

4.º CONGRESSO AGE.COMM

DESAFIOS DO ENVELHECIMENTO:

Criatividade, Conectividade e Inclusão

13 | 14 | 15 novembro 2025

Livro de Resumos

4.º AGE.COMM CONGRESS

CHALLENGES OF AGEING

Creativity, Connectivity and Inclusion

13 | 14 | 15 November 2025

Book of Abstracts



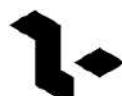
AGE.COMM

UNIDADE DE INVESTIGAÇÃO INTERDISCIPLINAR

COMUNIDADES ENVELHECIDAS FUNCIONAIS

INTERDISCIPLINARY RESEARCH UNIT

ON BUILDING FUNCTIONAL AGEING COMMUNITIES



Politécnico Castelo Branco

Polytechnic University

Título: Desafios do Envelhecimento: Criatividade, Conectividade e Inclusão
Subtítulo: Livro de Resumos do 4.º Congresso Internacional Age.Comm - Unidade de Investigação Interdisciplinar - Comunidades Envelhecidas Funcionais do Instituto Politécnico de Castelo Branco
Autores: Age.comm e Instituto Politécnico de Castelo Branco
Ano de Edição: 2025
ISBN: 978-989-53545-9-7

Title: Challenges of Ageing: Creativity, Connectivity and Inclusion
Subtitle: Book of Abstracts of the 4th Age.Comm International Congress - Interdisciplinary Research Unit - Functional Ageing Communities of the Polytechnic Institute of Castelo Branco
Authors: Age.comm and Polytechnic Institute of Castelo Branco
Year of Publication: 2025
ISBN: 978-989-53545-9-7

Índice / Índex

PÓSTERES // POSTERS

Ambiente, Educação e Cultura // Environment, Education, and Culture

4AGE-C-20305	12
<i>Saudade e sono no envelhecimento: uma minirevisão exploratória de lacunas e possibilidades</i>	

4AGE-C-71299	12
<i>Pobreza Energética em Portugal: Diagnóstico Social e Caminhos para a Intervenção Social</i>	

Participação Social, Cidadania e Governança // Social Participation, Citizenship, and Governance

4AGE-C-80911	14
<i>Promoção das Práticas Corporais e Atividade Física para Pessoas Idosas pela Política Nacional de Promoção da Saúde: uma Revisão sobre Implementação, Monitoramento e Avaliação</i>	

Prevenção e Gestão de Doenças Crónicas e Cuidados a Longo Prazo // Prevention and Management of Chronic Diseases and Long-Term Care

4AGE-C-12274	15
<i>Redes e solidão de pessoas adultas mais velhas em contexto de resposta residencial e de dia</i>	

4AGE-C-17644	15
<i>Velocidade da caminhada e hipertensão arterial em idosos brasileiros</i>	

4AGE-C-18881	16
<i>Relação entre a Obesidade e Pressão Arterial</i>	

4AGE-C-19930	16
<i>REVITAL: Revitalização socioeconómica de zonas de baixa densidade populacional através de telecuidados clínicos – Estudo piloto</i>	

4AGE-C-21327	17
<i>O que acontece quando o cuidador informal adoece?</i>	

4AGE-C-29505	17
<i>Fisioterapia aquática e envelhecimento ativo: comparação entre programas de moderada e alta intensidade</i>	

4AGE-C-39076	18
<i>Avaliação funcional respiratória em idosos: da comunidade às instituições, desafios e recomendações</i>	

4AGE-C-39944	19
<i>COOPERATION NETWORKS IN OLDER PEOPLE'S HOMES (OPH): AN EXPLORATORY STUDY IN THE SOCIAL SECTOR</i>	

4AGE-C-42447	19
<i>Custos de Tratamento e Reabilitação de Utentes com AVC</i>	

4AGE-C-47442	20
<i>A Presença de Vitamina B12 nas Ementas de Lares de Idosos Relevância Nutricional e Prevalência de Deficiências</i>	

4AGE-C-55113	20
<i>Desafios dos enfermeiros no cuidar da pessoa em fim de vida em contexto hospitalar.</i>	

4AGE-C-65426	21
<i>Um novo olhar sobre o cuidado ao idoso: Osteopatia como estratégia não farmacológica na dor crónica e funcionalidade.</i>	

4AGE-C-68845	21
--------------------	----

Relação entre Apneia Obstrutiva do Sono e a Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Preservada-Avaliação do Impacto do Sexo

Sustentabilidade Económica e Modelos de Envelhecimento // Economic Sustainability and Aging Models

4AGE-C-58816	23
<i>O preço do mau sono: quedas, fraturas e envelhecimento sustentável</i>	

Tecnologias Emergentes e Transformação Digital // Emerging Technologies and Digital Transformation

4AGE-C-10726	24
<i>From Listening to Innovation: Co-Creating Technological Solutions with Older Adults through Design Thinking and Service-Learning</i>	

4AGE-C-15398	24
<i>Development and validation of a neurofeedback-based cognitive training framework to address age-related cognitive decline</i>	

4AGE-C-50140	25
<i>Impact of a 12-Week Videoconference-Based Exercise Program on Psychological Outcomes in Institutionalized older people</i>	

Vulnerabilidades e Desigualdades no Envelhecimento // Vulnerabilities and Inequalities in Aging

4AGE-C-20083	26
<i>Desconstruindo o Idadismo: Perspetivas sobre o preconceito por idade</i>	

4AGE-C-22200	26
<i>Avaliação e Intervenção em Famílias com Pessoas Idosas</i>	

4AGE-C-33678	27
<i>Ageing in Place na promoção do envelhecimento ativo em idosos frágeis: Revisão Narrativa da Literatura</i>	

4AGE-C-41645	27
<i>Idadismo: Percepções numa Sociedade em Envelhecimento</i>	

4AGE-C-42311	28
<i>A Qualidade de Vida de Mulheres Portuguesas com mais de 70 + anos: uma abordagem baseada no método misto convergente</i>	

4AGE-C-51186	28
<i>Ações promotoras de legado, que contribuem para o processo de luto.</i>	

4AGE-C-66002	29
<i>Impactos da Literacia em Saúde nos idosos: Uma Análise Meta-Analítica dos Efeitos e Determinantes</i>	

4AGE-C-68354	29
<i>Tendências de investigação da resiliência na meia-idade: Uma revisão sistemática</i>	

4AGE-C-72403	30
<i>Envelhecimento e o Papel do Cuidador Informal: Desafios, Impactos e Boas Práticas de Intervenção</i>	

4AGE-C-82498	30
<i>Envelhecer com dignidade: direitos, violências e o papel da CMPPIF</i>	

COMUNICAÇÕES ORAIS // ORAL COMMUNICATIONS

Ambiente, Educação e Cultura // Environment, Education, and Culture

4AGE-C-17020	33
<i>Interventions based on the person-centered approach with educational components in older adults: Systematic Review</i>	
4AGE-C-33409	33
<i>Música e Envelhecimento Ativo: Aprendizagem, Cognição e Emoção</i>	
4AGE-C-43484	34
<i>Co-design participativo e future visioning de Soluções Baseadas na Natureza para modelos habitacionais sustentáveis voltados a pessoas idosas.</i>	
4AGE-C-54750	34
<i>Promoção da Literacia Gerontológica para a Conectividade do Envelhecimento Saudável</i>	
4AGE-C-67738	35
<i>Projetos Intergeracionais, porque são importantes no combate ao gerontismo, como os aplicar de forma eficaz?</i>	
4AGE-C-78350	35
<i>ALFABETIZAÇÃO DE IDOSOS NO BRASIL: O PODER DA ESCRITA NAS DIFERENTES SITUAÇÕES DA VIDA</i>	
<u>Participação Social, Cidadania e Governança // Social Participation, Citizenship, and Governance</u>	
4AGE-C-11916	36
<i>Determinantes da Qualidade de Vida em Idade Avançada: O Papel Protetor do Envolvimento Social</i>	
4AGE-C-14737	36
<i>Educação e envelhecimento: oficinas de simulação para equipe pedagógica e estudantes de uma escola municipal / Education and ageing: simulation workshops for teaching staff and students at a municipal</i>	
4AGE-C-23336	37
<i>A EDUCAÇÃO COMUNITÁRIA E O ENVELHECIMENTO: UMA ABORDAGEM INTEGRADA EM SÃO MIGUEL DE MACHEDE</i>	
4AGE-C-30661	37
<i>"As redes sociais das pessoas idosas residentes na cidade de Castelo Branco"</i>	
4AGE-C-34247	38
<i>Da intervenção artística comunitária ao bem-estar: propósito da música e sentido de propósito</i>	
4AGE-C-43550	39
<i>Percepções de um grupo de estudantes sobre direitos humanos na perspectiva do envelhecimento.</i>	
4AGE-C-43795	39
<i>Gestão Gerontológica em Práticas, Programas e Políticas Públicas Intergeracionais Brasileiras</i>	
4AGE-C-47094	40
<i>Gestão em Políticas Públicas Intergeracionais: um estudo comparativo entre Brasil e Portugal</i>	
4AGE-C-60180	40
<i>Participação em territórios envelhecidos: a experiência da Academia de Direitos Humanos</i>	
4AGE-C-61995	41
<i>Perceção de saúde e bem-estar entre artesãos: contributos para a promoção do envelhecimento ativo e saudável numa Cidade Criativa da UNESCO para o Artesanato e Arte Popular</i>	
4AGE-C-72130	41
<i>'Semear um futuro para todas as idades' – um projeto de reivindicação de direitos</i>	
4AGE-C-83214	42
<i>Estratégias para viver em casa e na comunidade numa cidade do Ribatejo</i>	
4AGE-C-85720	43

<i>Um “Curso de Vida” mais Longo // A Longer “Life Course”</i>	
4AGE-C-86072	43
<i>Percepções ambientais e climáticas de pessoas idosas em habitação social: co-diagnóstico participativo multinível.</i>	
4AGE-C-86259	44
<i>O Plano para a Longevidade do Município de Braga: Uma Estratégia Local face aos Desafios da Longevidade</i>	
<u>Prevenção e Gestão de Doenças Crónicas e Cuidados a Longo Prazo // Prevention and Management of Chronic Diseases and Long-Term Care</u>	
4AGE-C-12435	45
<i>Humanidade no Serviço Social: Evidências para Intervenção Humanizada no Envelhecimento e Cuidados a Longo Prazo</i>	
4AGE-C-16285	45
<i>Perceção dos profissionais de estruturas residenciais para idosos sobre o uso de medicamentos e iatrogenia medicamentosa: Um estudo de grupos focais</i>	
4AGE-C-17473	46
<i>Aging and INR Instability: Clinical Implications in Thromboembolic Diseases</i>	
4AGE-C-19715	47
<i>Boas práticas de prevenção de quedas em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas – Um estudo exploratório</i>	
4AGE-C-21535	47
<i>Impacto de um Programa de Treino Sensório-Motor na Marcha, Equilíbrio e Mobilidade em idosos</i>	
4AGE-C-21850	48
<i>Perspetivas de profissionais acerca da utilização de terapias não farmacológicas na demência</i>	
4AGE-C-24901	48
<i>A construção do cuidado no domicílio por cuidadores informais e doentes com necessidades paliativas</i>	
4AGE-C-30714	49
<i>Sleep–Fatigue Interaction and Quality of Life in Police Officers: A Principal Component Approach</i>	
4AGE-C-37000	49
<i>Service learning with older adults: an educational experience to adapt Social Work intervention to the new care models</i>	
4AGE-C-37896	50
<i>Adaptação do REMINDER, um Programa de Promoção da Saúde Cognitiva para Adultos mais Velhos em Contexto Institucional: Compreender para Incluir</i>	
4AGE-C-40043	51
<i>Aging After Cancer: Perceived Support Regarding the Late Effects of Cancer Treatment</i>	
4AGE-C-40385	52
<i>Pandemia como catalizador: Transformações na Gestão do Conhecimento em ERPI</i>	
4AGE-C-47244	52
<i>Disfunção mitocondrial e envelhecimento</i>	
4AGE-C-55051	53
<i>Relação entre o défice de vitamina D e o risco de osteoporose no processo de envelhecimento</i>	
4AGE-C-55465	53
<i>Desafios e estratégias para alcançar bem-estar psicológico e uma longevidade saudável</i>	
4AGE-C-60456	54
<i>Dance4Health: Expressão Corporal e Emocional na Promoção do Envelhecimento Ativo</i>	

4AGE-C-61222	54
<i>Intervenções Farmacêuticas para otimização da medicação em Estruturas Residenciais para Idosos e o seu Impacto</i>	
4AGE-C-67525	55
<i>Avaliação da Utilidade do Almanaque da Saúde como Estratégia de Promoção da Literacia em Saúde das Comunidades</i>	
4AGE-C-68510	56
<i>Mapeamento do nível de implementação de serviços e estratégias de atenção e cuidados integrados ao idoso implementadas na região das Beiras e Serra da Estrela</i>	
4AGE-C-72026	56
<i>Feasibility of EEG and Salivary Cortisol for Behavioural Profiling in Depressed and Non-Depressed Elderly – a pilot study</i>	
4AGE-C-73057	57
<i>Hemorrhagic Diseases in Aging: Mechanisms and Clinical Implications</i>	
4AGE-C-75301	57
<i>Lesões cutâneas persistentes no idoso: da suspeita clínica ao diagnóstico de pênfigo bolhoso - relato de caso</i>	
4AGE-C-78497	58
<i>Resiliência, Qualidade de Vida e Bem-estar Subjetivo em Idosos Institucionalizados</i>	
4AGE-C-81157	58
<i>Capacitação dos Cuidadores Informais para um Envelhecimento Ativo Sustentável em Contexto Comunitário</i>	
4AGE-C-84366	59
<i>Prevalência da anemia ferropénica em idosos</i>	
4AGE-C-86914	60
<i>Reforma e Envelhecimento: Impactos Psicossociais e Gestão de Saúde – Uma Revisão Sumária da Literatura</i>	
4AGE-C-87333	60
<i>Treino de Força de Baixo Volume em 8 Semanas: Uma Estratégia Eficaz para o Perfil Lipídico em Idosos Institucionalizados?</i>	
<u>Sustentabilidade Económica e Modelos de Envelhecimento // Economic Sustainability and Aging Models</u>	
4AGE-C-33422	62
<i>Instrumento de Avaliação da Satisfação Habitacional da Pessoa Idosa: Construção Participativa para Cidades Mais Inclusivas</i>	
4AGE-C-33548	62
<i>Sustentabilidade Económica na Era da Longevidade: Sustentabilidade da Vida Longa: Modelos, Trabalho e Cuidado</i>	
4AGE-C-35129	63
<i>CONDIÇÕES DE MORADIA EM UMA POLÍTICA HABITACIONAL NO CENTRO DA CIDADE DE SÃO PAULO</i>	
4AGE-C-51498	63
<i>Um projeto multicêntrico obre envelhecer em lugares específicos: O caso de Viana do Castelo</i>	
4AGE-C-52083	64
<i>Envelhecer em contexto de ERPI na zona centro: Um estudo preliminar de caraterização</i>	
4AGE-C-61356	64
<i>Habitar com Dignidade: Percepções de Pessoas Idosas Beneficiárias de uma Política Habitacional Sobre Moradia</i>	
4AGE-C-81490	65
<i>Ténis para Todos: desporto, inclusão e envelhecimento ativo no interior de Portugal</i>	

4AGE-C-85315	65
<i>Um projeto multicêntrico sobre envelhecer em lugares específicos: O caso da Guarda</i>	
4AGE-C-85649	66
<i>Estudo multicêntrico sobre envelhecer em lugares específicos: O caso de Castelo Branco</i>	
Tecnologias Emergentes e Transformação Digital // Emerging Technologies and Digital Transformation	
4AGE-C-16008	67
<i>Plataforma tecnológica integradora de jogos interativos e sistemas robóticos, para idosos.</i>	
4AGE-C-31413	67
<i>Envelhecimento Ativo e Afetividade Digital: O Potencial das Dating Apps para a População Sénior</i>	
4AGE-C-36948	68
<i>Reliability of Wearable Devices for Blood Pressure and Body Composition Monitoring in Older Adults</i>	
4AGE-C-39758	69
<i>Un juego serio con conciencia ambiental que promueve la actividad física en adultos mayores: Basuraleza</i>	
4AGE-C-43196	69
<i>Barriers and Facilitators of Digital Health Use among Older Adults: Insights from Participatory Workshops</i>	
4AGE-C-43957	70
<i>Terapia de reminiscência com realidade virtual na demência: revisão integrada da literatura</i>	
4AGE-C-44018	71
<i>Barreiras à Utilização de Tecnologias Digitais em Saúde pela População mais velha em Contextos Rurais: Um Estudo Qualitativo</i>	
4AGE-C-46463	71
<i>Perceived Barriers and Facilitators in the Use of One AI Application for Supporting Non-Pharmacological Prescriptions in Dementia</i>	
4AGE-C-52081	72
<i>Uso de eye tracking para la evaluación neurocognitiva de personas mayores</i>	
4AGE-C-71766	73
<i>O papel moderador da internet na relação entre a amizade e os sentimentos de solidão: uma análise sobre adultos com 50+anos do Sul da Europa</i>	
4AGE-C-71998	73
<i>El uso del robot terapéutico Nuka en residencias: primeras aproximaciones del proyecto MyRobot en Extremadura</i>	
4AGE-C-79892	74
<i>MiCasa y EBO: tecnologías complementarias para potenciar la participación y el cuidado centrado en la persona en mayores</i>	
4AGE-C-82881	74
<i>Prevención del deterioro cognitivo de personas mayores mediante estimulación de las funciones ejecutivas con un juego serio de secuenciación</i>	
4AGE-C-85817	75
<i>Robôs Socialmente Assistivos como Facilitadores da Literacia Digital em ERPI: Um Estudo de Satisfação com Aplicações Interativas</i>	
4AGE-C-89020	75
<i>Ontology-based Ethical Reasoning for Social Service Robots in Older Adults Care</i>	
Vulnerabilidades e Desigualdades no Envelhecimento // Vulnerabilities and Inequalities in Aging	

