os estudantes para um olhar crítico sobre a evidência científica e constituírem-se como agentes promotores desta

metodologia e ao mesmo tempo, inovadores nos contextos para onde irão realizar os estágios e nos futuros contextos de trabalho.

Já no que concerne aos Cursos de 2º Ciclo em funcionamento na Escola (referidos antes), mantendo-se a metodologia da Scoping Review, pela importância que adquire na sistematização do processo de investigação, ocorre uma abordagem integradora dos objetivos das Unidades Curriculares Enfermagem Avançada e Investigação em Enfermagem, valorizando a centralidade do estudante na participação ativa da definição dos temas a partir dos quais é desenvolvido protocolo de revisão.

Dada a relevância do treino de competências na perspetiva da Prática Baseada na Evidência (PBE), as temáticas em que são desenvolvidas as ScR, decorrem de um trabalho desenvolvido a partir de uma Narrativa de Ação (NA), individual. Cada uma das NA é apreciada pela equipa de três professores (dos quatro no 1º ciclo), pela análise de conteúdo e permitindo assim, o desenvolvimento dos referidos temas.

Considera-se de relevar, que de acordo com as duas subáreas científicas em que os cursos se integram, as ScR são desenvolvidas no sentido do fortalecimento dos resultados, que anualmente são comunicados sob a forma de artigos científicos.

A relação com a Enfermagem Avançada, ocorre pelo processo de teorização a partir do valor atribuído ao conhecimento e competência profissional, aliado à identificação da evidência, mais atual e com a qualidade metodológica essencial á premissa do valor atribuído á centralidade dos cuidados, quando desenvolvidos com base nos valores e interesses das Pessoas, Famílias e Comunidades.

Na tabela seguinte, ilustramos o resultado das ScR elaboradas por ciclo de estudos, bem como o número de artigos publicados na Revista da Unidade de Investigação do IPSantarém.

Tabela 1. Distribuição das ScR elaboradas e resultados divulgados sob a forma de artigo em Revista indexada

CICLO DE ESTUDOS SCOPING REVIEW	1º CICLO	2º CICLO	TOTAIS
REALIZADAS	48	13	61
PUBLICADAS	6	13	19

03

ENTREVISTA

— Entrevista a Marta Rosa



Marta Rosa^{1,2}

¹ Professora Doutora, Escola Superior de Saúde de Santarém, Instituto Politécnico de Santarém

² Membro Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida, na área científica Saúde Individual e Comunitária

Marta Rosa é professora Doutora na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Santarém; Investigadora do CIEQV – Área Científica Saúde Individual e Comunitária. Licenciada em Enfermagem e Mestre em Enfermagem Comunitária, pelo Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Saúde de Santarém; Mestre em Saúde Pública pela Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade de Lisboa; Doutorada em Enfermagem pelo ICBAS da Universidade do Porto.

Quais são os seus objetivos como membro do CIEQV?

Os objetivos enquanto membro do CIEQV, consubstanciam-se no desenvolvimento da investigação científica, de forma integrada e multidisciplinar, em prol da qualidade de vida de todos os cidadãos. Enquanto membro, pretendo ainda potenciar a inovação alicerçada em evidência de excelência, divulgada através de publicações científicas, nacionais e internacionais, reforçando a importância da transferência de conhecimentos para a comunidade, através de parcerias estabelecidas. Difundir o conhecimento científico

produzido em conferências nacionais e internacionais bem como a publicação em livros e revistas especializadas constituem-se também numa premissa.

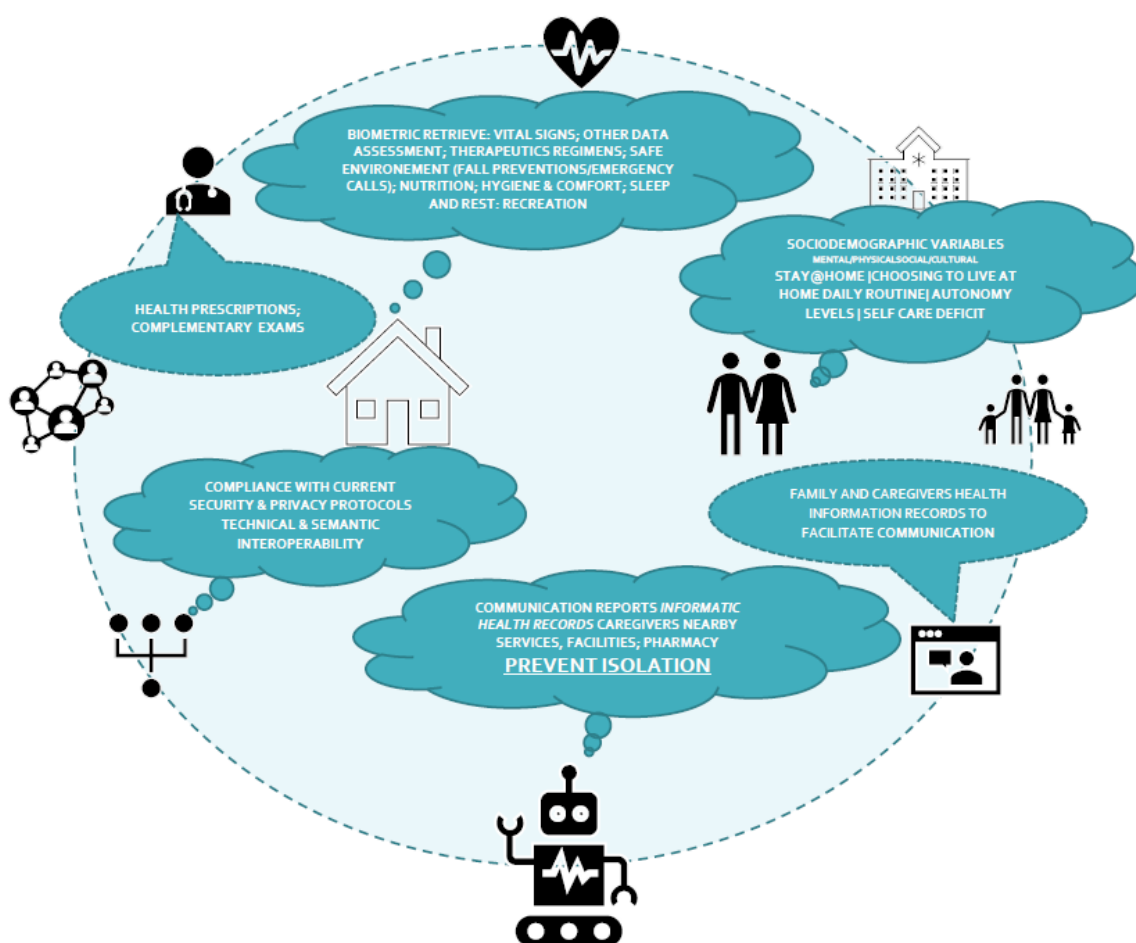
Quais são os seus projetos de investigação mais importantes? Desenvolva um dos projetos indicados.

Enquanto membro da Área Científica Saúde Individual e Comunitária, que em termos operacionais se organiza em torno de quatro domínios: Nascimento Gravidez e Período neonatal, Pós-neonatal e Juventude, Adulto na ida Ativa e Envelhecimento Saudável, encontro-me envolvida essencialmente em projetos decorrentes dos dois últimos, coordenando o domínio do Envelhecimento Saudável.