4AGE-C-13970	77
<i>Solidão, Religiosidade e Bem-Estar em Adultos Portugueses</i>	
4AGE-C-14940	77
<i>Vulnerabilidade social e pessoa idosa: estudo exploratório em um município paulista brasileiro / Social vulnerability and the elderly: an exploratory study in a city, Brazil</i>	
4AGE-C-17645	78
<i>Interseções de marginalização: a negligência institucional das mulheres mais velhas na prisão</i>	
4AGE-C-26137	78
<i>Cuidar no Masculino</i>	
4AGE-C-30543	79
<i>Relações entre Avós e Netos: Presente versus passado na freguesia de Alpedrinha</i>	
4AGE-C-32776	79
<i>Identidade e envelhecimento na pessoa com deficiência intelectual – estudo com cuidadores formais</i>	
4AGE-C-35176	80
<i>Atitudes face ao próprio envelhecimento, saúde mental e qualidade de vida em pessoas adultas mais velhas institucionalizadas.</i>	
4AGE-C-36763	81
<i>Utilização dos espaços exteriores em ERPI por pessoas com demência: resultados de um inquérito nacional</i>	
4AGE-C-38852	81
<i>Envelhecimento, clima social e qualidade de vida: uma análise em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas</i>	
4AGE-C-61968	82
<i>Reformados: percursos de vida e vulnerabilidade social</i>	
4AGE-C-62523	82
VIVÊNCIAS DE SOLIDÃO, ISOLAMENTO E EXCLUSÃO SOCIAL EM IDOSOS DA COMUNIDADE DE MESSEJANA	
4AGE-C-62912	83
<i>“Do lar à instituição”: experiências e significados atribuídos às modalidades residenciais na velhice em contextos de cuidados sociais</i>	
4AGE-C-65925	83
<i>O idadismo aprende-se? Uma leitura crítica das aprendizagens em respostas sociais para idosos e seu impacto no envelhecimento saudável.</i>	
4AGE-C-68368	84
<i>Cuidar em diferentes territórios: fatores socioespaciais associados à sobrecarga dos cuidadores informais de pessoas com demência - resultados preliminares de um inquérito nacional</i>	
4AGE-C-70653	85
<i>Vulnerabilidade no envelhecimento: A invisibilidade do idadismo sob o pretexto da proteção</i>	
4AGE-C-82606	85
<i>Condições de vida de pessoas com demência em Portugal: resultados preliminares de um inquérito nacional</i>	
4AGE-C-84692	86
<i>O que me prende a este lugar? Estudo exploratório sobre o conceito de Apego ao Lugar</i>	
4AGE-C-86476	87
<i>Literacia em Saúde: A Chave para uma Longevidade com Qualidade de Vida</i>	
4AGE-C-88124	87
<i>Loneliness in Adult and More Advanced Age: A Self-Care Approach</i>	



PÓSTERES POSTERS

Ambiente, Educação e Cultura // Environment, Education, and Culture

4AGE-C-20305

Saudade e sono no envelhecimento: uma minirevisão exploratória de lacunas e possibilidades

Lucinda Sofia Almeida Carvalho - IPCB / ESALD / UID Age.Comm

Introdução

O sono é um determinante essencial da saúde física, cognitiva e emocional, particularmente relevante no envelhecimento, onde a fragmentação e a redução do sono profundo comprometem a qualidade de vida. Paralelamente, a saudade constitui uma experiência emocional complexa, culturalmente enraizada em Portugal, mas praticamente ausente da investigação em saúde, incluindo no seu impacto sobre o sono.

Objetivos

Explorar a literatura disponível sobre saudade (e conceitos próximos como nostalgia, longing) no envelhecimento e avaliar a sua potencial articulação com determinantes psicossociais do sono.

Materiais e Métodos

Realizou-se uma pesquisa narrativa em bases internacionais (PubMed, Scopus, SciELO), com os termos saudade, nostalgia, longing, aging, sleep. Foram incluídas publicações das duas últimas décadas. Procedeu-se a uma análise descritiva, identificando convergências e lacunas entre os campos da gerontologia, psicologia cultural e medicina do sono.

Resultados

Foram identificadas publicações em ciências humanas que abordam a saudade em contextos de envelhecimento, memória e institucionalização, mas sem avaliação direta do sono. A literatura biomédica, por sua vez, documenta extensamente as alterações do sono em idosos, mas sem referência a saudade ou variáveis culturais similares. Não se encontraram estudos quantitativos ou mistos que testem a relação entre saudade e qualidade do sono em populações idosas.

Conclusão

A ausência de sobreposição entre os campos revela uma lacuna científica significativa. Propõe-se que a saudade seja considerada variável mediadora ou moderadora entre solidão/perdas e padrões de sono, sobretudo em idosos institucionalizados ou em contextos rurais. A integração de variáveis culturais pode enriquecer a compreensão do envelhecimento e abrir novas perspetivas para investigações futuras e práticas em saúde.

Palavras-chave // Keywords : Saudade; Sono; Envelhecimento; Emoções culturais; Saúde mental.

4AGE-C-71299

Pobreza Energética em Portugal: Diagnóstico Social e Caminhos para a Intervenção Social

Joao Goncalves - IPCB

Leandro Costa - IPCB

Beatriz Pires - IPCB

Carolina Oliveira - IPCB

Sara Pereira - IPCB

Regina Vieira - IPCB

Élia Costa - IPCB

O presente trabalho, realizado no âmbito da UC de SIISS-I, no curso de Licenciatura em Serviço Social da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, centra-se na problemática da pobreza energética em Portugal, através da elaboração de um diagnóstico social aprofundado. Esta problemática, de natureza complexa e multidimensional, afeta de forma desproporcional os agregados familiares em situação de vulnerabilidade socioeconómica, comprometendo o conforto térmico, a qualidade de vida e a saúde dos indivíduos.

A investigação combinou uma revisão bibliográfica e documental com trabalho empírico de campo, tendo sido aplicada uma metodologia de cariz quantitativo, suportada por inquérito por questionário a uma amostra de 30 pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, residentes nos concelhos do Cadaval e do Fundão. Através desta abordagem, foi possível identificar percepções, dificuldades e estratégias adotadas face à pobreza energética, bem como aferir o grau de conhecimento sobre políticas e programas de apoio existentes.

O diagnóstico social integrou ainda uma análise SWOT, que permitiu mapear os pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças no combate à pobreza energética em contexto nacional e local. Identificaram-se fragilidades na comunicação das medidas públicas, barreiras no acesso aos apoios, bem como disparidades

territoriais que agravam o fenómeno em zonas interiores e rurais.

Foram ainda formuladas hipóteses de intervenção e propostas de mudança social, estruturadas em três níveis de atuação: micro, meso e macro. O papel do assistente social é destacado como fundamental na mediação entre os cidadãos e os recursos, na promoção da literacia energética, no empowerment das comunidades e na advocacia por políticas públicas mais justas e inclusivas.

Conclui-se que a pobreza energética deve ser encarada como uma prioridade na agenda política e social, exigindo uma resposta intersectorial, integrada e territorialmente contextualizada, que garanta o acesso universal a serviços energéticos essenciais como condição básica de dignidade humana e coesão social.

Palavras-chave // Keywords : Pobreza energética; Diagnóstico Social; Serviço Social.

Participação Social, Cidadania e Governança // Social Participation, Citizenship, and Governance

4AGE-C-80911

Promoção das Práticas Corporais e Atividade Física para Pessoas Idosas pela Política Nacional de Promoção da Saúde: uma Revisão sobre Implementação, Monitoramento e Avaliação

Sabrina Fernandes Gonçalves - Universidade de Brasília

Marisete Peralta Safons - Universidade de Brasília

Introdução: A Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) reconhece as práticas corporais e atividades físicas (PCAF) como estratégias essenciais à promoção da saúde e à consolidação dos direitos sociais, especialmente das pessoas idosas. **Objetivo:**

Investigar de que forma a implementação, o monitoramento e a avaliação das PCAF, no âmbito da PNPS, impactam a consolidação dos direitos sociais da população idosa. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura. Foram analisados dez estudos publicados entre 2006 e 2025 nas bases Biblioteca Virtual de Saúde, SciELO, LILACS e Periódicos CAPES. A análise qualitativa do conteúdo seguiu a técnica de Bardin, com categorização indutiva. **Resultados:** Observou-se a criação de programas específicos (ex.: Academia da Saúde), aumento de financiamento e ampliação das ações em atenção básica. Contudo, permanecem desafios: predominância de abordagens biomédicas, pouca diversidade de práticas, frágil articulação intersetorial e baixo monitoramento. As ações ainda se concentram na prevenção de doenças crônicas, com limitada atenção à autonomia e subjetividade das pessoas idosas. A participação social e a equidade regional são insuficientes, e ferramentas para construção de indicadores específicos para a pessoa idosa como Pesquisa Nacional de Saúde e VIGITEL têm uso restrito. **Conclusão**

A efetivação dos direitos sociais na saúde requer políticas que reconheçam a heterogeneidade do envelhecimento, promovam ambientes inclusivos e invistam em estratégias contínuas de avaliação. A PNPS deve superar desigualdades estruturais e garantir o envelhecimento ativo como direito.

Palavras-chave // Keywords : pessoas idosas; atividade física; práticas corporais; política pública.

Prevenção e Gestão de Doenças Crónicas e Cuidados a Longo Prazo // Prevention and Management of Chronic Diseases and Long-Term Care

4AGE-C-12274

Redes e solidão de pessoas adultas mais velhas em contexto de resposta residencial e de dia

Sónia Guadalupe Abreu - Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Jaqueline Paulo - Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Introdução: A solidão tem sido associada a impactos negativos na saúde física e mental na institucionalização, constituindo as redes um fator protetor ou de risco.

Objetivos: O estudo analisou a associação entre as características da rede social pessoal e os sentimentos de solidão de pessoas adultas mais velhas em contexto de resposta residencial e de dia.

Material e Métodos: Participaram 30 pessoas integradas em resposta social residencial ($n = 7$) e de dia ($n = 23$) de uma instituição da Região de Aveiro. A maioria é do sexo feminino (55,56%), viúva (57,78%), com idades entre os 71 e os 100 anos ($M = 86,38$; $DP = 6,41$). O estudo recorre a métodos mistos, quantitativos e qualitativos, sendo transversal, descritivo e correlacional. A recolha de dados foi realizada através das versões portuguesas das Escalas UCLA e TILS, para avaliação da solidão percebida, LSNS-6 e IARSP para avaliação das características das redes. Foram realizadas quatorze entrevistas semiestruturadas, tendo os entrevistados sido selecionados com base no score da UCLA (< 25; > 50).

Resultados: Os níveis de solidão percebidos são baixos a moderados (UCLA $M = 39,03$; T-ILS $M = 5,23$), sendo moderado o suporte social (Lubben $M = 14,73$). Estruturalmente as redes apresentam um tamanho médio de 4,20 membros e são coesas. São compostas predominantemente por familiares ($M = 76,7\%$), por amigos e laços institucionais. A rede revela-se suportativa, com maior valorização do suporte emocional. Quanto maior a proporção de relações de amizade, menor é a solidão percebida e o isolamento (< 0,05). Verificou-se que quanto maior é o suporte emocional, menor é o nível de solidão percebido (< 0,01). As entrevistas sublinharam a relevância da qualidade das interações sociais.

Conclusão: O estudo revela níveis de solidão baixos nas pessoas adultas mais velhas em contexto de resposta social residencial e de dia, destacando a importância da manutenção de relações de amizade e do suporte emocional.

Palavras-chave // Keywords : Solidão; Rede social; Suporte emocional; Amigos.

4AGE-C-17644

Velocidade da caminhada e hipertensão arterial em idosos brasileiros

Saulo Vasconcelos Rocha - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Mell de Castro Santos - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Thailan das Mercês Rodrigues - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Sivanildo Ferreira Moreira - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Pablinne dos Santos Braga - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Ariosvaldo Gomes Joaquim - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Danilo Barbosa Moraes - Universidade Estadual de Feira de Santana

Maria Inês Pardo Calazans - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Clarice Alves dos Santos - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Introdução: O desempenho no teste de velocidade da caminhada pode estar relacionado a fatores clínicos como presença de doenças crônicas, incluindo a hipertensão arterial sistêmica (HAS).**Objetivo:** analisar a velocidade da caminhada como discriminadora da hipertensão arterial em idosos brasileiros nos anos de 2014 e 2024. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo transversal com amostra de 310 idosos em 2014, e 365 em 2024, ≥ 60 anos, cadastrados nas Unidades de Saúde da Família de um município do estado da Bahia, Brasil. Foram investigadas as características sociodemográficas (idade, sexo e escolaridade), seguida de avaliação do desempenho no teste de velocidade da caminhada. A hipertensão arterial sistêmica (HAS) foi autorreferida e confirmada em prontuário médico disponível na unidade de saúde. Na análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva e as curvas Receiver Operating Characteristic (ROC) com $p < 0,05$. **Resultados:** O tempo médio de realização do teste de velocidade da caminhada foi de 9,0 ($DP = \pm 3,68$) segundos em 2014 e 8,51 ($DP = \pm 4,20$) segundos em 2024. O teste de velocidade de caminhada mostrou ter uma capacidade preditiva razoável para HAS nos dois períodos avaliados. Os pontos de corte mais adequados para prever a HAS foram 8,1 segundos em 2014

e ≥ 6,22 segundos em 2024. Conclusão: o teste de velocidade da caminhada pode ser um indicador a ser incorporado na avaliação do idoso, principalmente no âmbito da atenção primária para investigar o risco de declínio funcional, mas não se mostrou efetivo para rastrear a HAS.

Palavras-chave // Keywords : hipertensão arterial. aptidão funcional, envelhecimento, idosos.

4AGE-C-18881

Relação entre a Obesidade e Pressão Arterial

Tairine Sofia Andrade Nhaga - IPCB / ESALD

Lucinda Sofia Almeida Carvalho - IPCB / ESALD / UID Age.Comm

A obesidade constitui uma pandemia, associada a graves problemas de saúde pública, destacando-se as doenças cardiovasculares (DCV). Através das medições de cintura, anca, altura e peso corporal é possível calcular diferentes índices de adiposidade, nomeadamente o índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC), percentagem de gordura corporal (PGC), relação cintura-altura (RCA) e relação cintura-anca (RCAA). A avaliação da pressão arterial (PA) permite analisar a possível correlação entre obesidade e hipertensão arterial (HTA), principal fator de risco modificável para DCV. Apesar da literatura sugerir associação entre obesidade e HTA, ainda não está totalmente esclarecido qual o índice mais adequado para inferir esta relação.

Objetivo: Avaliar a relação entre os diferentes índices de adiposidade e os níveis de PA mais elevados, por sexo.

Materiais e Métodos: Estudo observacional, analítico e transversal, com amostra não probabilística por quotas, dividida entre homens e mulheres. A análise estatística foi realizada com o programa IBM SPSS, considerando nível de confiança de 95% e $p < 0,05$.

Resultados: Os valores médios de IMC, PGC e pressão arterial foram mais elevados no sexo masculino, enquanto CC, RCA e RCAA se destacaram no sexo feminino. Nos homens, IMC e PGC aumentados relacionaram-se com pressão arterial normal alta, hipertensão grau I e hipertensão sistólica isolada. Nas mulheres, IMC e PGC elevados associaram-se a PA normal alta e hipertensão grau I; CC relacionou-se também com hipertensão sistólica isolada; RCA esteve presente em pressão normal alta e hipertensão sistólica isolada; e RCAA em hipertensão sistólica isolada. CC, PGC e RCA apresentaram correlação significativa com o sexo ($p < 0,05$).

Conclusão: Verificaram-se diferenças significativas entre os sexos. Os homens apresentaram maior prevalência de IMC, PGC e hipertensão, enquanto as mulheres mostraram valores mais elevados de CC, RCA e RCAA, todos associados a PA aumentada. Estes resultados reforçam a importância de abordagens diferenciadas e personalizadas na prevenção e controlo da obesidade e hipertensão.

Palavras-chave // Keywords : Hipertensão arterial [C14.907.489]; Obesidade- [C18.654.726.750.500]; Doença Cardiovasculares- [C14].