Em coordenação com o coordenador da Área Científica Saúde Individual e Comunitária, professor Doutor José Amendoeira, outros professores e com participação de parceiros internacionais, desenvolvemos um projeto de investigação com objetivo principal de desenvolver uma solução de coach virtual para idosos que optam por morar em casa, apoiada por um sistema robótico que incluisse uma plataforma e-health. A solução robótica, como coach virtual, é uma excelente oportunidade para pessoas acima de 65 anos gerirem este período de transição vulnerável nas suas vidas. Este projeto alicerça-se na realidade mundial e em especial portuguesa no que se refere ao envelhecimento crescente da população idosa. Este sistema aposta ainda na capacitação das pessoas idosas, não só para a gestão e recuperação da doença, mas também para hábitos de vida saudáveis numa estratégia de promoção da saúde e da sua qualidade de vida. Esta ferramenta robótica permitirá a comunicação eficiente entre membros/cuidadores e serviços de saúde/ sociais. Assumindo para a família e os amigos um estado essencial para a segurança e o conforto dos idosos, proporcionando resultados positivos no desenvolvimento das atividades de vida diária do idoso. O protótipo a desenvolver possibilitará a adaptação às necessidades do utilizador, com avaliação em ambiente real

domiciliário. O estabelecimento de parcerias com entidades nacionais e internacionais encontram-se espelhadas em todas as etapas do projeto desde a conceção até a avaliação final do produto.

Figura 1. Diagrama representativo dos diferentes níveis de intervenção da solução robótica



Adaptado de *Bestmate* (José Amendoeira, 2020)

No domínio do envelhecimento saudável, iniciamos ainda o desenho de uma investigação relacionada com a Qualidade de Vida dos idosos que no seu domicílio usufruem de serviços de apoio domiciliário, numa perspetiva interdisciplinar, com equipa, a mobilizando de outras áreas científicas do CIEQV. Este projeto alicerça-se na capacidade

decisória da pessoa idosa, para permanecer no seu espaço e estrutura familiar, mantendo relações de proximidade com o seu meio ambiente habitual. Pretendemos que os resultados desta investigação contribuam para o planeamento de intervenções comunitárias no âmbito da saúde e do social, projetando melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

Integro ainda a equipa de investigadores que desenvolvem investigação com o objetivo de capacitar o adulto em vida ativa, no processo de tomada de decisão quanto aos estilos de vida saudável, da responsabilidade do professor doutor Mário Silva enquanto coordenador de domínio Adulto em idade ativa.

No âmbito da área científica saúde Individual e Comunitária, participei ainda no desenvolvimento do projeto “Impacto da Pandemia Covid-19 nos Estudantes do Ensino Superior Politécnico de Santarém e Leiria”, coordenado pela professora Maria do Carmo Figueiredo, do qual resultaram diversas comunicações científicas em congressos e conferências de âmbito nacional e internacional, assim como artigo científico em revista indexada e, outro em fase de apreciação final na *Revista Cuadernos de Psicología del Deporte*.

Sabendo que o conhecimento deve ser transferido para a sociedade, de que forma é que a área de investigação científica e intervenção profissional em que está envolvido pode contribuir para a união da teoria com a prática?

Ao vivermos numa sociedade dita do conhecimento, entendemo-lo como principal recurso, decisivo para a promoção do bem-estar em termos individuais ou comunitários. Assim, a Área Científica Saúde individual e Comunitária, na minha perspetiva, tem vindo a contribuir de forma ativa e integrada para a aproximação da teoria e da prática. Os projetos desenvolvidos neste âmbito, organizados segundo domínios referentes, ao

percurso de vida das pessoas, gera conhecimento através da investigação que desenvolve, tendo como substrato base as necessidades identificadas na comunidade, estando cada vez mais presente a translação do conhecimento gerado para as organizações parceiras, da comunidade. A atividade investigativa desenvolvida, proporciona de forma articulada, a difusão das evidências científicas geradas, no sentido da rentabilização das mesmas em prol da qualidade de vida das pessoas ao longo do seu ciclo vital. Ainda neste âmbito, a divulgação científica conjunta, que tem sido efetuada em congressos, conferências e outros, dos projetos desenvolvidos essencialmente no domínio do Envelhecimento Saudável e do Adulto em vida ativa, têm trazido mais valias à articulação da teoria desenvolvida com a prática, essencialmente pela partilha de conhecimento e rentabilização do mesmo por parte de entidades parceiras com quem desenvolvemos atividades frequentemente.

Considerando que o CIEQV promove a investigação sobre a qualidade de vida, quais as implicações práticas da investigação que desenvolve?

Dos projetos já referenciados onde estou envolvida, poderei dar como exemplo o projeto, cujo output final se relaciona com o desenvolvimento de uma solução robótica. A necessidade, do desenvolvimento desta solução, parte da realidade mundial e nacional acerca do envelhecimento, aliada ainda às megatendências globais, que sugerem a identificação precoce e o ajustar das políticas públicas às novas circunstâncias mundiais. Temos cada vez mais um país onde a população possui mais literacia, rendimento médio/elevado e aliando estes factos à longevidade, e à utilização da tecnologia, podemos perspetivar oportunidades de progresso, na qualidade de vida das pessoas idosas. Ainda neste enquadramento referencio a investigação desenvolvida acerca da importância das tecnologias de informação e comunicação (TIC) no processo de envelhecimento ativo e saudável cujas evidências podem ter uma influência muito positiva na monitorização e

avaliação da intervenção com a pessoa/família numa perspetiva de continuidade dos cuidados assim como na importância da intergeracionalidade no que se refere à utilização das TIC na vertente do envelhecimento ativo e saudável.

Considero ainda como contributo importante do estudo desenvolvido no âmbito do doutoramento em enfermagem, a evidência da inter-relação dos componentes estrutura, processo e resultado do Modelo de Efetividade do Papel de Enfermagem (Irvine, Sidani & MacGillis Hall, 1989). Esta inter-relação consubstancia a identificação de resultados sensíveis à intervenção específica do enfermeiro e a definição de indicadores sensíveis às intervenções de enfermagem, assim como a objetividade dos ganhos em saúde das pessoas em situação de dependência em contextos de internamento da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, contribuindo em última instância para a promoção da sua qualidade de vida.

Recentemente na conferência proferida no âmbito do VIII Congresso Luso Espanhol de Estudantes de Enfermagem, na Escola Superior de Saúde de Santarém apresentei, decorrente de pesquisa efetuada, um novo modelo de cuidados de enfermagem (Moorhead et al., 2021), em resposta a estados de pandemia. Neste modelo emerge a saúde individual e comunitária, enquanto área de desenvolvimento para a construção da qualidade de vida das pessoas com foco nas suas necessidades de saúde. Tendo neste âmbito os enfermeiros um papel vital em monitorar, avaliar e fornecer informações sobre prevenção, sintomas e tratamento, assim como entender respostas fisiológica e psicossociais da família e da comunidade, numa abordagem salutogénica em contexto de pandemia, promovendo a qualidade de vida de todos.

04

ARTIGO

— Significados das experiências vividas pelas pessoas idosas, desafios para os cuidados de envelhecimento ativo



Gina Marques ^{1,2}

¹ Professora Adjunta, Escola Superior de Saúde de Santarém, Instituto Politécnico de Santarém

² Membro Integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida, na área científica Saúde Individual e Comunitária

Considerações iniciais

O envelhecimento progressivo e continuado das populações é assunto de relevo no século XXI, pelas implicações nos diferentes setores da vida individual e comunitária, e igualmente pelos desafios que coloca à necessária adequação dos cuidados de saúde e de enfermagem, tendo em conta as necessidades específicas das pessoas idosas, num futuro próximo a maioria dos cidadãos pertencerá à fase de vida adulto e idoso, e ainda porque à perspetiva atual sobre o envelhecimento é nuclear o Envelhecimento Ativo e Saudável, que visa melhorar o bem-estar das pessoas idosas, o que requer a adequação dos determinantes de saúde individual e comunitária sensíveis e centrados nas necessidades que as próprias pessoas idosas identifiquem.

Neste artigo, olha-se à perspetiva de que prevenir as doenças associadas à idade e aos estilos de vida, previne uma grande percentagem do mal maior que causam ao ser humano, que é da dependência. Porque, a saúde e o bem-estar ou a ausência dos mesmos para as pessoas idosas, envolvem determinantes associados a aspetos subjetivos da vida, mobilizam-se os resultados dos relatos de pessoas com mais de oitenta anos, que a viver a velhice relataram as experiências vividas com significado de perturbação do seu bem-estar na fase de vida idoso, e que fizeram emergir um modelo de cuidados essencialmente humanista às pessoas idosas.

Num futuro próximo parte significativa da população será idosa

Nas últimas cinco décadas, a esperança de vida à nascença aumentou cerca de 10 anos, tanto para os homens como para as mulheres. Em Portugal entre 1960 e 2013 o número de filhos por mulher em idade fértil, diminuiu de 3,2 para 1,2 (Eurostat, 2019), atualmente 22,1% da população portuguesa tem 65 ou mais anos de idade, Portugal é o quarto país da União Europeia e o quinto da OCDE com maior percentagem de pessoas idosas, cerca de 26% da população, prevendo-se que até 2050 esta percentagem suba para os 40%, sendo potenciado pelo crescimento da emigração e a redução da imigração (Pordata, 2019).

O envelhecimento tem impactos significativos nas sociedades que representam desafios e oportunidades (EU, 2021), a perspetiva e o discurso do envelhecimento populacional associado sobretudo a um “desastre iminente” causando potencial desacelaramento económico, tende a ser rebatido por análises económicas que mostram que os custos associados ao envelhecimento das sociedades são administráveis, e existem contrapartidas e benefícios económicos, sociais e ambientais associados a populações substancialmente menores apontando-se, uma necessária reorientação das prioridades

económicas, nomeadamente a transição de uma economia de mercado, para uma economia de bem-estar, que valorize os atos humanos e que garantiria a qualidade de vida dos humanos; a proteção do mundo ambiental e os motores de toda a atividade económica; e contribuiria para reconhecer o verdadeiro valor do que é humano nomeadamente das pessoas mais velhas (Götmark, Cafaro & O'Sullivan, 2018). O estudo relacionado com o envelhecimento da população portuguesa, enquanto fonte de crescimento da despesa pública, e consequentemente da dívida pública, revela que o envelhecimento não é a principal fonte de crescimento da despesa em saúde, bem como não é causa de tensão entre gerações (Barros, 2019).

No entanto, o envelhecimento das populações ocorreu em poucas décadas, e de forma particularmente rápida e de forma mesmo muito rápida em alguns países, sem haver uma transição ou adaptação por parte das diferentes estruturas sociais, como os serviços de saúde, sociais e outros, para responder às necessidades específicas das pessoas mais velhas. Atualmente vivem-se mais anos, mas as pessoas mais velhas estão também expostas a maiores vulnerabilidades decorrentes de aspetos individuais e contextuais, e muitas pessoas no mundo não têm acesso à vivência dos anos acrescentados nas últimas décadas ao ciclo de vida humana, com qualidade e dignidade.

A ocorrência de fenómenos sociais como a perda de valores, a ostracização e discriminação com base na idade face às pessoas mais velhas, refletem-se em aspetos, como lhes ser cada vez mais vedada a possibilidade de participação ativa nas comunidades, na família e até nas decisões acerca de si próprios. Estes estereótipos tendem a afetar a autoestima e a identidade destas pessoas, resultando em desvantagens concretas em diferentes níveis, como seja no acesso a bens, serviços e

cuidados de saúde e que comprometem a expectativa de bem-estar e qualidade de vida em idades mais avançadas (OMS, 2015; DGS, 2017; Moreira, 2020).

Por conseguinte, as Nações Unidas e a Organização Mundial da Saúde ao longo das últimas décadas têm desenvolvido e promovido políticas públicas e de saúde, tendo em vista uma conceção transformadora face à forma como a sociedade e as pessoas pensam, sentem e agem em relação à idade; ao envelhecimento e às pessoas idosas, à sua saúde e bem-estar, que nas últimas décadas tem conhecido vários sequenciais, nomeadamente o Envelhecimento Ativo (OMS, 2002); o Envelhecimento Saudável (OMS, 2015); e a atual década, a Década do Envelhecimento Saudável (OMS, 2019).

Nesse sentido, na atualidade quando o assunto é o envelhecimento, o elemento nuclear e orientador, é o paradigma do Envelhecimento Ativo e Saudável nomeadamente, no atual Desenvolvimento Sustentável e a Década do Envelhecimento Saudável, lançada pelas Nações Unidas (EU, 2021) e liderada pela Organização Mundial da Saúde, que congrega e desafia os diferentes setores da saúde, sociais, económicos e outros, no sentido de que as pessoas idosas em todo o mundo, sem exceção tenham condições pessoais e ambientais para viver o máximo de anos com a melhor qualidade de vida.

O desafio da Década do Envelhecimento Saudável visa, melhorar a vida das pessoas idosas numa ação concertada dos diferentes sistemas sociais, da saúde e económicos com vista à mudança de paradigma face à forma como as pessoas pensam, sentem e agem em relação à idade e ao envelhecimento, ou seja, combater o preconceito em relação às pessoas mais velhas; visa igualmente a organização das comunidades de forma a proporcionar ambientes amigáveis para as pessoas mais velhas e a estimular e a facilitar que com as suas habilidades e capacidades participem e contribuam para as

suas comunidades e sociedade; e desafia à mudança de modelo de prestação de cuidados de saúde e sociais essencialmente preventivos ao invés do atual modelo curativo, e por isso integrados e centrados nas pessoas, e cuidados de saúde primários que atendam às necessidades específicas das pessoas idosas; e prover acesso a cuidados de longa duração a todos os que deles necessitem (Officer & Manandhar, 2019). A mudança de um modelo de saúde curativo e biomédico como é o atual, para um modelo preventivo é amplamente justificado e necessário tendo em conta que na maioria dos países europeus, são identificadas sobretudo três categorias da população acima dos 60 anos: as pessoas com perda de autonomia (dependentes) devido a doença incapacitante, cerca de 8%; pessoas autónomas, mas frágeis, cerca de 15%; e pessoas idosas robustas, com boa saúde, ainda que por vezes sejam portadoras de doenças crónicas, mais de três quartos (Forette, 2019).

O desafio atual passa por aumentar o grupo das pessoas que vivem de forma independente, apostando na prevenção relativamente a três alvos: as chamadas doenças associadas à idade, a fragilidade e a inatividade (estilo de vida sedentário) (Forette, 2019). As doenças associadas à idade, na sua maioria causadoras de perda de autonomia, têm fatores de risco modificáveis e por isso, sensíveis à prevenção, tais como: as doenças cardiovasculares, AVC's, demências (doença de Alzheimer), cancro, osteoartrite e osteoporose, fraturas ósseas, distúrbios da visão e audição, depressão, distúrbios nutricionais e metabólicos, obesidade, diabetes tipo II.

Outras doenças menos evitáveis, como a doença de Alzheimer, e ainda que existam grandes avanços no seu controlo, pois a prevalência parece diminuir graças ao melhor controlo dos fatores de risco cardiovasculares; ao aumento do nível de educação; e maior e mais prolongada estimulação cognitiva (Forette, 2019).