4AGE-C-19930

REVITAL: Revitalização socioeconómica de zonas de baixa densidade populacional através de telecuidados clínicos – Estudo piloto

Rute Sofia dos Santos Crisóstomo - ESALD-IPCB (AGE.COMM)

Vitor Manuel Barreiros Pinheira - ESALD-IPCB (AGE.COMM)

Beatriz Rodrigues Gonçalves - ESALD-IPCB

Inês Sofia Gaspar Gonçalves - ESALD-IPCB

Mariana Nogueira Fonseca - ESALD-IPCB

André Augusto Vieira - ESALD-IPCB

Abel Maria Agostinho de Lima Rodrigues - ESALD-IPCB (AGE.COMM)

Introdução: O projeto REVITAL surge no contexto do território SUDOE, caracterizado por um acentuado envelhecimento demográfico e despovoamento das zonas rurais interiores, como a Beira Baixa (Portugal), Castela e Leão (Espanha) e o País Basco (França). A pandemia de COVID-19 evidenciou a insuficiência de serviços de saúde e de apoio social nestas regiões, especialmente no que respeita a idosos e pessoas dependentes. Perante este cenário, o REVITAL procura responder aos desafios do envelhecimento e da exclusão territorial através da implementação de serviços de teleassistência e tele-reabilitação, articulando inovação tecnológica e coesão social.

Objetivo: Prestar cuidados de fisioterapia e reabilitação neurológica a adultos com patologia neurológica crónica residentes em zonas rurais de baixa densidade, recorrendo a um modelo híbrido de intervenção presencial e tele-reabilitação, e avaliar a viabilidade e aplicabilidade deste modelo como estratégia de desenvolvimento socioeconómico e fixação populacional.

Metodologia: Estudo piloto exploratório com abordagem mista (quantitativa e qualitativa), conduzido na Clínica

Pedagógica da ESALD (IPCB) e em contexto domiciliário na região da Beira Baixa. A amostra incluirá 25 participantes, adultos (>18 anos), não dependentes, com patologia neurológica crónica diagnosticada. Serão utilizados o Mini Exame do Estado Mental, o SF-36v2, o Health Assessment Questionnaire (versão curta), USE - Usefulness, Satisfaction, and Ease of use e um Questionário Sociodemográfico.

Resultados esperados: Espera-se comprovar a eficácia da tele-reabilitação na melhoria da funcionalidade e qualidade de vida dos participantes, bem como identificar barreiras e facilitadores à adoção de tecnologias em cuidados de saúde rurais.

Conclusão: O REVITAL pretende demonstrar que a integração de soluções tecnológicas em serviços de reabilitação pode simultaneamente melhorar o acesso à saúde de populações envelhecidas, gerar emprego qualificado e revitalizar socioeconomicamente territórios de baixa densidade.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento, tele-reabilitação, zonas rurais, inovação social, fisioterapia, despovoamento, neuroreabilitação.

4AGE-C-21327

O que acontece quando o cuidador informal adoece?

Sónia Guadalupe Abreu - Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Inês Durão - Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Introdução. O impacte do cuidado faz-se sentir em diversas dimensões na vida dos cuidadores informais, representando dificuldades acrescidas quando o cuidador informal enfrenta problemas de saúde.

Objetivos. O estudo pretende analisar os impactes e os desafios multidimensionais associados ao cuidar de pessoas adultas mais velhas quando o cuidador informal adoece.

Material e Métodos. Participaram 10 cuidadores informais, sendo 80% mulheres, com idades entre os 47 e os 80 anos, que vivem com a pessoa cuidada, na sua maioria. Foi usada uma metodologia qualitativa, com uma amostragem não probabilística, baseada em entrevistas semiestruturadas e com recurso a análise de conteúdo categorial.

Resultados. O cuidado informal implica impactes multidimensionais no cuidador e na sua família, destacando-se os impactes pessoais, sociais e laborais. A nível pessoal e social foram valorizadas as restrições na autonomia para sair de casa e no lazer, bem como o cansaço ou desgaste. A nível laboral, verifica-se que os participantes trabalhadores entrevistados conseguem conciliar o cuidado e o trabalho com recurso a adaptações nas atividades e horários de trabalho. Durante a situação de doença e de incapacidade do cuidador verificou-se que existiu o reforço do suporte informal, bem como novos pedidos de suporte na rede informal. Foram analisados entraves à mobilização do suporte formal.

Conclusão. O estudo contribuiu para explorar os desafios associados ao cuidado quando o cuidador informal enfrenta uma doença ou incapacidade, bem como os desafios relativos à prestação do próprio cuidado. Implica políticas e intervenções integradas com cuidados de saúde e cuidados sociais de proximidade, garantindo acompanhamento longitudinal e suporte efetivo na comunidade.

Palavras-chave // Keywords : cuidador informal; doença; rede de suporte.

4AGE-C-29505

Fisioterapia aquática e envelhecimento ativo: comparação entre programas de moderada e alta intensidade

Rute Sofia dos Santos Crisóstomo - ESALD-IPCB (AGE.COMM)

Abel Maria Agostinho de Lima Rodrigues - ESALD-IPCB (AGE.COMM)

Henrique Cardoso - ESALD-IPCB

Helena Basílio - ESALD-IPCB

Letícia Carvalho - ESALD-IPCB

Paulo Pereira - ESALD-IPCB

Introdução: O envelhecimento populacional em Portugal tem-se acentuado, com impacto significativo na capacidade funcional e qualidade de vida relacionada com a Saúde (QVRS). A fisioterapia aquática apresenta-se como estratégia de intervenção na promoção de ganhos na força, equilíbrio, mobilidade e QVRS. Contudo, existe escassa evidência que compare os efeitos de exercício terapêutico de moderada e alta intensidade nesta faixa etária.

Objetivo: Comparar os efeitos de programas de fisioterapia aquática de moderada intensidade (MI) e de alta intensidade (AI) na capacidade funcional e QVRS em indivíduos com mais de 65 anos.

Metodologia: Estudo clínico quasi-experimental, longitudinal, realizado na Clínica Pedagógica da ESALD (2023/2024), aprovado pela Comissão de Ética do IPCB. A amostra foi constituída por 20 participantes (70% mulheres; idade média $74,7 \pm 5,5$ anos), divididos em dois grupos: MI ($n=10$) e AI ($n=10$). O programa decorreu durante cinco semanas, com sessões em tanque terapêutico ($31-34^\circ\text{C}$). Avaliaram-se a QVRS (WHOQOL-BREF), equilíbrio (Escala de Tinetti), capacidade cardiorrespiratória (6-Minute Walk Test) e força dos membros inferiores (dinamometria e Sit-to-Stand), tendo sido calculadas as diferenças entre grupos quanto a estas variáveis.

Resultados: Ambos os grupos apresentaram melhorias significativas na força dos membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória. O grupo MI demonstrou ganhos mais expressivos na QVRS (domínios físico, psicológico e ambiental), enquanto o grupo AI mostrou maior evolução na força muscular. Não se observaram diferenças significativas no equilíbrio entre os grupos.

Conclusões: A fisioterapia aquática de moderada quanto a de alta intensidade revelaram benefícios na funcionalidade e qualidade de vida dos idosos. Contudo, a MI parece favorecer dimensões psicológicas e ambientais da QVRS, enquanto a de AI potencializa ganhos de força. O protocolo de MI mostrou-se mais eficaz na percepção subjetiva de esforço. Estes resultados reforçam a importância da adaptação da intensidade do exercício às necessidades individuais dos idosos.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento; fisioterapia aquática; intensidade do exercício; estado de saúde funcional.

4AGE-C-39076

Avaliação funcional respiratória em idosos: da comunidade às instituições, desafios e recomendações

Lucinda Sofia Almeida Carvalho - IPCB / ESALD / UID Age.Comm

Introdução:

O envelhecimento associa-se a alterações fisiológicas respiratórias e a maior vulnerabilidade a doenças crónicas, agravadas por multimorbiidade, sedentarismo e polimedicação. A avaliação funcional respiratória é determinante para a deteção precoce de alterações, orientação de programas de saúde e prevenção de hospitalizações. No entanto, a sua aplicação sistemática em idosos na comunidade e em instituições continua limitada, com impacto na qualidade do envelhecimento.

Objetivos:

Identificar lacunas na avaliação funcional respiratória em idosos da comunidade e de instituições, propondo recomendações para a sua integração em modelos de saúde inclusivos e sustentáveis.

Materiais e Métodos:

Revisão narrativa de literatura sobre função respiratória no envelhecimento, incluindo estudos em idosos comunitários e institucionalizados. Foram analisados indicadores de qualidade técnica dos testes funcionais, prevalência de alterações espirométricas e fatores associados, complementados com reflexão teórico-prática baseada na experiência clínica em cardiopneumologia.

Resultados:

Estudos comunitários mostram que apenas 43–58% dos espirogramas em idosos cumprem integralmente os critérios de aceitabilidade da ATS/ERS, sobretudo em indivíduos com défice cognitivo. Outros trabalhos demonstram que 81,8% conseguem realizar espirometria válida quando bem orientados, evidenciando a importância da preparação técnica. A prevalência de disfunção pulmonar restritiva pode atingir 15%, e reduções em parâmetros como FEV₁/FVC e PEF associam-se a maior risco de défice cognitivo. Além disso, a escolha de equações de referência pode alterar a proporção de diagnósticos de limitação respiratória, gerando heterogeneidade e incerteza clínica. Estes dados revelam a subutilização e falta de uniformização na avaliação funcional respiratória em idosos, tanto em cuidados primários como em instituições.

Conclusão:

A avaliação funcional respiratória em idosos é tecnicamente possível e clinicamente relevante, mas permanece subvalorizada. A inclusão de protocolos mínimos de triagem em cuidados primários e lares, a formação de profissionais e o uso de tecnologias simples de monitorização podem reduzir hospitalizações e melhorar a qualidade de vida.

Palavras-chave // Keywords : Função respiratória; Idosos; Avaliação funcional; Comunidade; Instituições.

4AGE-C-39944**COOPERATION NETWORKS IN OLDER PEOPLE'S HOMES (OPH): AN EXPLORATORY STUDY IN THE SOCIAL SECTOR**

Bruno Sérgio Ezequiel Gomes - ULS Cova da Beira / NECE - UBI, Research Center of Business Sciences / IPCB - Escola Superior de Saúde Dr Lopes Dias

Structured Abstract

Purpose: This study aims to explore the role of cooperation networks in Older people's Homes (OPHs), highlighting their potential to improve the quality and efficiency of services.

Design/methodology/approach: A qualitative multiple-case study approach was adopted. Four OPHs were selected, with semi-structured interviews conducted with their managers and [ADDED] complementary documentary analysis to ensure triangulation.

Findings: The results suggest that cooperation networks may generate benefits such as resource optimisation, cost reduction and improved care delivery. Challenges were also identified, including the need for strategic alignment and managing expectations among partners. The adoption of technology, such as integrated management systems, appeared to enhance OPHs' capacity to respond to residents' needs.

Practical implications: This study provides an exploratory and contextualised analysis of cooperative practices in OPHs. The findings offer preliminary insights for managers and the academic community, indicating potential strategies to strengthen operational efficiency and service quality for older people.

Originality/value: This study presents initial empirical evidence on the interrelationships between different aspects of cooperation networks in OPHs, offering preliminary indications for developing collaborative strategies in the social sector.

Palavras-chave // Keywords : Older people's Homes, Quality of Care, Technological Innovation, Older People.

4AGE-C-42447**Custos de Tratamento e Reabilitação de Utentes com AVC**

Bruno Sérgio Ezequiel Gomes - ULS Cova da Beira / NECE - UBI, Research Center of Business Sciences / IPCB - Escola Superior de Saúde Dr Lopes Dias

Maria Nieves Dominguez - Unidade Local de Saúde Cova da Beira

Ricardo Florentim - ULS Cova da Beira / NECE - UBI, Research Center of Business Sciences

Introdução:

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das principais causas de incapacidade e mortalidade a nível mundial, com impacto económico significativo para os sistemas de saúde, sobretudo devido ao envelhecimento populacional. Este estudo analisa os custos associados ao tratamento e reabilitação de utentes com AVC, identificando fatores preditores com potencial de otimização.

Métodos:

Estudo quantitativo, transversal e correlacional, baseado em dados de 1048 utentes admitidos com AVC no Northwestern Memorial Hospital (Chicago, EUA) em 2019. A variável dependente foi o custo de tratamento e reabilitação, analisada em função de quatro grupos de variáveis independentes: dados demográficos, antecedentes pessoais, atendimento imediato e resultados pós-tratamento/reabilitação. Aplicou-se regressão linear múltipla, assegurando a verificação dos pressupostos estatísticos e validade do modelo.

Resultados:

O modelo final explicou 78,5% da variabilidade dos custos ($R^2=0,785$; $p<0,001$). As variáveis significativamente associadas aos custos incluíram idade, tempo de internamento, resultados da TAC, resultados pós-tratamento, resultados pós-reabilitação e Escala de Barthel no 1.º mês. Observou-se que maior recuperação funcional está inversamente relacionada com os custos, enquanto maior idade e necessidade de reabilitação prolongada aumentam significativamente o encargo económico.

Conclusão:

O estudo evidencia a importância de estratégias de prevenção, diagnóstico precoce e programas de reabilitação custo-efetivos para reduzir a carga económica do AVC. As implicações práticas incluem a necessidade de reforçar políticas de envelhecimento saudável, promover a literacia em saúde e investir em programas de reabilitação diferenciados. Este contributo oferece evidência empírica para apoiar gestores, profissionais de saúde e decisores políticos na definição de estratégias que conciliem sustentabilidade económica e melhoria da qualidade de vida

dos utentes.

Palavras-chave: AVC; Custos de Saúde; Reabilitação; Gestão em Saúde; Envelhecimento.

Palavras-chave // Keywords : AVC; Custos de Saúde; Reabilitação; Gestão em Saúde; Envelhecimento.

4AGE-C-47442

A Presença de Vitamina B12 nas Ementas de Lares de Idosos Relevância Nutricional e Prevalência de Deficiências

Claudia Manuela Pereira Córdova Marcos - ESALD - IPCB

Frederica Santos Alves - ESALD - IPCB

A vitamina B12 é um micronutriente essencial para o metabolismo energético, a síntese de DNA e o funcionamento neurológico. A sua deficiência é frequente na população idosa e encontra-se associada a complicações hematológicas, neurológicas e cognitivas. Dada a vulnerabilidade nutricional dos idosos institucionalizados, torna-se pertinente avaliar a adequação da sua ingestão em contexto de lar.

O presente estudo teve como objetivo avaliar a ingestão de vitamina B12 em lares de idosos portugueses, através da análise das ementas institucionais e da comparação com a dose diária recomendada (DDR) de 2,4 µg/dia. Foram analisadas ementas de dez instituições de diferentes regiões do país, correspondendo a 70 dias (7 dias por lar). Identificaram-se os alimentos fontes de vitamina B12 servidos nas principais refeições e registou-se a frequência semanal com que a DDR foi atingida. As instituições foram classificadas em três escalões de adequação: inferior (<4 dias com DDR), intermédio (4 dias) e superior (>4 dias). Aplicou-se o teste do Qui-Quadrado para verificar diferenças entre os grupos.

Verificou-se que, dos 70 dias analisados, em 52 (74,3%) a ingestão foi superior à DDR e em 18 (25,7%) esteve abaixo do recomendado. Sessenta por cento dos lares atingiram a DDR em mais de quatro dias por semana, 30% em quatro dias e 10% em menos de quatro dias. O teste do Qui-Quadrado ($\chi^2 = 16,65$; $p < 0,001$) revelou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, confirmando variabilidade no cumprimento da DDR.

O estudo apresenta, contudo, limitações: número reduzido de instituições, análise baseada em ementas teóricas e não em refeições servidas, ausência de quantificação exata das porções, não consideração de suplementação, falta de dados clínicos dos utentes, uniformização da semana analisada e reduzida representatividade regional.

Conclui-se que, embora a maioria dos lares assegure ingestão adequada de vitamina B12, persistem falhas relevantes que justificam a implementação de monitorização nutricional contínua, revisão das ementas e medidas adaptadas às necessidades específicas da população idosa institucionalizada.

Palavras-chave // Keywords : Ementas institucionais; Dose diária recomendada (DDR); Lares de idosos.

4AGE-C-55113

Desafios dos enfermeiros no cuidar da pessoa em fim de vida em contexto hospitalar.

Nádia Silva - Curso de Licenciatura em Enfermagem - Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias: Instituto Politécnico de Castelo Branco

Rita Dias - Curso de Licenciatura em Enfermagem - Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias: Instituto Politécnico de Castelo Branco

Sandra Batista - Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Introdução: Cuidar a pessoa em fim de vida representa uma exigente dimensão da prática de enfermagem, particularmente em contexto hospitalar, onde nem sempre está disponível apoio por equipas de cuidados paliativos e onde existe uma crescente prevalência de pessoas nesta condição. Entender os desafios enfrentados pelos enfermeiros pode permitir melhorar os cuidados prestados.

Objetivo: Identificar os desafios enfrentados pelos enfermeiros no cuidar da pessoa em fim de vida em contexto hospitalar.

Material e métodos: Revisão narrativa, com pesquisa sistemática nas bases: "B-on; Google Académico; SciELO e PubMed", utilizando descritores e equivalentes ("desafios", "enfermeiros", "cuidados em fim de vida" e "hospital"), combinados com 'AND/OR' e com adaptação linguística às diferentes bases. A seleção de estudos seguiu as guidelines PRISMA. Incluíram-se 26 publicações, entre 2015 e 2025 (estudos primários, secundários e de opinião...), com a perspetiva de enfermeiros e em contexto hospitalar de adultos. As fases de seleção e de síntese de resultados foram conduzidas por dois revisores e revistas por um terceiro.