Assim, para a prevenção de doenças associadas ao envelhecimento são os estilos de vida modificáveis o foco, com base numa cultura de saúde e consciência preventiva como a alimentação saudável; a realização de atividade física moderada e prolongada; ter atividade intelectual de modo particular, relacionada com a atividade profissional; praticar atividade de lazer; ter compromissos e responsabilidades pessoais. A grande dificuldade em relação à prevenção consiste na necessária mudança no estilo de vida que costuma ser difícil de concretizar, mas é reconhecido que os agentes da prevenção mais eficazes são: as escolas começando o mais cedo possível, o ambiente profissional, as universidades seniores e os médicos de família (Forette, 2019).

O segundo alvo de prevenção, é a fragilidade, constituindo-se num estado de vulnerabilidade ao estresse, secundário a deficiências múltiplas dos sistemas fisiológicos, cujos critérios são: fadiga, perda muscular (sarcopenia), perda de peso, redução da velocidade de caminhada e diminuição da atividade física. A fragilidade é um importante fator de risco para a hospitalização e morte. É reversível, mas aumenta com a idade: em 15% em média, vai de 3 a 4% dos 65 aos 74 anos, para 25% ou mais a partir dos 85 anos (Forette, 2019).

O terceiro alvo de prevenção extremamente importante é a inatividade, que compromete seriamente a saúde e a longevidade. O índice de mortalidade padrão para homens entre os 35 e os 80 anos, e a categoria social, este índice aumenta das categorias mais privilegiadas para as mais modestas, mas é mais elevada entre os inativos. Pelo contrário, todos os tipos de atividades, física, intelectuais, de lazer, sobretudo a atividade profissional, bem como as interações sociais, reduzem a perda de autonomia e a mortalidade, aumentam a expectativa de vida, e reduzem a demência. A prevenção passa

pela manutenção e estímulo de funções cognitivas. Prolongar a atividade profissional parece ser particularmente benéfico para a saúde cognitiva (Dufouil, 2014), atrasar a idade da reforma em um ano está associado a uma diminuição de 3,1% de risco de demência (Forette, 2019).

Hammerman-Rosenberb (2005), mostra que independentemente de estado de saúde inicial, trabalhar aos 70 está associado a boa saúde, independência e longevidade. Por exemplo a Suécia (78%) entendeu que os idosos não devem ser excluídos do mercado de trabalho, quer por razões de equilíbrio financeiro, quer por motivos de saúde e integração das pessoas idosas, mas este benefício não foi verificado, para trabalhos fisicamente exigentes, e que não oferecem estímulo intelectual. Da mesma forma, também, qualquer atividade física, independentemente da intensidade ou a frequência melhora as funções cerebrais (Forrete, 2019). A atividade, as relações sociais, e atenção a outros promovem o otimismo. O otimismo é excelente para o saúde e longevidade (Giltay et al., 2006) a mortalidade cardiovascular pode reduzir em 40% em otimistas por comparação com pessimistas. O que significa as vantagens que poderão advir da integração das pessoas idosas nas sociedades.

O desenvolvimento da prevenção em todas as idades das doenças vinculadas ao envelhecimento, pode reduzir a percentagem de pessoas com perda de autonomia e é igualmente necessário melhorar os cuidados às pessoas idosas, nomeadamente através do desenvolvimento de pesquisas sobre a longevidade pois, conduz necessariamente, à tomada de medidas para adequação dos cenários de vida destas pessoas, às suas reais necessidades, sentidas e, desejavelmente expressas e não a considerações de qualquer outra natureza.

Acesso ao significado das experiências vividas por pessoas idosas

O estudo e compreensão dos fenômenos humanos subjetivos como a vivência da velhice pela perspectiva das próprias pessoas idosas, e o significado atribuído às experiências vividas, é igualmente importante a par dos aspectos fisiológicos para a adequação dos determinantes individuais e comunitárias, no desenvolvimento de ambientes amigáveis num quadro de envelhecimento saudável e ativo. É importante porque, as pessoas têm valores e pontos de vista subjetivos, e entrar no seu mundo interior pela compreensão dos significados das suas experiências subjetivas, contribui para identificar e atender às suas necessidades individuais ou comunitárias.

Na investigação realizada no âmbito do doutoramento em enfermagem, estudou-se o significado das experiências vividas por pessoas idosas, com mais de 80 anos, ouvindo-as no seu contexto de vida, que pela escuta dos relatos das suas experiências vividas e interpretação das mesmas, num enfoque fenomenológico (Paterson & Zderad, 2008; Swanson, 2000), compreenderam-se experiências que na fase de vida idoso, contribuem para ausência de bem-estar existencial.

As pessoas relataram que na fase de vida idoso, a falta, a ausência ou precariedade das relações afetivas estabelecidas ao longo vida com outras pessoas, que as próprias elegem, quase sempre como sendo a família, nomeadamente os filhos, leva a uma existência da velhice deficiente, gera sofrimento e ausência de bem-estar. Os afetos têm um significado profundo para continuar a viver humanamente depois dos oitenta anos.

As pessoas que perderam o seu cônjuge que vivem um luto duradouro, vivem em sofrimento permanente, e o mundo dos seres humanos e das coisas e torna-se para estas sem importância, não encontrando apego a algo ou alguém, revelam sentirem um véu

permanente sobre a sua existência, que as impede de viver no mundo e com os outros em bem-estar.

Para as pessoas com mais de oitenta anos a capacidade de realizarem as ações inerentes ao seu autocuidado e de gerirem a sua vida, associa-se à preservação, e à continuidade de serem e existirem de forma integral, a perda da autonomia tem um significado de incompletude enquanto pessoas e também de encaminhamento para a finitude da vida em sofrimento.

Ser dependente de outrem, tem para as pessoas idosas mais relação com o sentido de velhice do que possuir idade cronológica avançada. A incerteza face à perda de autonomia é uma experiência dominante para as pessoas com mais de oitenta anos, e que espelha medo de desamparo e incapacidade de gerir a sua própria vida, mas também incerteza face ao que esperar do futuro. A dependência no autocuidado com maior ou menor intervenção de outrem, significa para a pessoa com mais de 80 anos sempre uma ingerência, uma invasão de uma área sagrada para si enquanto pessoa.

Viver em conflitos familiares depois dos oitenta anos, nomeadamente com os filhos, gera sofrimento e constitui-se na vivência de uma vulnerabilidade nesta fase de vida.

Viver só e sentir-se em solidão ou viver acompanhado com outras pessoas, e sentir-se igualmente em solidão, por falta de afetos gera sofrimento, porque o ser humano não é solitário, tem uma insuperável dependência de relação aos outros, sobretudo numa interdependência matricial de afetos para as pessoas idosas. A perda de laços sociais devido problemas de saúde dos próprios ou dos seus cônjuges, enviuvar, perder a convivência familiar e social resulta em formas de se sentirem solitários e em solidão.

A falta de valores universais, como a não saudação no relacionamento social, a falta de honradez nos contratos sociais, a falta do sentido de partilha e do sacrificar-se de algum modo para bem de outrem; a não correspondência de níveis elevados de formação em melhores relações humanas, contribui para ausência de bem-estar existencial entre seres humanos na fase de vida depois dos oitenta anos.

O conhecimento do significado das experiências vividas pelas pessoas idosas revelam e apontam constrangimentos ao seu bem-estar na fase de vida idoso, que devem ser tidos em conta quando se pretende contribuir para um envelhecimento ativo e saudável, sobretudo porque na concepção das futuras políticas públicas, as estratégias de avaliação e identificação dessas necessidades requerem sobretudo abordagens personalizadas e centradas nas pessoas, para que as respostas sejam efetivas, atendendo à sua dignidade e independência (UNECE, 2018). E o bem-estar, sendo um conceito eminentemente subjetivo, não deixa de ser mensurável (Leuschner, 2019).

Ênfase na dimensão humana nas experiências de sofrimento das pessoas idosas

Assim, pelo significado das experiências vivida pelas pessoas idosas, emerge e sedimenta uma necessária concepção de cuidados de saúde e sociais a estas pessoas, centrada na experiência pessoal vivida e na interpretação que as mesmas fazem do que vivenciam, e na qual se sintam envolvidas e contribuam de forma significativa para a sua saúde e bem-estar.

Tais aspetos, propõem uma base de compreensão do existir humano que visa o esclarecimento das experiências específicas e respostas humanas às situações de vida e de saúde vividas de forma singular por cada pessoa idosa, e que encontra uma estrutura de realização, de se poder tornar manifesto pela presença terapêutica de enfermagem.

Ainda que se reconheça dificuldade em explicar o significado de presença (Paterson & Zderad, 2008; Stanley, 2002), porque compreende o ir além de uma simples ação comportamental de enfermagem, é uma escolha e uma forma de estar que um enfermeiro faz, de é dom do “eu” que só pode ser dado livremente, invocado ou evocado.

Neste entendimento a interação entre enfermeiro e a pessoa idosa, o enfermeiro tem a perspectiva de valorizar a pessoa ao potenciar o seu melhor bem-estar e de procurar com as pessoas o significado da vida e dos seus fenómenos, como sejam o sofrimento. A combinação entre o fazer e o ser afirma-se como forma de uma resposta humana às situações igualmente humanas vivenciadas pelas pessoas, constituindo-se assim um "modo de cuidar inter-humano" específico da enfermagem (Paterson & Zderad, 2008).

No “processo de cuidados de enfermagem” às pessoas idosas o centro de interesse são as pessoas (Amendoeira, 2000, p. 9), essa base de reflexão é fundamental ao profissional de saúde para ajudar a pessoa a ser ela própria a dar significado(s) à sua situação, a si mesmo, e à sua vida, para tal o profissional “escuta”, e está atento aquilo que muitas vezes não é dito, por palavras. E desse modo age enquanto perito “a partir de uma compreensão profunda da situação global” (Benner, 2001, p. 58). Neste entendimento, as tais competências suportam uma prática de enfermagem avançada, e traduzem-se num aprofundamento relacional, no entendimento que cuidar (com desvelo, compaixão e solicitude) vai para além de prestar cuidados enquanto mero fazer técnico e rotineiro, comporta uma atitude também ela aprendida, treinada, investigável e validável, assim passível de se sintetizar em evidência científica de enfermagem (Queirós, 2017).

No cuidado às pessoas idosas valoriza-se a posse e o desenvolvimento de competências técnicas instrumentais, no entanto o enfermeiro de prática avançada, ou seja,

humanística consegue uma prática relacional e cuidativa, atuando com elevado desempenho no âmbito de um cuidado integral de enfermagem.

Quando a perspectiva do enfermeiro se concentra, se foca na compreensão da pessoa idosa enquanto ser humano, ao invés de se focar apenas nos aspetos da idade e nos eventuais constrangimentos decorrentes da idade, possibilita explorar e encaminhar-se a uma perspectiva mais global e integrada da pessoa enquanto Ser (Paterson & Zderad, 2008) e a não estar com a pessoa de forma rotineira e mecanizada (Doona et al., 1997). Para as pessoas idosas, muitas vezes a vivenciar um padrão de morbidade e comorbidades, e mesmo que a pessoa se encontre em processo de doença, deste tipo de encontro entre profissional e o cliente tende a resultar sobretudo conforto (Paterson & Zderad, 2008).

Sabendo-se o papel crítico que as redes de apoio, como sejam os conviventes significativos, e sobretudo as relações familiares próximas têm para as pessoas no combate à vulnerabilidade e na promoção da sua saúde (Reblin & Uchino, 2008), para as pessoas idosas este aspeto é ainda mais premente e crucial, dado que a rede social tende a restringir-se ao núcleo familiar, à medida que as pessoas envelhecem (Litwin & Stoeckel, 2013).

Um ambiente terapêutico nos cuidados às pessoas idosas é assegurado na medida em que qualquer ato, por mais simples e mundano que aparente ser, preserva sempre a integridade da pessoa (honrando a sua dignidade e tendo a possibilidade de tomar decisões sobre seus próprios cuidados), gera uma atmosfera de puro cuidado (Swanson, 2000).

Na fase de vida idoso e por vezes de forma abrupta, ocorrem situações que levam a mudanças significativas na vida das pessoas, tais como a ocorrência de doença, a perda de um ente significativo como seja o cônjuge, que leve ao luto mais ou menos prolongado ou mesmo viver enlutado (Berg et al., 2009), a perda da independência no autocuidado (UNECE, 2018), a ida para lar de idosos (Rossen, 2010) são exemplos de experiências que consoante o processo da experiência, a pessoa pode ficar mais vulnerável, pois está associado a eventos que exigem a definição ou redefinição do repertório de papéis pessoais e ou familiares (Meleis, 2007). Fundamenta a importância de identificar, reconhecer e sobretudo acompanhar as pessoas idosas, na vivência de transições para que ocorram de forma bem-sucedida com o menor impacto negativo na sua saúde e no seu bem-estar (Meleis, 2010).

Considerações finais

O slogan do Envelhecimento Ativo, encerra desafios e traz reflexões sobre a forma como as pessoas usufruem da longevidade. A promoção da Saúde e os estilos de vida saudáveis ao longo da vida, potencialmente e contribuem para uma maior esperança de vida saudável e tem influência positiva na manutenção da autonomia, o que reitera e valoriza a importância da área de intervenção autónoma de enfermagem, no âmbito da literacia em saúde ao longo do ciclo vital, e que deve animar os profissionais na capacitação das pessoas, famílias e comunidades de modo a que possam envelhecer e a usufruir da velhice com mais qualidade.

Dos relatos das pessoas mais idosas emergem experiências vividas com significado de ausência de bem-estar, como solidão decorrente de viver só, ou sem afeto; a perda do companheiro por viuvez; a vivência de conflitos familiares sobretudo com os filhos, a perda de autonomia no seu autocuidado, significa que muitas vezes a maior fonte das

necessidades das pessoas idosas não são cuidados técnicos e científicos, mas outro tipo de cuidados centrados essencialmente de presença e envolvimento recíproco numa dimensão humana e humanística.

Referências Bibliográficas

- Amendoeira, J. (2000). Cuidado de Enfermagem. Intenção ou acção. O que pensam os estudantes? *Nursing*, 5, 8-14.
- Barros (2019). in *A idade do amanhã: desafios éticos da longevidade / Diálogo, cooperação e tensões intergeracionais – com um olhar sobre o sistema de saúde*. Seminário Nacional do Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida. Coleção Bioética |20 Europress, Coimbra, 57-70
- Eurostat. (2019). *Ageing Europe — looking at the lives of older people in the EU*. Retrieved from https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19_681-EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893
- Comissão Europeia (2021). LIVRO VERDE SOBRE O ENVELHECIMENTO. Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações. Bruxelas. Disponível em: https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com_2021_50_f1_green_paper_pt.pdf, acedido em 17.12.2021.
- Dufouil, C., Pereira, E., Chêne, G. *et al.* (2014). Older age at retirement is associated with decreased risk of dementia. *Eur J Epidemiol* (29) 353–361. <https://doi.org/10.1007/s10654-014-9906-3>
- Forette, F. (2019). in *A idade do amanhã: desafios éticos da longevidade. Les Enjeux de la Longévité / Seminário Nacional do Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida*. Coleção Bioética |20 Europress, Coimbra, pp.25-34
- Giltay, E. J., Kamphuis, M. H., Kalmijn, S., Zitman, F. G., & Kromhout, D. (2006). Dispositional optimism and the risk of cardiovascular death: the Zutphen Elderly Study. *Archives of internal medicine*, 166(4), 431–436. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.4.431>
- Götmark, F., Cafaro, P., & O'Sullivan, J. (2018). Aging Human Populations: Good for Us, Good for the Earth. *Trends in ecology & evolution*, 33(11), 851–862. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2018.08.015>
- Moreira, M. (2020). *Como envelhecem os portugueses*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. - ISBN 978-989-9004-53-5

Officer, A. & Manandhar M. (2019) Década del envejecimiento saludable 2020-2030. Geneve.