Resultados: Os principais desafios identificados na revisão recaem em temas como: Dificuldades na comunicação com doentes, famílias e equipas; O impacto do envolvimento das famílias no processo; Questões éticas; Falta de formação em cuidados paliativos; Desafios organizacionais e estruturais (escassez de recursos humanos e

materiais); Diversidade cultural e Tempo disponível.

Conclusões: Os resultados apontam para múltiplos desafios que caracterizam a complexidade do cuidar da pessoa em fim de vida, destacando-se a comunicação, o apoio às famílias, questões éticas, falta de formação ou desafios organizacionais e estruturais, que condicionam significativamente a prática dos enfermeiros. Reconhecer estes obstáculos pode orientar para intervenções formativas e organizacionais, reforçar o papel dos enfermeiros e promover cuidados mais qualificados e humanizados.

Palavras-chave // Keywords : Desafios; Enfermeiros; Cuidados em fim de vida; Hospital.

4AGE-C-65426

Um novo olhar sobre o cuidado ao idoso: Osteopatia como estratégia não farmacológica na dor crónica e funcionalidade.

Maria Julia Borges de Sousa Henriques - Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Saúde, Mestrado em Gerontologia Social, Coimbra, Portugal

Filipa Corte-Real Pereira - Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, Lisboa, Portugal

Introduction

Aging is strongly associated with an increased prevalence of chronic pain and functional decline, which directly impact quality of life and healthcare resource utilization. Osteopathy has emerged as a potentially effective non-pharmacological approach, although its application in older adults remains insufficiently explored within systematic frameworks.

Objectives

To map and synthesize the available scientific evidence on osteopathic interventions for older adults with chronic pain, with a focus on functional outcomes and quality of life.

Materials and Methods

A scoping review was conducted in accordance with the Joanna Briggs Institute guidelines and PRISMA-ScR recommendations. Searches were carried out across biomedical and rehabilitation databases, complemented by gray literature. Two independent reviewers screened the studies. Articles assessing osteopathic interventions in older adults with chronic pain were included.

Results

Of the 175 articles analyzed, 13 met the eligibility criteria and were included in the synthesis. In addition, 54 contextual articles were considered to support the theoretical discussion. The included studies consistently demonstrated that osteopathic treatment can reduce pain, enhance functionality, and, in some cases, improve quality of life. However, methodological heterogeneity, variability in applied techniques and small sample sizes were identified as limiting factors.

Conclusion

Osteopathy may represent a valuable non-pharmacological strategy for managing chronic pain and promoting functionality in older adults. Nevertheless, the lack of high-quality clinical trials emphasizes the need for stronger evidence to clarify the role of osteopathy in healthy aging.

Palavras-chave // Keywords : Osteopatia; Dor crónica; Idosos; Funcionalidade; Scoping review.

4AGE-C-68845

Relação entre Apneia Obstrutiva do Sono e a Insuficiência Cardíaca com Fração de Ejeção Preservada-Avaliação do Impacto do Sexo

Joana Isabel Vaz Louro - IPCB / ESALD

Sónia Matilde Fonseca Mateus - IPCB / ESALD

Filipa Candeias Pereira dos Santos - ULS Castelo Branco

Lucinda Sofia Almeida Carvalho - IPCB / ESALD / UID Age.Comm

O sono é fundamental para a qualidade de vida, sendo que alterações no seu ciclo afetam dimensões físicas, psicológicas e sociais. A sua deterioração associa-se à disfunção cardíaca e maior mortalidade em pacientes com insuficiência cardíaca (IC). Entre os distúrbios do sono, a Síndrome de Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) é frequente em doenças cardiovasculares, incluindo IC. A IC é uma das principais causas de mortalidade global, mas a associação da SAOS com a insuficiência cardíaca com fração de ejeção preservada (ICFEP) permanece pouco explorada.

Objetivos: Avaliar o risco de indivíduos com ICFEP ou IC com síndrome metabólica (SM) desenvolverem SAOS e analisar se esse risco depende do sexo. Pretendeu-se ainda identificar qual escala/questionário de sonolência se

adequa melhor à deteção de risco.

Materiais e Métodos: Estudo transversal, observacional e analítico, realizado na ESALD. Foram aplicados ecocardiografia e eletrocardiografia para avaliação cardiovascular de pacientes com ICFEP ou IC e SM, recrutados na UCSP São Tiago Saúde. Questionários validados (STOP-BANG, Berlim, Avaliação da Roncopatia de Stanford) foram utilizados para estimar risco de SAOS.

Resultados: A amostra, não probabilística, incluiu 20 indivíduos (13 mulheres; 7 homens), com média etária de 60,65 anos. A obesidade esteve presente em 40% dos casos, fator relevante pelo impacto no desenvolvimento de ICFEP e SAOS. Verificou-se relação significativa entre sexo e gravidade da roncopatia pela escala de Stanford ($p=0,044$), predominando roncopatia alta. Em mulheres na menopausa, os questionários STOP-BANG e Berlim revelaram alto risco para SAOS, sendo significativa a associação entre STOP-BANG e menopausa ($p=0,007$).

Conclusão: Identificou-se elevada prevalência de risco para SAOS, sobretudo em indivíduos com ICFEP. A deteção precoce através de questionários como STOP-BANG e Berlim pode favorecer intervenções oportunas, reduzir a morbilidade e melhorar o prognóstico destes pacientes.

Palavras-chave // Keywords : SAOS; Insuficiência Cardíaca; FR Doenças Cardiovasculares; Obesidade; ICFEP.

Sustentabilidade Económica e Modelos de Envelhecimento // Economic Sustainability and Aging Models

4AGE-C-58816

O preço do mau sono: quedas, fraturas e envelhecimento sustentável

Lucinda Sofia Almeida Carvalho - IPCB / ESALD / UID Age.Comm

Introdução

O sono de má qualidade é altamente prevalente em idosos, afetando cerca de 40–50% desta população. A insónia, a curta duração do sono e a sonolência diurna estão associados a fragilidade, défices cognitivos e maior risco de quedas. Estima-se que aproximadamente um quarto dos idosos sofra pelo menos uma queda por ano, das quais uma proporção significativa resulta em internamento hospitalar.

Objetivos

Analizar o impacto potencial do mau sono nos custos de saúde relacionados com quedas em idosos e explorar cenários de poupança associados a intervenções de baixo custo dirigidas à melhoria do sono.

Materiais e Métodos

Foi realizado um ensaio analítico com base em dados epidemiológicos e económicos publicados a nível europeu e nacional. Aplicaram-se taxas de prevalência de sono pobre, incidência anual de quedas e custos médios hospitalares a uma população de referência do distrito de Castelo Branco ($\approx 50\,000$ idosos). Foram construídos cenários conservadores, moderados e otimistas de poupança, assumindo reduções de 2%, 5% e 10% nas quedas associadas a intervenções em sono.

Resultados

Estima-se que cerca de 22 500 idosos no distrito apresentem sono de má qualidade. Destes, mais de 5 600 podem sofrer uma queda por ano, resultando em aproximadamente 170 internamentos hospitalares, incluindo 34 fraturas da anca. O custo direto anual aproxima-se de €1,2 milhões, considerando apenas hospitalizações. A melhoria da qualidade do sono, com reduções de 2–10% na ocorrência de quedas, poderia traduzir-se em poupanças entre €24 000 e €121 000 por ano.

Conclusão

O sono deve ser reconhecido como determinante económico e social do envelhecimento saudável. Intervenções de baixo custo e facilmente implementáveis, como literacia do sono, higiene do sono e programas de reabilitação, podem reduzir o risco de quedas, melhorar a qualidade de vida e gerar poupanças relevantes para famílias e sistemas de saúde.

Palavras-chave // Keywords : Sono; Idosos; Quedas; Custos de saúde; Envelhecimento.

Tecnologias Emergentes e Transformação Digital // Emerging Technologies and Digital Transformation

4AGE-C-10726

From Listening to Innovation: Co-Creating Technological Solutions with Older Adults through Design Thinking and Service-Learning

Sara González Álvarez - University of Valladolid

Javier García García - University of Valladolid

Álvaro Elices Acero - University of Valladolid

This poster presents a teaching innovation experience based on service-learning, developed by the Bachelor's Degree in Social Work at the University of Valladolid since the 2020–2021 academic year. Through a sequence of interdisciplinary projects, students have participated in applied research and co-design processes with older adults attending the Active Life Centers of Valladolid City Council.

The dual objective has been to foster meaningful learning through community action and to generate useful knowledge for designing technological solutions aimed at improving older adults' quality of life.

The project followed an action-research logic, integrating qualitative and quantitative approaches in three consecutive phases: (1) A participatory diagnosis using interviews, standardized scales, and direct observation on topics such as unwanted loneliness, urban friendliness, and ageism. (2) Two intergenerational workshops based on design thinking, involving older adults and students and addressing nine key dimensions of everyday urban life, including accessibility, mobility, communication, and leisure. (3) Prototyping innovative solutions supported by the university's knowledge transfer initiatives. Several adaptive devices were developed —based on the previous stages' findings— to assist older adults in daily tasks and community engagement.

The design thinking sessions identified over 75 difficulties faced by older adults in daily urban life, such as high sidewalks, slippery crosswalks, short pedestrian signals, lack of public toilets, and complex ATMs. Four inclusive technologies were then co-designed and prototyped: Sensimaf, a traffic light adapted to sensory and mobility capacities; Friendly Bench, ergonomically designed public benches; VR Banking, a virtual training space for ATM use; and Helpinder, a mobile app to strengthen support networks and promote independent living.

The experience shows how collaborative work between university and community —mediated by participatory methodologies— can improve student training and generate impactful, transferable solutions for older adults.

Palavras-chave // Keywords : aging; inclusive technology; educational innovation.

4AGE-C-15398

Development and validation of a neurofeedback-based cognitive training framework to address age-related cognitive decline

Diego Marcos-Martínez - Grupo de Ingeniería Biomédica, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

Víctor Martínez-Cagigal - Grupo de Ingeniería Biomédica, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

Ana Martín- Fernández - Grupo de Ingeniería Biomédica, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

Beatriz Pascual-Roa - Grupo de Ingeniería Biomédica, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

Jesús León Regalado - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Vicente Luis del Campo - Universidad de Extremadura, Cáceres, España

Jesús Morenas Martín - Universidad de Extremadura, Cáceres, España

J. Blas Pagador - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Pedro Núñez Trujillo - Universidad de Extremadura, Cáceres, España

Francisco M. Sánchez Margallo - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Juan Francisco Ortega Morán - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Roberto Hornero - Grupo de Ingeniería Biomédica, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

Introduction:

Brain-computer interfaces (BCIs) enable external device control through brain activity signals, such as EEG. Within this field, neurofeedback (NF) emerges as a non-invasive technique to foster brain plasticity, allowing users to self-regulate neural patterns and enhance cognitive states. NF has been proposed for disorders like epilepsy and ADHD, and as a tool to counteract age-related cognitive decline. However, current research often shows methodological limitations, including small samples, insufficient placebo controls, and restricted cognitive assessments.

Objective:

To develop and validate ITACA, an NF-based framework designed for the cognitive training of healthy older adults, aiming to promote neural plasticity and provide objective measures of cognitive performance.

Material and methods:

ITACA comprises three NF training scenarios and five computerized cognitive assessment applications. The training employs the motor imagery paradigm, asking participants to imagine left- or right-hand movements, which activate sensorimotor, planning, and execution regions linked to working memory, attention and executive functions. The assessment applications adapt standardized cognitive tests into digital versions, recording EEG activity during performance. A randomized trial with 90 older adults (65–75 years) was implemented, divided into training, placebo, and control groups. Participants complete 10 NF or stimulation sessions, plus four cognitive assessments.

Results:

The framework integrates cognitive training and evaluation into a unified system. The motor imagery tasks are expected to stimulate high-level neural networks, favoring cognitive plasticity, while the assessment apps provide objective EEG-based insights into brain dynamics during cognitive processing. This design reduces subjectivity, allows reproducible measurements, and enables comparison across participants and groups.

Conclusion:

The ITACA framework represents a promising NF-based BCI approach to strengthen cognitive resilience in aging. Its combination of targeted training and EEG-based assessment may clarify the role of NF in mitigating age-related decline, contributing to healthier aging and improved quality of life.

Palavras-chave // Keywords : Brain-computer Interface; Neurofeedback; EEG.

4AGE-C-50140**Impact of a 12-Week Videoconference-Based Exercise Program on Psychological Outcomes in Institutionalized older people**

Ricardo André Alves Bispo Madeira - Universidade da Beira Interior

Henrique Pereira Neiva - Universidade da Beira Interior

Nuno Pinto - Universidade da Beira Interior

Dulce Esteves - Universidade da Beira Interior

Alessandro Vercelli - University of Turin

Maria Vez Pato - Universidade da Beira Interior

The psychological well-being of institutionalized older adults is a critical determinant of quality of life, often affected by social isolation and sedentary behavior. This study evaluated the impact of a 12-week videoconference-based multicomponent exercise program on psychological outcomes in institutionalized elderly individuals (mean age: 83.13 ± 7.63 years). Participants were randomized into a videoconference intervention group ($n = 32$) and a control group ($n = 24$). Psychological assessments were conducted at baseline and post-intervention, focusing on anxiety, depression, and cognitive function. The intervention group exhibited significant reductions in anxiety ($p < 0.01$, ES = 0.420) and depression ($p < 0.01$, ES = 0.605), indicating a substantial improvement in emotional well-being. However, cognitive measures, including the Mini-Mental State Examination ($p = 0.07$, ES = 0.292), Semantic Verbal Fluency ($p = 0.95$, ES = 0.191), Phonemic Verbal Fluency ($p = 0.14$, ES = 0.117), and the Auditory Verbal Learning Test ($p = 0.14$, ES = 0.107), did not show statistically significant differences. These findings suggest that while videoconference-delivered exercise interventions are effective in reducing symptoms of anxiety and depression, their impact on cognitive performance over a 12-week period remains limited. Future research should explore longer interventions and hybrid models to assess potential cognitive benefits more thoroughly.

Palavras-chave // Keywords : Exercise, Videoconference, Psychological.

Vulnerabilidades e Desigualdades no Envelhecimento // Vulnerabilities and Inequalities in Aging

4AGE-C-20083

Desconstruindo o Idadismo: Perspetivas sobre o preconceito por idade

Catarina Maria Santos São João - Mestrado em Gerontologia Social, Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco

Ângela Simões - Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD), Instituto Politécnico de Castelo Branco

O envelhecimento populacional global sublinha a urgência de enfrentar desafios sociais e culturais associados ao idadismo, definido como o conjunto

de estereótipos, preconceitos e discriminações baseados na idade. A presente revisão narrativa explora as diferentes perspetivas sobre o idadismo na literatura científica, com particular enfoque no impacto deste preconceito na vida das pessoas idosas e nas estratégias propostas para a sua mitigação. A pesquisa foi realizada na base de dados Google Académico, abrangeu publicações entre 2014 e 2024, em português, inglês e espanhol, e resultou na análise de cinco estudos relevantes. Os resultados evidenciam que o idadismo prejudica a saúde física e mental dos idosos, limita o acesso a cuidados de saúde e compromete a sua inclusão social, com raízes em normas culturais e estruturas políticas e económicas. A revisão destaca ainda que estratégias como a desconstrução de estereótipos, a implementação de políticas públicas inclusivas e o fortalecimento da autoestima dos idosos são essenciais para combater esta forma de discriminação. Conclui-se que uma abordagem integrada, que considere as dimensões cultural, social, política e psicológica do idadismo, é crucial para promover um envelhecimento ativo e saudável e para fomentar sociedades mais inclusivas e justas.

Palavras-chave // Keywords : Idadismo; Envelhecimento; Preconceito por idade; Estereótipos.

4AGE-C-22200

Avaliação e Intervenção em Famílias com Pessoas Idosas

Ângela Marta Madeira Martins - Unidade de Dor do HSM - ULS Guarda

Isabel Maria Ribeiro Fernandes - Instituto Politécnico da Guarda

Filipe José Paulo Gomes - Instituto Politécnico da Guarda

Maria Hermínia Nunes Barbosa - Instituto Politécnico da Guarda

Ines Alexandra Dias Fonseca - Instituto Politécnico da Guarda

A Enfermagem de Saúde Familiar foca-se na avaliação das necessidades das famílias, no sentido de delinear e implementar as intervenções mais adequadas com vista à obtenção de ganhos em saúde. Para se efetuar o estudo adequado das famílias, utilizou-se o Modelo Dinâmico de Avaliação e Intervenção Familiar, que traduz uma resposta ajustada à necessidade de uma avaliação e intervenção sistémica das mesmas. Objetiva-se partilhar os resultados obtidos com a avaliação e intervenção junto de três famílias com pessoas idosas, dando a conhecer os resultados obtidos para cada dimensão do modelo, bem como os planos de intervenção delineados e implementados. Em termos de metodologia optou-se por realizar estudos de caso, tendo sido realizadas entrevistas e utilizados os diferentes instrumentos de avaliação preconizados na aplicação da matriz. Como resultados salienta-se que as três famílias em estudo evidenciaram bons níveis de coesão e funcionalidade, mas encontram-se em diferentes estágios de adaptação à dependência e ao envelhecimento. Identificaram-se as necessidades específicas de cada família, a definição das intervenções mais ajustadas no sentido de se obter a mudança e ganhos em saúde efetivos. As conclusões evidenciam a pertinência de uma abordagem sistémica centrada na família, no contexto dos Cuidados de Saúde Primários, sublinhando a importância da capacitação da família enquanto unidade de cuidado, face aos desafios associados às transições inerentes ao envelhecimento. O trabalho da enfermagem de saúde familiar revelou-se essencial na promoção da autonomia, reorganização dos papéis, prevenção de riscos e suporte emocional, com resultados clínicos e relacionais positivos. Em síntese, o processo de enfermagem familiar, quando centrado nas forças da família e sustentado em comunicação terapêutica, conotação positiva e intervenção educativa, é capaz de restaurar equilíbrio, fortalecer vínculos e melhorar a qualidade de vida dos seus membros.