Switzerland. https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_0

Organização Mundial da Saúde (2015). Relatório Mundial de envelhecimento e saúde. Acedido 20 agosto 2017, em

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=6F84297FEE89C4E2586A6296AE0D8CBB?sequence=6

Paterson, J. & L. Zderad (2008). Humanistic Nursing. Copyrighted Project Gutenberg eBook.

Acedido 3 abril 2016 em: <http://archive.org/stream/humanisticnursin25020gut/25020-8.txt>

Swanson, K. M. & Wojnar D. M. (2000) Optimal Healing Environments in Nursing The Journal of Alternative and Complementary Medicine Volume 10, Supplement 1, 2004, pp. 43-48.

WHO (2002). Active ageing: A policy frame-work. Geneva: World Health Organisation.

05

PUBLICAÇÕES

Altenburg, M., Farinha, C., Santos, C., Mercê, C., Catela, D. & Branco, B. (2021).

Analysis of Motor Behavior based on Recurrence Analysis in Adults with Autism Spectrum and Neurotypicals in a Dynamic Balance Task: a pilot study. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 233-242.

<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/cpd.478791>

Catela, D., & Mercê, C. (2021). Effect of slow diaphragmatic breathing technique on heart rate, blood pressure and peripheral oxygen saturation in hypertensive elderly. *Open Access Journal of Biomedical Science*, 3(3), 780–784.

<https://doi.org/10.38125/OAJBS.000245>

Fernandes, R., Brito, J. P., Vieira, L. H. P., Martins, A. D., Clemente, F. M., Nobari, H., Reis, V. M., & Oliveira, R. (2021). In-Season Internal Load and Wellness Variations in Professional Women Soccer Players: Comparisons between Playing Positions and Status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12817.

<https://doi.org/10.3390/ijerph182312817>

Catela, D., & Mercê, C. (2021). Effect of slow diaphragmatic breathing technique on heart rate, blood pressure and peripheral oxygen saturation in hypertensive elderly. *Open Access Journal of Biomedical Science*, 3(3), 780–784.

<https://doi.org/10.38125/OAJBS.000245>

Fernandes, R., Brito, J. P., Vieira, L. H. P., Martins, A. D., Clemente, F. M., Nobari, H., Reis, V. M., & Oliveira, R. (2021). In-Season Internal Load and Wellness Variations in Professional Women Soccer Players: Comparisons between Playing Positions and Status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12817.

<https://doi.org/10.3390/ijerph182312817>

Fernandes, R., Oliveira, R., Martins, A. D., & Brito, J. M. de. (2021). Internal training and match load quantification of one-match week schedules in female first league Portugal soccer team. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 21(3), 126–138.

<https://doi.org/10.6018/cpd.469141>

Matos, R., Monteiro, D., Amaro, N., Antunes, R., Coelho, L., Mendes, D., & Arufe-Giráldez, V. (2021). Parents' and Children's (6-12 Years Old) Physical Activity Association: A Systematic Review from 2001 to 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12651.

<https://doi.org/10.3390/ijerph182312651>

Mercê, C., Branco, M., Catela, D., Lopes, F., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Learning to Cycle: Are Physical Activity and Birth Order Related to the Age of Learning How to Ride a Bicycle? *Children*, 8(6), 487.

<https://doi.org/10.3390/children8060487>

Oliveira, R., Francisco, R., Fernandes, R., Martins, A., Nobari, H., Clemente, F. M., & Brito, J. P. (2021). In-Season Body Composition Effects in Professional Women Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12023.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182212023>

Rodrigues, F. and Monteiro, D. (2021). Mudança Comportamental em Atividade Física e Saúde. CIEQV.

Santos F, Vilarigues I, Silva C, Figueiredo T, Espada M (2021). Analysis of instruction in youth training with handball coaches. *Motricidade*, 17(2),108-118.
<https://doi.org/10.6063/motricidade.1924>

Silva, A., Sobreiro, P., & Monteiro, D. (2021). Sports Participation and Value of Elite Sports in Predicting Well-Being. *Sports*, 9(12), 173.
<https://doi.org/10.3390/sports9120173>

Sobreiro, P., Guedes-Carvalho, P., Santos, A., Pinheiro, P., & Gonçalves, C. (2021). Predicting Fitness Centre Dropout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10465.
<https://doi.org/10.3390/ijerph181910465>

Vieira, J. G., Sardeli, A. V., Dias, M. R., Filho, J. E., Campos, Y., Sant'Ana, L., Leitão, L., Reis, V., Wilk, M., Novaes, J., & Vianna, J. (2021). Effects of Resistance Training to Muscle Failure on Acute Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*.
<https://doi.org/10.1007/s40279-021-01602-x>

06

ATIVIDADES DO CIEQV-LQRC

- **Convite para publicação na revista *Frontiers***

A investigadora prof. Dra. Carla Chicau Borrego faz parte da equipa de editores convidados de um special issue com o tópico: *Psychological Factors in Physical Education and Sport – Volume II*. A data de submissão de manuscritos é até ao dia 31 de maio de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#).

- **Convite para publicação na revista *International Journal of Environmental Research and Public Health***

Os investigador prof. Dr. João e prof. Dr. Rafael Oliveira são os editores convidados de um special issue com o tópico: *Wellness, Fitness, Body Composition, Training and Performance Monitoring to Improve Athletes Life Quality*. A data de submissão de manuscritos é até ao dia 30 de june de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)

- **Convite para publicação na revista *Healthcare***

O investigador Professor Dr. João Brito em conjunto com o investigador Professor Dr. Rafael Oliveira são os editores convidados de um special issue com o tópico: *Improve Athletes' Performance and Avoid Health Issues*. A data de submissão de manuscritos é até ao dia 31 de agosto de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#).

- **Convite para publicação na revista *Symmetry*:**

Os investigadores prof. Dr. Mário Espada em conjunto com o investigador prof. Dr. Fernando Santos serão editores de um special issue com o tópico: *Symmetry and*

Asymmetry in Biomechanics and Human Physiology. A data de submissão de manuscritos é até ao dia 31 de dezembro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**.

- **Projetos de I&D nas áreas científicas do CIEQV**

Para mais informações **VER AQUI**.

07

CONCURSOS E FINANCIAMENTOS

- Call for proposals 2022 — EAC/A09/2021 Erasmus+ Programme. Para mais informações **VER AQUI**
- Start PME, candidaturas abertas para:
 - Investimento Transformação e Comercialização de Produtos; Agrícolas, Pequenos Investimentos na Exploração Agrícola; Jovens Agricultores e Investimento na Exploração Agrícola. Para mais informações **VER AQUI**
 - Apoios ao Turismo. Para mais informações **VER AQUI**
 - Apoios PDR. Para mais informações **VER AQUI**
- Calendarização de concursos FCT 2021-2023 Encontra-se disponível o calendário dos principais concursos para os anos de 2021 a 2023. Para mais informações **VER AQUI**
- Concurso de recrutamento de investigador Doutorado de Nível inicial, na área científica de Educação, promovido pelo CIDTFF. Data limite de candidaturas: 4 de janeiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- TRIGGERS - Rebalancing Our Planet (Nacional) - Programa de Aceleração. Áreas de interesse: sustentabilidade ambiental. Data limite de submissão: 7 de janeiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- Climate Leadership Journey 2022-24: Entidades Ensino Superior interessadas em juntar-se à comunidade EIT Climate-KIC que promovem o Climate Leadership Journey. Data limite de submissão: 10 de janeiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**

- EIP-AGRI Focus Groups (Internacional) - Call for expression of interest for experts participating in Focus Groups of the European Innovation Partnership on “Agricultural Productivity and Sustainability”. Data limite de submissão: 11 de janeiro de 2022.
- Horizon Europe Framework Programme (Horizon):
 - Call for Proposals for ERC Starting Grants 2022, data limite 13 de janeiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- EIT Food - EIT Food Open Call 2022 - Área de interesse: Tecnologias inovadoras para o setor agroalimentar. Data limite de submissão: 14 de janeiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- Concurso para atribuição de 10 Bolsas de Doutoramento da UA. Data limite de candidaturas: 16 de janeiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- FCT e Fundação “la Caixa” - Promove 2022, programa que visa estimular iniciativas inovadoras que contribuam para o desenvolvimento sustentável de regiões do interior de Portugal. Data limite de submissão: 19 de janeiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- I Edição do Prémio Ibero-americano de inovação educacional, organizado pela Organização dos Estados Ibero-americanos para a Educação, a Ciência e a Cultura (OEI) e pela Agência Espanhola de Cooperação Internacional (AECID), com os temas: competências digitais na educação de infância e inclusão. Data limite de candidaturas: 19 de janeiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- FoodLoop - FoodLoop - uma ideia alimenta a outra - Área de interesse: Projetos para contribuir para a mudança do sistema alimentar da cidade do Porto. Data limite de submissão: 21 de janeiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- Ciência Viva lança concurso de ideias Hidrodinâmicas, destina-se a pessoas maiores de idade com projetos relacionados com a utilização, consumo,

preservação e escassez de água. Data limite de candidaturas: 23 de janeiro de 2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**

- Concurso de Investigação Social 2022 do Observatório Social da Fundação “la Caixa”. Candidaturas entre 10 e 25 de janeiro de 2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**
- EIC-EIT Climate Race to net-zero: startups, scaleups ou PMEs previamnete financiadas pelo EIC que atuam na mitigação climática. Data limite de inscrições 31 de janeiro de 2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**
- Bolsas Fulbright para Portugueses: Estudantes, Professores e Investigadores – ano académico 2022/2023. Data limite de candidaturas: 31 de janeiro de 2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**
- Bolsas de Doutoramento e Pós-Graduação no Estrangeiro da Fundação “la Caixa”. A Fundação “la Caixa” oferece 100 bolsas para realizar estudos de pós-graduação em universidades ou centros de investigação superior do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES), América do Norte ou Ásia-Pacífico. Os estudos são de mestrado, doutoramento ou projetos de pré-doutoramento de investigação científica e técnica. Data limite de candidaturas: 2 de fevereiro de 2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**
- Prémio ERC Public Engagement with Research: segunda edição. Data limite de submissão: 3 de fevereiro de 2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**
- Horizon Europe: Work Programme 2021-2022 – Marie Skłodowska-Curie Actions (MSCA):
 - Call COFUND, Data limite de submissão: 10 de fevereiro de 2022.
 - Call Staff Exchanges, Data limite de submissão: 9 de março de 2022.

Para mais informações **[VER AQUI](#)**

- Calls 2021 – Marie Skłodowska-Curie Actions (MSCA). Data limite de submissão: 10 de fevereiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- SmartAgriHubs - SmartAgriHubs Open Call - Área de interesse: Inovação digital no setor agroalimentar. Data limite de submissão: 17 de fevereiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- PRR (Nacional) - Concursos para o financiamento de projetos de Investigação, Desenvolvimento e Inovação. Áreas de interesse: Desenvolvimento sustentável; Digitalização e a aplicação das tecnologias digitais no setor agrícola e agroalimentar. Data limite de submissão: 28 de fevereiro de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- Atribuição de até 10 Bolsas de Doutoramento, ao abrigo do Programa Carnegie Mellon Portugal (CMU Portugal). As bolsas serão financiadas pela FCT. Data limite de submissão: 9 de março de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- Candidatura a projetos de I&D em todas as áreas científicas, apresentadas no âmbito de um procedimento concursal, como divulgado em www.fct.pt. O prazo para apresentação de candidaturas decorre entre o dia 8 de fevereiro de 2022 e o dia 10 de março de 2022 (17 horas, de Lisboa). Para mais informações **VER AQUI**
- Consolidator Grants 2022. Data limite de candidaturas: 17 de março de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- O Instituto Europeu de Inovação abriu uma call para a criação de uma KIC (Knowledge and Innovation Community) na área da cultura e criatividade. Data limite de submissão: 24 de março de 2022. Para mais informações **VER AQUI**
- Concurso transnacional para projetos de investigação conjuntos 2021-2022 da Biodiversa+, subordinado ao tema "Supporting the protection of biodiversity and

ecosystems across land and sea". Abertura a 30 de novembro de 2021 e prazo a 14 de abril de 2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**

- Programa de Trabalhos 2021-2022, Destinations Fight Against Crime and Terrorism (FCT) & Effective management of EU external borders (BM) & Resilient Infrastructure (INFRA) & Disaster-Resilient Society for Europe (DRS) & Strengthened Security Research and Innovation (SSRI):

- Call 2021 abertura a 30 de junho de 2021 e prazo a 23 de novembro de 2021

- Call 2022 abertura a 30 de junho de 2022 e prazo a 23 de novembro de 2022

Para mais informações **[VER AQUI](#)**

- Horizon Europe Framework Programme (Horizon):
- – Call for Proposals for ERC Starting Grants 2022, data limite 13 de janeiro de 2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**
- Horizonte Europa – Oportunidades de financiamento 2021-2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**
- European Cooperation in Science & Technology (Internacional) - COST Action Call. Áreas de interesse: Todas as áreas científicas e tecnológicas. Data limite de submissão: 20 de outubro 2022. Para mais informações **[VER AQUI](#)**
- Programa de Trabalhos 2021-2022, Destination Increased Cybersecurity (CS)
 - Call 2022 abertura a 30 de junho de 2022 e prazo a 16 de novembro de 2022Para mais informações **[VER AQUI](#)**
- Concurso para projectos inovadores em diversas áreas das ciências sociais e exatas, financiado pela EEA Grants Portugal. Data limite de submissão: 4 de dezembro de 2020 a 30 de junho de 2023. Para mais informações **[VER AQUI](#)**

08

AGENDA

- **Ações de formação sobre cibersegurança e proteção de dados**, no formato MOOC na plataforma NAU, estando prevista 6 sessões até junho de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- Webinar **SPCE-SEC**, onde o conselheiro da SPCE António Nóvoa apresentará o Relatório da Unesco «Reimaginar os nossos futuros juntos: um novo contrato social para a educação». Dia 5 de janeiro, em formato online. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **EU Mission Info Day**. Dia 8 e 19 de janeiro, em formato online. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **ANI - Infoweek: “Iniciar 2022 com o Horizonte Europa – Pilares II e III” - Cluster 6: Alimentação, Bioeconomia, Recursos Naturais, Agricultura e Ambiente**. Dia 10 de janeiro, em formato online. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **UN Global Soil Partnership & Global Soil Biodiversity Observatory - Toward a global soil biodiversity observatory**. Dia dia 12 de janeiro, em formato online. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Jornadas da Comunicação de Ciência**, workshops realizados dos dias 12, 19 e 24 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **TEPE 2022 International Conference – Enhancing the value of teacher education research: Implications for policy and practice**, nos dias 11-13 de abril de 2022. Data limite de submissão de resumos: 14 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)