Palavras-chave // Keywords : Enfermagem de Saúde Familiar; Família; Pessoa Idosa; Avaliação Familiar; Competências.

4AGE-C-33678**Ageing in Place na promoção do envelhecimento ativo em idosos frágeis: Revisão Narrativa da Literatura**

Ana Isabel Cardoso - Master's Degree in Social Gerontology, Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal and Castelo Branco Local Health Unit (ULSCB; EPE), Portugal

Ângela Simões - AGE.COMM – Interdisciplinary Research Unit – On Building Functional Ageing Communities, Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal and Superior Health School Dr. Lopes Dias (ESALD), Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenómeno global, especialmente evidente em Portugal. Este contexto exige novas abordagens, como o ageing in place, que visa permitir que idosos frágeis permaneçam em suas casas e comunidades com segurança, independência e qualidade de vida.

Objetivos: Analisar através de uma revisão narrativa da literatura, o impacto do ageing in place na promoção de um envelhecimento ativo e saudável em idosos frágeis, destacando os benefícios, desafios e implicações sociais.

Metodologia: Foi realizada uma revisão narrativa da literatura com base em artigos publicados entre 2022 e 2025, utilizando as bases de dados Google Scholar e RCAAP. Foram incluídos apenas artigos em português, com texto completo disponível, relacionados com o envelhecimento, fragilidade e ageing in place.

Resultados: Dos 707 artigos inicialmente identificados, apenas 3 cumpriram todos os critérios de inclusão. Os estudos selecionados evidenciam que o ageing in place promove maior autonomia, bem-estar emocional e integração social. Destacam-se a importância das redes familiares e dos serviços de apoio domiciliário, bem como a necessidade de adaptação dos ambientes físicos e sociais às necessidades dos idosos frágeis. Políticas públicas como o PAI (Programa de Acompanhamento de Idosos) e o Estatuto do Cuidador Informal demonstram avanços nesse sentido.

Conclusão: O ageing in place revela-se uma alternativa viável e desejável à institucionalização, com benefícios tanto individuais quanto sociais. No entanto, enfrenta desafios estruturais e organizacionais, especialmente em contextos rurais. Investimentos em políticas públicas, infraestruturas acessíveis e apoio às famílias são essenciais para garantir um envelhecimento digno, seguro e integrado na comunidade.

Palavras-chave // Keywords : envelhecimento; idoso; fragilidade; ageing in place.

4AGE-C-41645**Idadismo: Perceções numa Sociedade em Envelhecimento**

Joao Goncalves - IPCB

Marco Domingues - IPCB

O idadismo refere-se à discriminação baseada na idade, sendo uma prática que compromete a justiça social e a solidariedade intergeracional (Raimundo, 2023; Leitão, 2024). Com o envelhecimento progressivo da população, torna-se urgente compreender as percepções sobre este fenómeno e os seus impactos.

Os objetivos deste estudo passaram por: Compreender as percepções sobre o idadismo em pessoas com 65 ou mais anos; Identificar manifestações concretas de discriminação etária e Promover boas práticas para o combate ao idadismo no contexto da intervenção social.

Foi realizada uma revisão bibliográfica e aplicada a escala Ageism Survey, de Palmore (Moreira, 2020), a uma amostra de 10 indivíduos com média de idades de 80,5 anos (87,5% do sexo feminino e 12,5% masculino). A recolha de dados decorreu em contexto de estágio, com base no Termo de Consentimento Informado (GV, 2024). Os dados foram analisados com recurso ao software SPSS.

Verificou-se que a maioria dos participantes experienciou pelo menos uma forma de idadismo, como atitudes paternalistas, rejeição social, negação de oportunidades e estereótipos negativos. Foram reportadas situações como dificuldades em obter emprego, crédito, arrendamento ou tratamentos médicos devido à idade (Moreira, 2020). Em algumas situações, os participantes foram alvo de piadas, insultos ou desvalorização da sua autonomia. As respostas revelam a presença de idadismo interpessoal, institucional e autoidadismo (Leitão, 2024).

Os dados evidenciam que o idadismo é uma realidade presente e multifacetada, afetando negativamente o bem-estar dos idosos. Projetos sociais com foco na solidariedade intergeracional, como os analisados neste estudo (Oliveira, 2023; Expresso, 2024), são essenciais para desconstruir estereótipos e promover a inclusão. A intervenção do Assistente Social revela-se crucial na criação, implementação e avaliação de estratégias que valorizem todas as idades e promovam a equidade etária. Combater o idadismo é, portanto, uma prioridade ética, política e social.

Palavras-chave // Keywords : Idadismo, envelhecimento, discriminação etária, Serviço Social.

4AGE-C-42311**A Qualidade de Vida de Mulheres Portuguesas com mais de 70 + anos: uma abordagem baseada no método misto convergente**

Patrícia Silva - Escola Superior de Educação- IPVC; Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade, Universidade do Minho

Inês Marques - Escola Superior de Educação- IPVC

O género é muito importante no processo de envelhecimento. Com efeito, embora as mulheres apresentem uma maior esperança média de vida, experienciam, segundo a literatura, níveis mais reduzidos de Qualidade de Vida (QdV) quando comparadas com os homens. Estudos recentes sublinham não apenas a importância das determinantes sociodemográficas, económicas e de saúde, mas também a relevância de características da infância e juventude para a QdV. Esta ideia é também apoiada pela perspetiva do Curso de Vida que defende a importância de se interligar a situação atual do indivíduo com as fases anteriores da sua vida.

O presente estudo visou analisar a importância das características sociodemográficas, económicas e de saúde, bem como de fatores relacionados com o percurso de vida, para a QdV atual das mulheres portuguesas com 70+anos que cresceram durante um regime político ditatorial.

Esta investigação, baseada no método misto convergente, desenvolveu-se em duas fases: na primeira realizaram-se análises estatísticas, através dos dados do projeto SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) com uma amostra de 357 mulheres de 70+ anos. Numa segunda fase, na abordagem qualitativa, entrevistaram-se sete mulheres com 70+ anos.

Os resultados apontam para a importância das características de vida atual mas também para a relevância da infância e da juventude para a QdV. A análise de conteúdo das entrevistas permitiu concluir que durante a infância e a juventude das entrevistadas, os seus papéis eram fortemente condicionados na esfera social/comunidade, na esfera doméstica, na escola e no trabalho. Para além disso, permitiu identificar um conjunto de acontecimentos importantes que marcaram a trajetória de vida das mulheres e que influenciaram o seu processo de envelhecimento.

Conclui-se que a QdV em idades avançadas é influenciada por um conjunto de fatores cumulativos ao longo do percurso de vida, sublinhando-se o risco de múltiplas desvantagens no envelhecimento feminino.

Palavras-chave // Keywords : Qualidade de vida; mulheres; percurso de vida.

4AGE-C-51186**Ações promotoras de legado, que contribuem para o processo de luto.**

Margarida Isabel Amores dos Santos Arez - Unidade Local Saúde Algarve- Portimão

Ângela Sofia Lopes Simões - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Introdução: A construção de memórias que perdurem independentemente da doença, tempo e crenças é essencial no processo de luto vivido em CP. O legado é todo um conjunto de experiências e histórias que permite a quem sobrevive manter o significado e a lembrança de quem partiu. É também a oportunidade que a pessoa com doença crónica progressiva e irreversível tem de deixar a sua lembrança, assente no que foi e não apenas na doença.

Objetivo: Identificar ações promotoras de legado, que contribuem para o processo de luto.

Método: Metodologia de scoping review proposta pelo Joanna Briggs Institute. Apresentação e interpretação dos resultados: Esta investigação permitiu identificar as ações promotoras da construção do legado, no processo de luto, junto dos doentes em contexto de Cuidados Paliativos, bem como dos seus familiares/cuidadores. Surgem assim três categorias basilares deste tema: conceito de legado, benefícios das ações promotoras de legado e os instrumentos facilitadores da criação de legado, que serão apresentadas mais à frente nesta pesquisa.

Conclusão: A revisão resultante do protocolo elaborado permitiu entender a necessidade das equipas que trabalham em contexto de CP, de proporcionar momentos de partilha junto dos doentes e/ou cuidadores/familiares, de forma a facilitar e promover um luto saudável, apesar das perdas sentidas, através da construção do legado. A literatura aponta para a necessidade de direcionar a nossa investigação nas intervenções e ações que precisam de ser desenvolvidas com os doentes em contexto de cuidados paliativos, embora sejam muitas delas realizadas diariamente, mas nem sempre divulgadas. Através da análise dos artigos selecionados, percebemos que os cuidados em fim de vida, podem ir mais além do cuidado físico e estas temáticas trabalhadas com o doente e família/cuidadores proporcionam a ambos bem-estar, apaziguam os momentos mais delicados e proporcionam um encontro nas recordações e essencialmente na forma como a pessoa deseja ser lembrada.

Palavras-chave // Keywords : Cuidados Paliativos; Legado; Luto.

4AGE-C-66002**Impactos da Literacia em Saúde nos idosos: Uma Análise Meta-Analítica dos Efeitos e Determinantes**

Natália Conceição Cunha Alves - Município de Celorico de Basto, Universidade de Vigo

A literacia em saúde é um fator crítico para o bem-estar dos idosos, influenciando sua capacidade de tomar decisões informadas sobre cuidados médicos, prevenção de doenças e gestão da saúde. Este estudo realiza uma análise meta-analítica para investigar os efeitos e determinantes da literacia em saúde na saúde dos idosos. A revisão de diversos estudos indica que níveis mais elevados de literacia em saúde estão associados a melhores resultados de saúde, como maior adesão a tratamentos, melhores comportamentos de saúde, e um maior nível de autonomia na gestão de doenças crônicas. Além disso, fatores determinantes, como o acesso à educação, apoio social, e as condições socioeconómicas, influenciam significativamente os níveis de literacia em saúde entre os idosos. A análise também revela que as disparidades na literacia em saúde entre grupos etários, socioeconómicos e geográficos podem amplificar as desigualdades em saúde. A conclusão sugere que melhorar a literacia em saúde entre os idosos pode ser uma estratégia eficaz para melhorar sua qualidade de vida, reduzir a morbidade e promover a equidade no acesso aos cuidados de saúde.

Palavras-chave // Keywords : Literacia em Saúde; Desigualdades em Saúde; Participação Comunitária.

4AGE-C-68354**Tendências de investigação da resiliência na meia-idade: Uma revisão sistemática**

Catarina Fiúsa - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Raquel Gonçalves - Instituto Politécnico de Viana do Castelo; Centro de Administração e Políticas Públicas

Isabel Piñeiro - Universidade de Coruña

Ricardo Barroso - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Carla Faria - Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Os adultos na meia-idade têm maior probabilidade de vivenciar acontecimentos não-normativos com impacto significativo no desenvolvimento individual. Ainda assim, a meia-idade é apontada como o período desenvolvimental com maior potencial para preparar o envelhecimento bem-sucedido. Neste contexto, a resiliência surge como um recurso essencial para manter os níveis de bem-estar (Ryff et al., 1998) face aos desafios vivenciados neste período de vida. Ainda assim, comparativamente com a população mais jovem e mais velha, a investigação sobre resiliência na meia-idade é escassa, particularmente no que diz respeito a mecanismos e fatores específicos da resiliência. Considerando este gap na investigação, o presente estudo pretende analisar criticamente a literatura existente sobre resiliência na meia-idade, com o objetivo de identificar tendências emergentes, quadros teóricos, definição do conceito e instrumentos de avaliação mais utilizados nesta população. A pesquisa foi realizada em três bases de dados (Scopus, Web of Science e PsycINFO) utilizando termos como “resiliência” e “meia-idade”, bem como derivações e especificações, na área da Psicologia, Gerontologia e Sociologia. Na primeira fase (screening), dois avaliadores com experiência em desenvolvimento e envelhecimento humano aplicaram, de forma independente, critérios de inclusão e exclusão aos títulos, resumos e palavras-chave. Após reunião de consenso, selecionaram-se os artigos a analisar na segunda fase. Os principais resultados serão apresentados nesta comunicação, destacando-se os quadros conceptuais dominantes, definições operacionais de resiliência e os instrumentos de avaliação mais frequentemente utilizados na avaliação da resiliência em adultos da meia-idade. Este estudo permitirá mapear o estado atual do conhecimento sobre resiliência neste grupo etário e identificar lacunas e áreas prioritárias para futuras investigações. Pretende-se assim aprofundar o conhecimento sobre os fatores que promovem o bem-estar e o envelhecimento bem-sucedido durante este período crucial da vida.

Palavras-chave // Keywords : Resiliência; Meia-idade; Bem-estar; Envelhecimento.

4AGE-C-72403**Envelhecimento e o Papel do Cuidador Informal: Desafios, Impactos e Boas Práticas de Intervenção***Joao Goncalves - IPCB**Leandro Costa - IPCB**Mariana Antunes Ramos - IPCB**Catarina Alves - IPCB**Marco Domingues - IPCB*

O envelhecimento populacional em Portugal acarreta um aumento de pessoas em situação de dependência. Neste cenário, o cuidador informal familiar, amigo ou vizinho que presta cuidados sem remuneração ou formação específica assume um papel fundamental. Sendo que frequentemente enfrenta sobrecargas físicas, emocionais e sociais.

Os principais objetivos deste estudo passaram por analisar os desafios e necessidades dos cuidadores informais em contexto de envelhecimento, avaliar o impacto do cuidado na sua qualidade de vida e destacar boas práticas e políticas públicas para apoiar estes cuidadores.

Um estudo exploratório, com revisão bibliográfica e aplicação de um questionário estruturado, incluindo a Escala de Sobrecarga do Cuidador (ESC). A amostra incluiu 28 cuidadores informais dos concelhos do Fundão, Sertã e Pampilhosa da Serra. Os dados recolheram-se presencialmente, com consentimento informado.

Os resultados revelaram que 60,71% dos cuidadores apresentam sobrecarga grave, 32,14% moderada e apenas 7,14% leve. A maioria é mulher (67,86%), com idade média de 69,93 anos e com baixa escolaridade. 57,14% têm problemas de saúde próprios. Os principais desafios reportados incluem o cansaço físico e emocional, isolamento social, dificuldades financeiras e ausência de apoios adequados. Apenas uma minoria tem conhecimento do Estatuto do Cuidador Informal e dos seus direitos.

Os cuidadores informais desempenham um papel essencial na resposta ao envelhecimento, mas enfrentam sobrecargas significativas e falta de reconhecimento formal. A implementação efetiva de políticas públicas e a promoção de boas práticas, como grupos de apoio e formação contínua, são urgentes para garantir o seu bem-estar e a qualidade dos cuidados prestados. O assistente social emerge como um recurso crucial na articulação de respostas e defesa de direitos.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento; Cuidador Informal; Sobrecarga; Políticas Sociais; Assistente Social; Boas práticas.

4AGE-C-82498**Envelhecer com dignidade: direitos, violências e o papel da CMPPIF***Joao Pedro Goncalves - IPCB**Leandro Costa - IPCB**Mariana Antunes Ramos - IPCB**Marisa Candeias - IPCB*

Este artigo analisa criticamente os desafios do envelhecimento em Portugal, com especial foco na violência contra pessoas idosas e o papel da Comissão Municipal de Proteção da Pessoa Idosa do Fundão. Desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Intervenção do Serviço Social com Pessoas Idosas do IPCB, este trabalho teve como principais objetivos aprofundar os conhecimentos sobre a intervenção do Assistente Social com a população idosa, compreender os diferentes tipos de violência e conhecer práticas institucionais de proteção.

A investigação baseou-se numa metodologia mista, com recurso à revisão de literatura, análise estatística dos dados da APAV (2021–2022) e uma entrevista estruturada à assistente social da Comissão do Fundão. Os dados revelam uma elevada incidência de violência contra idosos em contexto familiar, predominando a violência continuada, com maior incidência nos distritos de Lisboa e Porto. A análise mostra ainda que a maioria das vítimas são mulheres, aposentadas, com idades entre os 65 e os 74 anos.

A Comissão do Fundão destaca-se como uma boa prática a nível nacional, pioneira na sua criação e com uma intervenção centrada na articulação interinstitucional, prevenção de riscos e promoção da dignidade da pessoa idosa. A atuação do assistente social é enfatizada como essencial na sinalização de situações de perigo, no encaminhamento para os serviços competentes e na garantia de acesso aos direitos fundamentais.

Conclui-se que o envelhecimento digno requer uma resposta estruturada, ética e multidisciplinar, com políticas públicas eficazes, serviços próximos da realidade local e ações que valorizem a autonomia, a inclusão e a proteção

das pessoas idosas. Este trabalho evidencia ainda a necessidade urgente de reforçar recursos humanos e técnicos para um combate mais eficaz à violência e exclusão social na velhice.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento; Violência; Direitos humanos; Serviço Social.



COMUNICAÇÕES ORAIS

ORAL COMMUNICATIONS

Ambiente, Educação e Cultura // Environment, Education, and Culture

4AGE-C-17020

Interventions based on the person-centered approach with educational components in older adults: Systematic Review

Tânia Alexandra Silva Correia - University of Minho

Zélia Reis - Misericórdia da Trofa

Adriana Sampaio - University of Minho

Alice Delerue Matos - University of Minho

The growing ageing population and increasing longevity require effective interventions that promote emotional well-being, quality of life, and cognitive performance in older adults. In this context, it is crucial to understand ageing as a unique and holistic process. Person-centered approaches and educational interventions have shown individual benefits for older adults. However, when combined—as in educational models like Reggio Emilia and Montessori—these approaches have demonstrated significant results in children. In contrast, there is still a lack of evidence regarding the effectiveness of implementing these combined approaches in older adults.

Therefore, a systematic review of the scientific literature was conducted, with the protocol registered in PROSPERO and following PRISMA guidelines. The research questions were: What person-centered interventions with an educational approach exist for older adults? How effective are these interventions?

The search for scientific articles was conducted in the Scopus, Web of Science, and PubMed databases. Articles included were from the last five years and focused on person-centered interventions with an educational component for older adults. This review considered both qualitative and quantitative methodologies.

In the preliminary results, 3,028 articles were identified and screened. After screening, 20 articles were deemed eligible for the systematic review. The next steps of the study will involve a full reading of the selected articles, allowing for an in-depth analysis of person-centered interventions with an educational approach in older adults.

Palavras-chave // Keywords : Older adults; person-centered approach; educational; quality of life; aging.

4AGE-C-33409

Música e Envelhecimento Ativo: Aprendizagem, Cognição e Emoção

Luísa Correia Castilho - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Cristina Pereira - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Filipa Maria Castilho - Agrupamento de escolas n2 de Abrantes - Escola Secundária Dr. Manuel Fernandes

Miguel Filipe Ramalho - BNP Paribas

A comunicação "Música e Envelhecimento Ativo: Aprendizagem, Cognição e Emoção" apresenta um estudo que analisa o contributo do envolvimento em atividades musicais e da aprendizagem da música para a promoção do envelhecimento ativo, em pessoas com 65 ou mais anos. Desenvolveu-se um estudo descritivo, com abordagens quantitativa e qualitativa, que visa compreender o significado da música na vida dos indivíduos, bem como as relações entre aprendizagem da música, cognição e satisfação com a vida. Como instrumentos de recolha de dados aplicou-se um questionário composto por perguntas fechadas e abertas, ordenadas por secções abrangendo dados sociodemográficos; motivações para aprender música, experiências de aprendizagem musical; memórias associadas à música e efeitos emocionais do envolvimento musical, além das escalas "SWLS – Satisfaction with life scale" e "Subjective Happiness Scale (SHS)". Os instrumentos foram disponibilizados em formato impresso, tendo os participantes respondido de uma forma anónima e voluntária, sendo assegurados os princípios éticos da confidencialidade e do consentimento informado. A amostra integrou 120 indivíduos, com 65 ou mais anos, que participavam em atividades musicais no Concelho de Castelo Branco, em Portugal. Os resultados indicam que o envolvimento em atividades musicais é fonte de motivação e bem-estar, revelando-se uma experiência significativa para um envelhecimento ativo. Paralelamente, as práticas musicais coletivas contribuem para reduzir o isolamento e fomentam a socialização.

Palavras-chaves: Envelhecimento ativo; Aprendizagem musical; Educação ao longo da vida; Cognição e Emoção; Satisfação com a vida

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento ativo; Aprendizagem musical; Satisfação com a vida.

4AGE-C-43484**Co-design participativo e future visioning de Soluções Baseadas na Natureza para modelos habitacionais sustentáveis voltados a pessoas idosas.**

Lucas Bueno de Campos - Universidade Federal de São Carlos

Helen Cristina da Silva - Universidade Federal de São Carlos

Barbara Oliveira de Carvalho - Universidade Federal de São Carlos

Carolina Bedendo Torres - Universidade Federal de São Carlos

Daniela Baptista - Universidade Federal de São Carlos

Mayla Youko Kato - Universidade de São Paulo

Luzia Cristina Antoniassi Monteiro - Universidade Federal de São Carlos

As megatendências do envelhecimento populacional, da urbanização intensa e das mudanças climáticas demandam novos paradigmas habitacionais que conciliem resiliência ecológica, sustentabilidade e bem-estar. Este estudo, desenvolvido a partir de um estudo preliminar multimétodos, teve como objetivo propor coletivamente soluções baseadas na natureza (SbN) para habitação social de pessoas idosas, articulando diagnóstico participativo e co-design criativo. A coleta de dados qualitativos foi realizada em oficinas colaborativas com 11 moradores maiores de 60 anos do Programa Vida Longa, em São Carlos/SP, Brasil. Nessas oficinas, aplicou-se a técnica de future visioning, utilizando colagens visuais como ferramenta para a construção de cenários desejáveis nas escadas da casa, do condomínio e do bairro. As informações oriundas das narrativas, colagens e registros foram transcritas e analisadas segundo a técnica de Bardin, com apoio do software IRAMUTEQ. Os resultados revelaram a priorização de SbN adaptadas às necessidades identificadas em co-diagnóstico, como telhados verdes, jardins verticais e hortas domésticas na escala da casa; hortas comunitárias, jardins de chuva e áreas de convivência sombreadas no condomínio; e corredores verdes, ciclovias arborizadas, mobilidade ativa e requalificação de calçadas no bairro. Essas soluções respondem diretamente às vulnerabilidades identificadas na etapa de co-diagnóstico, reforçam vínculos sociais e alinham-se às metas dos ODS 3 (saúde e bem-estar), 11 (cidades sustentáveis) e 13 (ação climática). Conclui-se que o co-design participativo, apoiado por metodologias criativas como o future visioning, amplia a inclusão e a voz das pessoas idosas no planejamento de seus ambientes de vida, oferecendo diretrizes concretas para políticas públicas inovadoras em habitação social e modelos habitacionais sustentáveis sensíveis ao envelhecimento.

Palavras-chave // Keywords : soluções baseadas na natureza; future visioning; envelhecimento ativo; sustentabilidade urbana.

4AGE-C-54750**Promoção da Literacia Gerontológica para a Conectividade do Envelhecimento Saudável**

Maria Cristina Faria - Instituto Politécnico de Beja

A Década do Envelhecimento Saudável (2020-30) remete para a necessidade de se atuar em quatro áreas principais: mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade e ao envelhecimento; garantir que as comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas; entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa e adequados às pessoas idosas; e propiciar o acesso a cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem. A nível global e local as sociedades traçam como meta ações de reconhecimento e promoção da dignidade das pessoas mais velhas e requisitam a articulação entre os serviços da comunidade. Na construção destas sinergias de atuação especializada para a promoção do envelhecimento saudável, funcional e inclusivo é preciso recorrer a uma literacia gerontológica que possibilite uma conexões e atuação concertadas. Quais são os alicerces da literacia gerontológica? Como ensinar e promover uma literacia gerontológica na sociedade e nos serviços de apoio às pessoas mais velhas? A presente investigação procurou identificar os principais contributos dos domínios da e-saúde, saúde, social e psicologia para edificar uma literacia gerontológica que permita o entendimento e a viabilidade da intervenção especializada no envelhecimento e longevidade. As buscas ocorreram nos seguintes Bancos de dados/Plataformas: APA PsycNET, PubMed, Science Direct, Scopus e LILACS. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura para integrar as informações existentes, que seguiram os princípios do PRISMA, gerando dados que perspetivaram estratégias para viabilizar o desenvolvimento de uma literacia gerontológica eficaz para estabelecer conexões e atuar em ambientes de envelhecimento e longevidade.

Palavras-chave // Keywords : Pessoas mais velhas, Gerontologia, Envelhecimento saudável, Literacia em saúde, e-saúde.

4AGE-C-67738**Projetos Intergeracionais, porque são importantes no combate ao gerontismo, como os aplicar de forma eficaz?**

Diana Tavares - Ativo em Casa Lda.

Mafalda Ferro - Ativo em Casa Lda.

Quando um individuo cresce cercado por preconceitos em relação à velhice, há uma maior probabilidade de que, na fase adulta, ele desvalorize o respeito e os cuidados necessários aos idosos (Holmes, 2009). Desenvolve também preconceitos com a sua própria velhice. A Ativo em Casa (www.ativoemcasa) parceria com várias instituições da área social e educativa, e no âmbito do Projeto de Estágio Curricular da Psicóloga do ISPA Mafalda Ferro, sob a orientação de Diana Tavares, desenvolveu o presente projeto com o objetivo de combater o preconceito etário (idadismo/gerontismo) e valorizar o papel dos adultos mais velhos na sociedade.

Realizaram-se encontros mensais entre crianças em idade pré-escolar (5/6 anos) de um Colégio em Lisboa e adultos mais velhos — clientes individuais da Ativo em Casa ou utentes de Centros de Dia/ de ERPI — com o objetivo de promover a interação entre gerações, reforçando o respeito mútuo, a empatia e a partilha de saberes. A intervenção, com duração de cinco meses, incluiu 5 encontros intergeracionais com atividades como partilha de histórias de vida, apresentações temáticas, momentos lúdico-educativos e a criação de um livro com conselhos e memórias dos encontros efetuados. Os objetivos específicos envolvem o combate ao isolamento social, o fortalecimento da autoestima dos mais velhos e o desenvolvimento emocional e social das crianças. Espera-se que o projeto contribua para uma mudança duradoura na forma como as diferentes gerações se relacionam e se perspetivam, promovendo uma sociedade mais inclusiva e interligada.

O Projeto está neste momento em fase de avaliação dos resultados (durante o mês de Junho) que serão apresentados no Congresso, com recurso a avaliação quantitativa e qualitativa do impacte do projeto na diminuição do gerontismo.

Palavras-chave // Keywords : Idadismo; Gerontismo; Projeto Intergeracional; Combate ao Isolamento.

4AGE-C-78350**ALFABETIZAÇÃO DE IDOSOS NO BRASIL: O PODER DA ESCRITA NAS DIFERENTES SITUAÇÕES DA VIDA**

Lourival José Martins Filho - Universidade do Estado de Santa Catarina

Trata-se de trabalho investigativo vinculado a linha Educação, Linguagens e Cultura Digital do Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade do Estado de Santa Catarina – Brasil que objetiva analisar e acompanhar a aprendizagem da escrita de idosos e idosas em processo de alfabetização na região da Grande Florianópolis. Tem como ancoragem teórica, Paulo Freire (2001) na compreensão da alfabetização como ato político, Magda Soares (2016) na discussão das dimensões pedagógicas e linguísticas da aprendizagem da língua materna e Martins Filho (2011) no entendimento da aprendizagem enquanto direito em qualquer fase da vida. Na perspectiva Michel Thiolent (2011) foram acompanhados 05 idosos/as durante seis meses e por meio de entrevistas individualizadas, transcritas e validadas pelos mesmos tem-se as seguintes unidades de significados: Aprender a escrever é uma vela acesa que a gente tem; Quem sabe escrever abre uma janela pra vida e Escrita liberta em qualquer idade. As reflexões com os idosos e idosas em processo de alfabetização apontam para a necessidade da ampliação de turmas de Alfabetização e Educação de Jovens e Adultos pelo poder público, bem como a necessidade urgente da reflexão sobre prática pedagógica com pessoas idosas estar presente na formação inicial e continuada das profissionais da Educação Básica no Brasil.

FREIRE, Paulo. A importância do ato de ler: em três artigos que se completam. 42.ed. São Paulo: Cortez, 2001.

SOARES, Magda. Alfabetização: a questão dos métodos. São Paulo: Contexto, 2016.

MARTINS FILHO, Lourival José. Alfabetização de jovens e adultos: trajetórias de esperança. Florianópolis: Insular, 2011.

THIOLLENT, Michel. Metodologia da pesquisa-Ação 18. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

Palavras-chave // Keywords : Alfabetização, idosos/as, aprendizagem, política educacional.

Participação Social, Cidadania e Governança // Social Participation, Citizenship, and Governance

4AGE-C-11916

Determinantes da Qualidade de Vida em Idade Avançada: O Papel Protetor do Envolvimento Social

*Joana Mafalda Miguelote de Pinho Monteiro - Centro de Psicologia da Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto; Instituto Politécnico de Viana do Castelo – ESE
Alice Bastos - Instituto Politécnico de Viana do Castelo – ESE; RISE – Health*

Raquel Barbosa - Centro de Psicologia da Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Uma experiência de envelhecimento positiva inclui participar em atividades sociais significativas (Kahana & Kahana, 1996; OMS, 2002; Rowe & Kahn, 1997). A investigação revela que o envolvimento social (ES) está associado a melhor qualidade de vida (QdV) em idade avançada (Hajek et al., 2017; Kleiner et al., 2022). Importa explorar esta relação no contexto português e em indivíduos com diferentes características. Assim, o presente trabalho teve como principal objetivo identificar determinantes da QdV em pessoas idosas portuguesas com diferentes tipos de ES. Realizou-se um estudo transversal correlacional com 202 indivíduos que participam em atividades sociais formais – projetos de envelhecimento ativo e saudável (PEAS) ou voluntariado em saúde –, emparelhados com 202 indivíduos que não praticam essas atividades ($N = 404$). Os participantes foram avaliados com: (1) Questionário Sociodemográfico e de Envolvimento Social; (2) WHOQOL-BREF (Canavarro et al., 2007). Os dados foram analisados através de estatística descritiva e regressões lineares múltiplas para explorar preditores dos diferentes domínios da QdV. Os participantes são predominantemente mulheres (74,3%), dos 65 aos 74 anos (73,4%; $M=70,2$; $DP=6,12$), casados (69,3%) e com escolaridade até ao 4º ano (56,2%). Quanto à QdV, observam-se os seguintes preditores significativos: Domínio físico – idade ($t(395)=1,99$, $p=.047$), escolaridade ($t(390)=2,67$, $p=.008$) e PEAS ($t(390)=1,99$, $p=.048$); domínio psicológico – sexo ($t(395)=3,16$, $p=.002$) e prática de voluntariado ($t(395)=2,23$, $p=.026$); domínio das relações sociais – prática de voluntariado ($t(395)=2,39$, $p=.017$); domínio ambiente – escolaridade ($t(395)=3,73$, $p< .001$) e prática de voluntariado ($t(395)=1,98$, $p=.049$). Os resultados indicam que certas características sociodemográficas são determinantes da QdV dos mais velhos – sexo, idade, escolaridade. Simultaneamente, o voluntariado e os PEAS estão associados a melhor QdV, podendo atuar como fator protetor face a vulnerabilidades. Assim, importa compreender os mecanismos subjacentes a estas associações pois o ES pode ser um recurso desenvolvimental crucial para promover a qualidade de vida de todos, em todas as idades.

Palavras-chave // Keywords : Envolvimento social, participação social, qualidade de vida, envelhecimento, pessoas idosas.

4AGE-C-14737

Educação e envelhecimento: oficinas de simulação para equipe pedagógica e estudantes de uma escola municipal / Education and ageing: simulation workshops for teaching staff and students at a municipal

Vania Aparecida Gurian Varoto - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Departamento de Gerontologia-DGero, São Carlos, São Paulo, Brasil.

Carolina Ramos Semensato - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Programa de Pós-Graduação em Gerontologia-PPGGero, São Carlos, São Paulo, Brasil.

Laura Bonome Message - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia - PPGFt , São Carlos, São Paulo, Brasil.

Flavia Simplicio André - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Programa de Pós-Graduação em Gerontologia-PPGGero, São Carlos, São Paulo, Brasil.

Maria Laura Montanher Pereira da Silva - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Departamento de Gerontologia-DGero, São Carlos, São Paulo, Brasil.

Maira Andrade - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Departamento de Terapia Ocupacional-DTO, São Carlos, São Paulo, Brasil.

Introdução: Educar para envelhecer no contexto escolar contribui para quebrar paradigmas e valorizar medidas ao envelhecimento ativo e à cidadania. Objetivo: verificar o impacto de oficinas de simulação sobre o

envelhecimento para uma equipe pedagógica e estudantes do ensino básico. Metodologia: Estudo de abordagem qualitativa, pesquisa-ação e análise de conteúdo. Foi utilizado questionários semiestruturados sobre as dimensões do envelhecer, diversidade humana e cidadania, e aplicação de oficinas com conteúdo sobre as possíveis alterações no envelhecimento via órgãos dos sentidos (audição, visão, tato, paladar e olfato), sistema músculo-esquelético e dimensão respeito. As oficinas foram representadas em sete “estações/paradas” para 4 grupos de estudantes (120 pessoas) e uma equipe pedagógica (21) de uma escola municipal paulista brasileira, vinculadas à pesquisa sobre educação à cidadania ao longo da vida, com vistas ao envelhecimento e respeito, com aprovação do comitê de ética. Resultados: Destaca-se o impacto da simulação, maior ou menor gosto e o porquê, e o número de citações correspondentes a 7 pessoas da equipe e 71 estudantes. A equipe: maior gosto pela simulação funcional da mobilidade, representada na estação músculo-esquelético (3) e menor gosto a estação respeito (4) por ter conhecimento prévio. Os estudantes: maior gosto pela estação paladar (30) pela interatividade ao estímulo com as papilas gustativas entre azedo/ácido/doce/salgado, seguido da músculo-esquelético (24). Sobre menor gosto, visão (13) e olfato (13) denotando desconforto e privação visual, seguido do respeito (12) e audição (12), conteúdo pouco interativo e desconforto na diminuição auditiva. Conclusão: O impacto parece ter sido positivo e favoreceu mostrar caminhos para medidas mais ativas de cuidado, de respeito e empatia nas relações. As estações que sinalizam maior impacto na capacidade funcional, podem favorecer a construção de atividades escolares que ajudem a sensibilizar mais respeito, cuidado ao longo da vida no âmbito de equidade e cidadania.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento ativo; Oficina de simulação; Cidadania; Percepção.