- **ATEE 2022 Winter Conference – Teaching and Learning for Inclusive, Interconnected World**, nos dias 20-22 de abril de 2022. Data limite de submissão de resumos: 15 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **iLRN 2022: Special Track Self and Co-regulated Learning with Immersive Learning Environments (SCILE)**, nos dias 30 de maio a 4 de junho de 2022, em formato híbrido. Data limite de submissão de propostas: 15 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Ministry of Economic Affairs and Employment of Finland** - Seminário: "Innovative Bioeconomy: Future Strategies and Solutions". Dia 17 de janeiro, em regime híbrido. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **PRIMA** - PRIMA Infoday on Calls 2022. Dia 18 de janeiro, em formato online. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **L'ARIS - Colloque interdisciplinaire SHS** realizado em Montpellier (França) nos dias 18-21 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **I Edição do Prémio Ibero-americano de inovação educacional**. Organizado pela Organização dos Estados Ibero-americanos para a Educação, a Ciência e a Cultura (OEI) e pela Agência Espanhola de Cooperação Internacional (AECID), com os temas: competências digitais na educação de infância e inclusão. Deadline: 19 janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Digital Innovation – Fostering Research and Projects Development**, realizado no dia 23 de janeiro de 2022.
- **WCQR2022 – 6th World Conference on Qualitative Research**, realizado em Barcelona (Espanha), nos dias 26-28 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)

- **Educação Literária e Direitos Humanos: Orientações para a Elaboração de Planos de Intervenção**, nos dias 28 de janeiro a 26 de fevereiro de 2022, em regime presencial. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Revista Lusófona de Educação** – Temática “Educar nas (Ultra)periferias: identidades, poderes, desafios”. Data limite de submissão de propostas: 30 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Interactional Competences and Practices in a Second Language (ICOP-L2)**, nos dias 8-10 de setembro de 2022, em Barcelona, Espanha. Data limite de submissão de propostas: 31 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Missão “100 cidades inteligentes e neutras para o clima até 2030”**. Data limite para manifestação de interesse: 31 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Educação e Formação – Cadernos Didáticos – Educação em Línguas e Cidadania Global**. Data limite de submissões até 31 de janeiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Prémio Louis D’Hainaut para melhor tese de doutoramento em tecnologia educacional**. Data limite de candidaturas 1 de fevereiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Comissão Europeia** - Online Info day on the 2022 AGRI Promotion Calls for proposals. Dia 1 e 2 de fevereiro, em formato online. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **European journal for Research on the Education and Learning of Adults (RELA) Radical popular education today: Prospects and possibilities**. Data limite de submissões: 1 de fevereiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **VI ENJIE – Encontro Nacional de Jovens Investigadores em Educação**. Dias 4 e 5 fevereiro de 2021, na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria.

- **ICITS'22 - The 2022 International Conference on Information Technology & Systems** realizado em San Carlos (Costa Rica) nos dias 9-11 fevereiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **COOLLab-Conference – Connecting Teachers for innovative teaching**, no dia 10 de fevereiro de 2022, em formato online. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Colloque Acedle – Didactique(s), plurilinguisme(s), mondialisations(s)**, nos dias 17-18 de novembro de 2022, na Universidade de Aveiro. Data limite de submissão de propostas até 15 de fevereiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Educar para os desafios do século XXI: sustentabilidade e diversidade linguística e cultural**, nos dias 16-18 de fevereiro de 2022, em formato online. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **“Navigating the Multilevel Governance for Science Advice in the European Union”**, AAAS 2022, 19 de fevereiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Call for Training-of-Trainers to increase the evidence-for-policy capacity among researchers in EU countries**. Data limite de inscrições: 20 de fevereiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Ecocity World Summit 2022**, realizado em formato online, nos dias 22-24, fevereiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **"Digital Innovation: moving forward"**, realizado em regime híbrido, no dia 23 de fevereiro de 2022.
- **VI Simpósio Internacional de Ensino das Ciências (SIEC 2022)**, nos dias 13-16 de junho de 2022, em formato online. Data limite de submissão de propostas: 28 de fevereiro de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)

- **CIAIQ2022 – 11º Congresso Ibero-Americano em investigação Qualitativa**, nos dias 12-15 de julho de 2022. Data limite para a submissão de artigos: 3 de março de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **16th annual International Technology, Education and Development Conference – INTED2022**, realizado em Valência (Espanha), nos dias 7-9 de março de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **European Research Executive Agency - FOODEX Tokyo & Fine Food Sydney 2022**. De 8 a 11 de março, em regime presencial. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **AIMS Meeting 2022**. Entre 10 e 13 de março de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **18th International Conference Mobile Learning 2022** realizado no Porto (Portugal) nos dias 12-14 de março de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **The European Institute of Innovation | Call for the creation of a KIC in the area of culture and creativity The EIT**. O prazo para a apresentação de candidaturas para o convite à apresentação de propostas para Cultura e Criatividade do EIT: 24 de março de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **WorldCIST'22 - 10th World Conference on Information Systems and Technologies** realizado em Budva (Montenegro) nos dias 12-14 abril de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Conferência “Science advice under pressure” organizado pelo SAPEA e EC’S Group**, nos dias 27-28 de abril de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **IV Congresso Internacional Envolvimento dos Alunos na Escola: Perspectivas Sociais e Psicológicas (IVCIEAE)**, nos dias 17-22 de julho de 2022, na Universidade de Castilla-La Mancha, Cuenca, Espanha. Data limite de submissão de resumos: 30 de abril de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)

- **5º Congresso Internacional “Pelos mares da língua portuguesa”**. 4 - 6 maio, 2022 Departamento de Línguas e Culturas, Universidade de Aveiro. Submissão de resumos até 4 março de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **iSCSI’22 - Int. Conference on Industry Science and Computer Sciences Innovation**, realizado no Porto, nos dias 9-11 de março de 2022 arch 9-11, 2022, em regime híbrido. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **VI Simposio Internacional de Enseñanza de las Ciencias – SIEC 2022**, realizado em formato online, nos dias 13-16 de junho de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **17th Iberian Conference on Information Systems and Technologies**, realizado em Madrid (Espanha), nos dias 22-25 de junho de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **Congresso Internacional de l’ARIS**, nos dias 28 de junho a 1 de julho de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **CFP: International Conference Women, Gender and Intersectionality in the Lusophone World**, realizado em Ponto Delgada, Açores (Portugal), nos dias 29 de junho a 2 de julho de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **IV Congresso Internacional Envolvimento dos Alunos na Escola: Perspectivas Sociais e Psicológicas (IVCIEAE)**. Realizado em regime híbrido, nos dias 17-22 de julho de 2022. Data limite de submissão de resumos: 10 de abril de 2022. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **I Congresso Escola, Identidades e Democracia**. 7 - 9 julho, 2022 | Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Submissões até 21 dezembro de 2021. Para mais informações [VER AQUI](#)
- **CIAIQ2022 | Chamada de Artigos para o 11º Congresso Ibero-Americano em Investigação Qualitativa**. 12 - 15 de julho, 2022 | Faculdade de Ciências da

Educação da Universidade da Corunha, Espanha. Propostas para Painéis de
Discussão até 12 janeiro 2022; Propostas para Workshops: até 24 janeiro, 2022;
Submissão de artigos até 3 março, 2022. Para mais informações **VER AQUI**

- **1ª Conferência Internacional em Educação e Formação.** 12 - 15 julho, 2022 |
Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. Para mais informações **VER**
AQUI