4AGE-C-23336

A EDUCAÇÃO COMUNITÁRIA E O ENVELHECIMENTO: UMA ABORDAGEM INTEGRADA EM SÃO MIGUEL DE MACHEDE

Bravo Nico - SUÃO / Escola Comunitária de São Miguel de Machede

Lurdes Pratas Nico - SUÃO / Escola Comunitária de São Miguel de Machede

Patrícia Ramalho - SUÃO / Escola Comunitária de São Miguel de Machede

Daniela Lopes - SUÃO / Escola Comunitária de São Miguel de Machede

Maria de Nazaré Pencas - SUÃO / Escola Comunitária de São Miguel de Machede

Catarina Paulino - SUÃO / Escola Comunitária de São Miguel de Machede

A Educação Comunitária – assumida como instrumento de edificação de conhecimentos e competências endógenas, nas dimensões pessoal e coletiva – é um pilar estruturante do exercício, consciente, participado e colaborativo, dos direitos e deveres de cidadania. É este o conceito que tem vindo a ser concretizado na Escola Comunitária de São Miguel de Machede, desde o ano 1998, no âmbito da SUÃO-Associação de Desenvolvimento Comunitário, instituição promotora daquele projeto educativo.

Na presente comunicação, será apresentado o modelo conceptual e a prática real de Educação Comunitária – que resulta da interação protagonizada entre as abordagens e os modelos teóricos de aprendizagem de Paulo Freire, Jean Berbaum e Lev Vygotsky, nas experiências concretas desenvolvidas na Escola Comunitária de São Miguel de Machede – que tem vindo a ser concretizada na promoção do envelhecimento, considerado como processo de desenvolvimento humano ativo e participado.

Serão descritos, de forma pormenorizada, os projetos Curso de Educação Comunitária, Gabinete da Papelada e Circuito da Aldeia, que se assumem como os três exemplos em que se concretiza uma participação ativa e produtiva dos cidadãos mais velhos, em todas as fases de desenho e operacionalização dos mesmos.

Palavras-chave // Keywords : Educação Comunitária, Envelhecimento Ativo, Participação.

4AGE-C-30661

"As redes sociais das pessoas idosas residentes na cidade de Castelo Branco"

Carlota Filipa Antunes Damas - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Maria João Guardado Moreira - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vítor Manuel Barreiros Pinheira - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Introdução: Dado ser a velhice, uma etapa do ciclo vital em que o adulto mais velho tem de enfrentar inúmeras situações, relacionadas com as alterações das configurações familiares e com a passagem do exercício de uma atividade profissional para a reforma, torna-se cada vez mais pertinente o contributo das redes sociais e de suporte social.

Objetivos: Conhecer as características sociodemográficas dos idosos albicastrenses; identificar a composição das

redes sociais de que a população mais velha dispõe; perceber a frequência com que são estabelecidos os contactos com as suas redes sociais; verificar a importância que as redes sociais assumem para a prevenção e redução de possíveis sentimentos de solidão e isolamento; compreender qual o papel que as redes sociais desempenham para a manutenção e fortalecimento do sentimento de pertença; e propor um plano de intervenção, no âmbito da problemática estudada.

Métodos: Foram recolhidos dados junto de 104 indivíduos, com 65 e mais anos, através do instrumento inquérito por questionário e da técnica do focus group.

Resultados: Os inquiridos têm um contacto regular e de proximidade, tanto com familiares como com os amigos e vizinhos, revelando-se satisfeitos por continuarem a manter relações sociais. Verifica-se também que os idosos, na sua maioria, desejam permanecer o máximo de tempo possível na sua casa, sendo este considerado o local onde querem envelhecer. A par disso, observou-se que os idosos apresentam baixos níveis de participação nas atividades desenvolvidas pela comunidade, devendo-se à existência de poucas atividades e ao facto de aquelas que existem não corresponderem totalmente às necessidades, desejos e/ou interesses.

Conclusão: A partir das fragilidades identificadas, propõe-se a implementação de um projeto de intervenção comunitária que tenha em consideração as necessidades, expetativas e interesses dos idosos, pretendendo com o mesmo promover o convívio e a participação social.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento em meio urbano; redes sociais; comunidade; participação social.

4AGE-C-34247

Da intervenção artística comunitária ao bem-estar: propósito da música e sentido de propósito

Carolina Aguilar Gomes - CIIE - FPCEUP

Isabel Menezes - CIIE - FPCEUP

João Caramelo - CIIE - FPCEUP

Pedro Ferreira - CIIE - FPCEUP

Sofia Castanheira Pais - CIIE - FPCEUP

Irene Cortesão - CIIE/ESEPF

Os contextos de intervenção artística de base comunitária podem ser considerados espaços particularmente privilegiados para a promoção da dignidade humana para pessoas adultas mais velhas (Bélanger-Hardy, 2022). Como reportado na literatura, é relativamente comum a associação entre as práticas promovidas por instituições destinadas a pessoas idosas e a tendência para processos de despersonalização e subsequente emergência de sentimentos de tédio, frustração e inutilidade (Kayser-Jones, 2023). Contrariamente, espera-se que as abordagens culturais comunitárias possam ser potenciadoras da expressão criativa, da estimulação do pensamento crítico e do reforço da participação social (Borrap, 2006; Azevedo, 2016).

Reconhecendo esse potencial, o projeto Cante pela sua Saúde promoveu um programa de intervenção que incluiu aulas de coro para 295 pessoas adultas mais velhas de 19 instituições do norte de Portugal, ao longo de seis meses. Através da observação etnográfica dos ensaios e entrevistas semiestruturadas com participantes, professoras de música e funcionárias das instituições, observaram-se efeitos positivos significativos no bem-estar físico, emocional e social dos/as participantes. Mais do que isso, o projeto configurou-se como um espaço de fruição cultural, que favoreceu o diálogo, a escuta, a participação ativa e a interação social, promovendo uma experiência integrada e significativa. A realização de um espetáculo final, aberto ao público, conferiu um sentido de propósito aos/as participantes, possibilitando a que se sentissem valorizados/as, úteis, vistos/as e reconhecidos/as. Sustentado nos princípios da educação comunitária e estética de Dewey (2010), o projeto evidencia a importância de práticas pedagógicas intencionais, que reconhecem os saberes prévios, os contextos e as vivências dos sujeitos, construindo possibilidades de bem-estar para aqueles/as nelas envolvidas.

Palavras-chave // Keywords : Música; participação comunitária; bem-estar; institucionalização.

4AGE-C-43550**Percepções de um grupo de estudantes sobre direitos humanos na perspectiva do envelhecimento.**

Laura Bonome Message - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia - PPGFt, São Carlos, São Paulo, Brasil.

Vania Aparecida Gurian Varoto - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Programa de Pós-Graduação em Gerontologia-PPGGero, São Carlos, São Paulo, Brasil.

Carolina Ramos Semensato - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Programa de Pós-Graduação em Gerontologia-PPGGero, São Carlos, São Paulo, Brasil.

Flavia Simplicio André - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Programa de Pós-Graduação em Gerontologia-PPGGero, São Carlos, São Paulo, Brasil.

Introdução: A organização da vida em sociedade implica na efetivação de direitos e deveres para uma vida mais digna em termos de acrescentar qualidade nos anos vividos para todo cidadão. O contexto escolar é um dos principais produtores dessa concepção e pode construir ao longo da vida medidas mais saudáveis com vistas a um envelhecimento com maior qualidade e longevidade. **Objetivo:** Avaliar a percepção sobre direitos humanos com estudantes do ensino básico. **Metodologia:** Abordagem qualitativa com análise de conteúdo, cujos participantes foram estudantes dos oitavos anos de uma escola municipal paulista, vinculados a uma pesquisa sobre educação à cidadania, envelhecimento e direitos ao longo da vida. Foi coletado respostas por meio de questionários semiestruturados, pré e pós-intervenção prática sobre o tema, delineando a percepção sobre direitos humanos ao longo da vida. Os dados foram categorizados a partir do conteúdo da Declaração Universal dos Direitos Humanos e alocação segundo seus artigos. **Resultados:** Dados pré-oficina, 78 estudantes sinalizam conteúdo sobre o direito a todos na sua diversidade humana, que integram os artigos 1 e 2 da Declaração, que juntos somam 25 (32%), e os mesmos artigos foram indicados na pós, por 33 (46,5%), com participação de 71 estudantes. A indicação de “Não Sei” (24; 31%) chama a atenção antes da intervenção e houve redução para (12; 17%). No âmbito do direito à proteção contra qualquer discriminação, que rege o artigo 7 da Declaração, foi apontada em ambos os momentos, 5% e 8,5%. **Conclusão:** A intervenção no formato de oficinas de simulação prática do processo de envelhecimento e medidas de respeito ao outro, puderam fortalecer a concepção dos direitos humanos com este grupo de estudantes, uma vez que houve maior adesão sobre este conteúdo e pode gerar no cotidiano medidas mais assertivas de respeito nas relações, a partir do contexto escolar.

Palavras-chave // Keywords : Direitos Humanos, Envelhecimento, Respeito, Educação, Educação Básica.

4AGE-C-43795**Gestão Gerontológica em Práticas, Programas e Políticas Públicas Intergeracionais Brasileiras**

Alessandra Negrão Elias Martins - Universidade Municipal de São Caetano do Sul- USCS

Celso Machado Júnior - Universidade Municipal de São Caetano do Sul- USCS

Raquel da Silva Pereira - Universidade Municipal de São Caetano do Sul- USCS

Introdução: Fundamentada na Teoria Geracional (Mannheim ,1982) e nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ONU, 2015), a gestão gerontológica busca desenvolver os eixos do envelhecimento ativo: saúde, segurança/proteção, participação e aprendizagem ao longo da vida e os direitos fundamentais.

Objetivos: Esta pesquisa busca descrever políticas, programas e práticas públicos intergeracionais no contexto brasileiro, envolvendo a gestão gerontológica nos eixos do envelhecimento ativo.

Materiais Os dados foram coletados por levantamento bibliográfico com os descritores em português: “gestão gerontológica”; “práticas”; “programas”; “políticas públicas”; “intergeracionais”, “brasileiros” e em inglês: “gerontological management”; “practices”; “software”; “public policy”; intergenerational; “brasilian”, em artigos publicados de 2019 a 2024, nas bases de dados Periódico CAPES, Web of Science e Scopus.

Métodos: Trata-se de pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória. Foram encontrados 200 artigos e selecionados 36 para este estudo. Destes, 16,66% sobre a gestão gerontológica; 8,33% abordaram as práticas intergeracionais; 38,88% mencionaram os programas intergeracionais e 36,11% relacionados aos fundamentos para a implementação de políticas públicas intergeracionais.

Resultados: Os artigos exemplificam a gestão gerontológica na atenção à saúde, nos modelos de assistência, na capacitação gerontológica, na gestão do cuidado e na qualidade de vida ao paciente idoso. Nas práticas intergeracionais foram destacados os impactos do ageísmo no ambiente organizacional e os desafios da integração intergeracional. Os programas intergeracionais avançaram na acessibilidade digital, na educação intergeracional, na promoção da cidadania intergeracional, na solidariedade e no cuidado intergeracional.

Conclusão: Os artigos versaram sobre a gestão gerontológica presente de forma expressa ou inerente ao contexto gerontológico para o desenvolvimento de estratégias voltadas para a promoção dos eixos do envelhecimento ativo, do bem-estar geracional, no combate ao ageísmo, na integração de equipes multigeracionais para o desenvolvimento de práticas, programas e políticas públicas intergeracionais.

Palavras-chave // Keywords : Gestão Gerontológica. Práticas. Programas. Políticas Públicas Intergeracionais.

4AGE-C-47094

Gestão em Políticas Públicas Intergeracionais: um estudo comparativo entre Brasil e Portugal

Alessandra Negrão Elias Martins - Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS), SP, Brasil

Raquel da Silva Pereira - Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS), SP, Brasil

Sandra Regina Alexandre Ferreira Vieira - (Instituto Politécnico de Castelo Branco, Castelo Branco, Portugal

Introdução: As políticas públicas intergeracionais são desenvolvidas para gerações diversas e visam contemplar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) propostos pela Organização das Nações Unidas (ONU), especialmente os ODS 3- sobre a saúde geracional, ODS 10 - redução das desigualdades; ODS 16 - paz, justiça e instituições eficazes e ODS 17 - implementação e parcerias.

Objetivos: O objetivo é analisar a gestão de políticas públicas intergeracionais desenvolvidas no Brasil e em Portugal, como forma de avaliar os avanços e desafios, com particular incidência na promoção e defesa das gerações longevas. Este estudo busca identificar as políticas públicas intergeracionais nos dois países e relacionar com os desafios do envelhecimento ativo face ao envelhecimento populacional.

Material e Métodos: A Teoria Baseada em Evidências fundamentou esta pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória, com a busca realizada nas bases de dados Periódicos, da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e Web of Science. Considerado o período entre 2020 e 2025, foram selecionados 23 artigos científicos, sendo que destes 16 relativos ao Brasil, 7 relacionados a Portugal e um estudo misto entre os dois países. A análise de conteúdo evidenciou que os artigos abordaram múltiplas áreas multidisciplinares, alguns mais de uma área: Gerontologia (1); Geoengenharia (1); Psicologia Organizacional (1), Políticas Públicas (11); Direito (5); Saúde (8); Educação (6); Economia (5).

Resultados e Conclusão: Os resultados apontaram ações integradas relacionadas à sustentabilidade, solidariedade, responsabilidade, cuidado, convivência, acessibilidade ao trabalho, educação ao longo da vida, entre outras ações. Nos desafios, foram pontuadas as dificuldades de implementação e gestão com planejamento, desenvolvimento e execução de políticas públicas intergeracionais. Em conclusão, são destacados os aspectos multidimensionais intergeracionais, com realidades comuns e específicas, reafirmando a implementação de políticas públicas intergeracionais defensoras do envelhecimento ativo, com repercussões nos eixos de saúde, segurança, participação e aprendizagem ao longo da vida.

Palavras-chave // Keywords : gestão; políticas públicas intergeracionais; Brasil; Portugal; envelhecimento ativo.

4AGE-C-60180

Participação em territórios envelhecidos: a experiência da Academia de Direitos Humanos

Ana Luisa Macena Barbosa de Almeida - Escola Superior de Educação do Porto, InED – Centro de Investigação e Inovação em Educação

Teresa Alves Martins - Escola Superior de Educação do Porto, InED – Centro de Investigação e Inovação em Educação

Neste trabalho apresentamos a III Academia de Direitos Humanos - um modelo de aprendizagem e intervenção criado pela Associação Transmontana Pelo o Desenvolvimento, - que decorreu em abril de 2025 numa União de Freguesias do Concelho de Vila Flor e que teve o mote “Aldeias que Sabem Envelhecer”.

O objetivo destas Academias é criar espaços de discussão sobre a importância da salvaguarda dos direitos fundamentais nesta região, tão marcada pela problemática da desertificação que tem afetado as zonas rurais do país nas últimas décadas. Realizou-se uma caracterização sociológica e participada da realidade vivida nesse contexto, mobilizando-se uma abordagem aproximada à metodologia de Investigação-Ação Participativa e orientada pelos métodos de Design Thinking e Participativo.

Este projeto corresponde a um modelo misto de escola de investigação e aprendizagem, materializada num trabalho de campo realizado por estudantes e docentes de ensino superior de diferentes áreas científicas.

As Academias têm como objetivos pensar o presente e o futuro transmontano respeitando o seu passado, cultura

e, sobretudo, as suas pessoas. Assim, procura-se: desenvolver uma análise fundamentada da realidade das aldeias; criar propostas a apresentar a entidades locais, aproximando-as da população; e compreender, na prática, como é envelhecer no interior.

Esta Academia assentou no envolvimento dos habitantes de 3 aldeias, especialmente dos mais velhos, em processos de discussão e de tomada de decisões em relação a propostas de intervenção consideradas por estes como prioritárias para o território que habitam e que contribuam para a sua qualidade de vida.

Com a participação ativa da comunidade foi possível identificar preocupações, necessidades e potencialidades locais, conduzindo à criação conjunta de propostas de intervenção concretas que foram discutidas e votadas numa assembleia comunitária. Deste modo foi possível construir proposta de soluções com verdadeiro impacto e significado para a população, tendo por base perspetivas como a do Ageing in Place.

Palavras-chave // Keywords : envelhecimento ativo; participação; inclusão; co-construção.

4AGE-C-61995

Perceção de saúde e bem-estar entre artesãos: contributos para a promoção do envelhecimento ativo e saudável numa Cidade Criativa da UNESCO para o Artesanato e Arte Popular

Sandra Igreja - RISE-Health, Departamento de Ciências do Comportamento, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto (ICBAS-UP), Porto, Portugal

Soraia Teles - RISE-Health, Departamento de Ciências do Comportamento, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto (ICBAS-UP), Porto, Portugal

Constança Paúl - RISE-Health, Departamento de Ciências do Comportamento, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto (ICBAS-UP), Porto, Portugal

Introdução: Melhorar saúde e bem-estar numa população longeva, com métodos inovadores e económicos, é prioritário. A investigação sobre a saúde e o bem-estar de artesãos profissionais, incluindo pessoas mais velhas em diferentes setores, permanece limitada.

Objetivo: O estudo caracteriza artesãos de uma Cidade Criativa da UNESCO (Barcelos, Portugal), analisando variáveis sociodemográficas, percepção de saúde, qualidade de vida e felicidade, e comparando homens e mulheres nestas características.

Material e métodos: Realizou-se um estudo transversal com dados primários recolhidos por inquéritos presenciais em ateliês, incluindo a WHOQOL-BREF para avaliar a qualidade de vida, a PHQ-8 para sintomas depressivos e um item do European Survey on Aging Protocol para a felicidade.

Resultados: A amostra não probabilística incluiu 72 artesãos, abrangendo oito setores do artesanato, com 50% a trabalhar no Figurado. A maioria eram homens (65,3%), com idade média de 61,8 anos (DP= 13,17), 59,7% entre 60-88 anos, e mediana de 6 anos de escolaridade.

Para 88,9% o artesanato era a principal atividade profissional, 45,8% estavam formalmente reformados.

Os artesãos perceberam vários benefícios do trabalho no artesanato, destacando-se o bem-estar (77,8%), mais prevalente nos homens ($p= 0,040$). Embora o tempo dedicado ao artesanato não diferenciasse entre géneros, as mulheres realizavam mais atividades domésticas do que os homens ($p< 0,001$). A maioria estava satisfeita ou muito satisfeita com a saúde (69,5%), e não apresentava sintomas depressivos (98,6%). Entre as condições de saúde reportadas, a osteoartrite nas mãos e dedos foi mais prevalente nas mulheres ($p< 0,001$). No geral, os artesãos declararam-se muito felizes (58,3%). Relativamente à qualidade de vida, o domínio psicológico obteve a melhor classificação ($M= 85,59$; $DP= 10,48$).

Conclusão: O estudo sublinha a importância de políticas de apoio aos artesãos, sensíveis às diferenças de género e promotoras do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, realçando o artesanato como exemplo de envelhecimento ativo e contributo para a saúde e bem-estar.

Palavras-chave // Keywords : saúde, bem-estar, artesanato e arte popular, envelhecimento ativo, envelhecimento saudável.

4AGE-C-72130

'Semear um futuro para todas as idades' – um projeto de reivindicação de direitos

Teresa Alves Martins - Escola Superior de Educação do Porto, InED – Centro de Investigação e Inovação em Educação

Nesta comunicação será apresentado o projeto 'Semear um futuro para todas as idades', desenvolvido entre agosto e dezembro de 2024 por uma associação portuguesa constituída exclusivamente por pessoas reformadas.

O projeto teve como grande foco a reivindicação de direitos junto de decisores políticos, num exercício de cidadania plena e de participação política efetiva.

Um dos objetivos centrais deste projeto foi contribuir para o desenho de políticas públicas que melhorem a vida das pessoas, tendo em conta a expectativa de uma “Europa para todas as idades”, que promova a participação, a autonomia e o bem-estar. Para além disso, pretendia-se potenciar a discussão e despertar a consciência crítica sobre os desafios enfrentados por pessoas adultas mais velhas, em Portugal, em relação à garantia dos seus direitos fundamentais. Abordar atores políticos portugueses, nomeadamente eurodeputados eleitos por Portugal em 2024 para o Parlamento Europeu, e envolver pessoas mais velhas e reformadas residentes em Portugal e outras pessoas com interesse nas questões e desafios do envelhecimento eram intuições deste projeto.

Foram realizadas reuniões com 5 eurodeputados eleitos por diferentes partidos portugueses, pertencentes a 3 grupos políticos europeus. Estas reuniões decorreram numa visita realizada por membros da Direção da Associação e pela técnica que apoiou o projeto ao Parlamento Europeu (em novembro de 2024), complementadas com reuniões posteriores em Portugal. Os membros da associação organizaram e dinamizaram sessões de debate sobre direitos das pessoas mais velhas e combate ao idadismo em quatro cidades portuguesas, nas quais participaram cerca de 280 pessoas. No âmbito deste projeto foi ainda realizada uma publicação sobre envelhecimento em Portugal, com base nos temas do Manifesto proposto pela AGE Platform Europe, aquando das eleições europeias de 2024.

Palavras-chave // Keywords : Participação política | Direitos | Pessoas mais velhas.

4AGE-C-83214

Estratégias para viver em casa e na comunidade numa cidade do Ribatejo

Daniela Filipa Castelo Esteves Pereira - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Maria João Guardado Moreira - Unidade de Investigação Interdisciplinar Comunidades Envelhecidas Funcionais – Age.Comm, Instituto Politécnico de Castelo Branco

Introdução: A maioria dos idosos prefere envelhecer em casa, pelo que a consciencialização e preparação para esta realidade revestem-se de importância, especialmente na adaptação do ambiente e desenvolvimento de estratégias individuais. Assim, surge o conceito de Ageing in Place, que se configura como um paradigma primordial nas políticas sociais dirigidas ao envelhecimento.

Objetivos: Perceber as estratégias que os adultos mais velhos têm ao seu dispor para envelhecerem na sua habitação e comunidade onde estão inseridos.

Material e métodos: Estudo misto, transversal, descritivo e exploratório. Aplicou-se um inquérito por questionário a 55 pessoas que experienciam o processo de Ageing in Place, na Freguesia de Almeirim.

Resultados: Observa-se uma amostra em que predomina um padrão de feminização do envelhecimento, casados/união de facto e indivíduos pouco escolarizados.

A maioria dos participantes revela consciência das alterações necessárias para que possam permanecer na sua residência. Foram apontadas estratégias de adaptação, acessibilidade e manutenção na habitação, assegurando conforto, autonomia e segurança.

Averigua-se maior utilização do SAD entre inquiridos com 75 e mais anos. A contratação de serviços ajustados às necessidades diversificadas, é uma das respostas identificadas.

Constatou-se baixa adesão aos transportes públicos, entendendo-se primordial discutir características/funcionamento da rede de transportes: disponibilidade de informações sobre horários/percursos em locais de fácil acesso; acessibilidade; frequência; cobertura; e conservação dos veículos.

Evidencia-se a insatisfação com a acessibilidade na comunidade devido, sobretudo, às características/condições inadequadas de algumas superfícies, passeios e ruas. Também a baixa participação social é um fator relevante.

Foram identificadas estratégias no âmbito das intervenções ambientais e da maior sinergia entre entidades.

Conclusão: Embora tenham apontado aspectos negativos, parte significativa dos inquiridos perceciona Almeirim como uma Cidade Amiga das Pessoas Idosas, reconhecendo a preocupação da Autarquia em atender às necessidades e exigências da sua população idosa.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento; Ageing in Place; Comunidade; Intervenção Interinstitucional.

4AGE-C-85720**Um “Curso de Vida” mais Longo // A Longer "Life Course"**

António João Conchinha Ginja do Carmo - Universidade Lusófona – CeiED

José Gregório Viegas Brás - Universidade Lusófona/IPLUSO – CeiED

Maria Neves Gonçalves - IPLUSO – CeiED

Maria Teresa Ramilo - Universidade Lusófona – CeiED

O envelhecimento nas últimas décadas, em Portugal, acima dos 65 anos, aumentou de 7%, em 1981, para 19,1% em 2011. As projeções sobre a idade média da população indicam que poderá subir dos 43,1, desde 2013 para os 51,3 anos em 2060. A perspetiva do “Curso de Vida” reconhece que os mais velhos não constituem um grupo homogéneo e a diversidade entre os indivíduos tende a aumentar com a idade proporcionando um Curso de Vida mais Longo. No século XXI avança o “Curso de Vida” tornar-se-á mais longevo passando a estar sujeito a uma maior e exigente complexidade. Isto significa que nos temos que preparar para esta nova realidade. Será que a percepção dos jovens se diferencia das pessoas mais velhas (com mais de 55 anos) quanto à sua formação/preparação para viverem uma vida mais longa? Os objetivos do estudo consistem em verificar se existem diferenças quanto à percepção dos dois grupos (adolescentes e pessoas com mais de 55 anos), sobre a sua forma de pensarem o curso de vida, tendo como referência os determinantes do Envelhecimento ativo: Segurança, participação, formação ao longo da vida e Saúde. Em relação à metodologia, foi construído um questionário baseado nas perspetivas, do Centro Internacional de Longevidade, sobre o que será o envelhecimento no futuro. Aplicou-se o questionário a dois grupos um com 81 adolescentes do ensino secundário e outro grupo com 104 pessoas alunas de universidade sénior com idade superior a 55 anos. Quanto aos resultados, apuraram-se diferenças de perspetivas entre os adolescentes e as pessoas com mais de 55 anos, no que diz respeito à valorização dos determinantes do envelhecimento ativo. Os dados da investigação apontam no sentido de podermos dizer que a idade influencia na consistência das respostas. Conclui-se que existem diferenças entre os dois grupos quanto à forma de vivenciarem a vida com mais anos. Isto alerta-nos para o facto de as pessoas não estarem consciencializadas para os desafios que a longevidade coloca.

Palavras-chave // Keywords : Curso de Vida, Longevidade, Envelhecimento Ativo.

4AGE-C-86072**Percepções ambientais e climáticas de pessoas idosas em habitação social: co-diagnóstico participativo multinível.**

Lucas Bueno de Campos - Universidade Federal de São Carlos

Helen Cristina da Silva - Universidade Federal de São Carlos

Barbara Oliveira de Carvalho - Universidade Federal de São Carlos

Daniela Baptista - Universidade Federal de São Carlos

Carolina Bedendo Torres - Universidade Federal de São Carlos

Mayla Youko Kato - Universidade de São Paulo

Luzia Cristina Antoniassi Monteiro - Universidade Federal de São Carlos

O envelhecimento populacional, aliado à urbanização acelerada e às mudanças climáticas, constitui um dos maiores desafios contemporâneos para a saúde, o bem-estar e a sustentabilidade das cidades. Habitações sociais, embora garantam acesso à moradia digna, muitas vezes não contemplam adequadamente as necessidades ambientais e climáticas da população idosa. Este estudo teve como objetivo compreender as percepções ambientais e climáticas de moradores maiores de 60 anos do Programa Vida Longa, em São Carlos/SP - Brasil, a fim de subsidiar políticas públicas de adaptação habitacional e urbana. A investigação adotou abordagem multimétodos, integrando dados quantitativos e qualitativos. Foram aplicados instrumentos de qualidade de vida (WHOQOL-BREF) e vínculos sociais (Mapa Mínimo de Relações), possibilitando a caracterização sociodemográfica e a elaboração de “personas”. Em paralelo, grupos focais e oficinas de Educação Ambiental forneceram dados qualitativos por meio de transcrições de áudio, vídeo e observação participante. Nessas oficinas, empregaram-se técnicas de memória urbana e climática, mapeamento participativo com mapas de percepção ambiental e climática, além da elaboração de matriz SWOT em três escalas (casa, condomínio e bairro), posteriormente validada por especialistas. Os dados foram submetidos à análise temática de Bardin, complementada por tratamento automatizado no software IRAMUTEQ. Os resultados apontaram fragilidades como desconforto térmico, baixa arborização, calçadas irregulares e subutilização da horta comunitária, ao mesmo tempo em que destacaram potencialidades ligadas à segurança, capital social e presença de áreas coletivas. Essas percepções foram relacionadas a metas dos ODS 3 (saúde e bem-estar), 11 (cidades sustentáveis) e 13 (ação climática),

evidenciando a relevância do alinhamento entre experiências locais e compromissos globais. Conclui-se que o co-diagnóstico participativo amplia a cidadania dos idosos e constitui ferramenta estratégica para identificar vulnerabilidades socioambientais e orientar políticas habitacionais e urbanas mais inclusivas, resilientes e adaptadas ao envelhecimento.

Palavras-chave // Keywords : co-diagnóstico; percepção ambiental; ODS; envelhecimento urbano.

4AGE-C-86259

O Plano para a Longevidade do Município de Braga: Uma Estratégia Local face aos Desafios da Longevidade

Carla Faria - IPVC-ESE; RISE-Health

Joana Martins - Escola Superior de Saúde Santa Maria; Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar

O envelhecimento demográfico constitui um dos desafios mais complexos do século XXI. Em Portugal, estima-se que, em 2050, um terço da população terá 65 ou mais anos (INE, 2023), o que exige o desenvolvimento de estratégias multidimensionais que reduzam desigualdades e promovam o bem-estar na longevidade. No município de Braga foi desenhado o Plano para a Longevidade 2024-2027 (PL), concebido como uma estratégia estruturada para responder a este desafio societal. Alinhado com os princípios do Envelhecimento Ativo/Saudável e com as diretrizes das Cidades Amigas das Pessoas Idosas da OMS (2012), o PL alicerça-se numa leitura biopsicossocial e orienta-se por estratégias baseadas na evidência em articulação com especificidades do contexto local.

O desenho do PL assentou num processo participado, envolvendo uma diversidade de stakeholders (ex., pessoas mais velhas, decisores políticos, profissionais) e o recurso a técnicas/procedimentos de recolha de dados, incluindo focus groups, fóruns comunitários e avaliação gerontológica multidimensional. Globalmente, observou-se que das pessoas mais velhas avaliadas ($n=357$) 33,1% apresentava declínio cognitivo, particularmente as com menor escolaridade, 30% estava em risco de isolamento social, e 69,2% apresentava dois ou mais indicadores de vulnerabilidade. Considerando a informação recolhida, o PL estruturou-se em quatro eixos estratégicos: (1) Bem-Estar & Qualidade de Vida, (2) Participação, (3) Segurança e (4) Inovação & Capacitação, que integram 54 programas/ações específicas, organizadas por áreas de atuação de cada eixo. Estas incluem, por exemplo, a promoção de redes de suporte social, o reforço da acessibilidade urbana e a capacitação de cuidadores informais, com o objetivo de construir comunidades mais inclusivas e resilientes. O PL evidencia a relevância de políticas públicas locais baseadas em dados de contexto e metodologias participativas, consolidando-se como uma abordagem estruturada face aos desafios do envelhecimento demográfico e da longevidade.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento Ativo e Saudável; Longevidade; Plano gerontológico; Gerontologia Social.

Prevenção e Gestão de Doenças Crónicas e Cuidados a Longo Prazo // Prevention and Management of Chronic Diseases and Long-Term Care

4AGE-C-12435

Humanitude no Serviço Social: Evidências para Intervenção Humanizada no Envelhecimento e Cuidados a Longo Prazo

Isabel Maria Lourenço Tomás Cândido Muñoz - Instituto Politécnico Portalegre

Tatiane Valduga - Instituto Politécnico Portalegre

Amélia Martins - Humanitude Portugal

O envelhecimento populacional e as doenças crónicas representam desafios significativos para os sistemas de saúde e para a intervenção do Serviço Social, especialmente em cuidados a longo prazo. Segundo IFSW (2014), o Serviço Social promove mudança social, coesão, fortalecimento e emancipação das pessoas, fundamentado na justiça social, nos direitos humanos e na responsabilidade coletiva. Nesse contexto, a promoção da autonomia, dignidade e qualidade de vida dos idosos depende da qualidade das relações profissionais, sendo a conexão social determinante para o bem-estar físico, mental e social (Gouveia, Silva, & Martins, 2016; Silveira, Silva Júnior, & Eulálio, 2022; Yazawa et al., 2023). A Humanitude, centrada no respeito pela pessoa e nos pilares do olhar, palavra, toque e verticalidade, surge como abordagem baseada em evidências para orientar estas relações e promover práticas humanizadas (Araújo, 2014; Gineste & Pellissier, 2008; Pereira, Gomes, & Galvão, 2012). Este estudo realizou análise documental de artigos, dissertações e relatórios técnicos sobre metodologias humanizadas, destacando o respeito pela singularidade, intimidade e autonomia da pessoa idosa e a relevância de estratégias centradas na humanização das relações profissionais (Fonseca, 2020; UICISA, s.d.; Instituto Gineste-Marescotti, 2011). Os resultados evidenciam que a intervenção humanizada melhora a conexão social e fortalece as relações de ajuda, sendo a relação profissional do assistente social um espaço ético e de mediação essencial para cuidados humanizados (Pena, 2014). A qualidade das ligações interpessoais é um preditor decisivo de bem-estar, reforçando a necessidade de estratégias que promovam a integração social (Duarte, 2023). Práticas centradas na Humanitude promovem qualidade de vida, autonomia e bem-estar dos idosos, consolidando o assistente social como mediador de cuidados humanizados e sustentáveis. Fundamentada em evidências, a Humanitude constitui abordagem estratégica para a prática do Serviço Social em cuidados a longo prazo, oferecendo base ética e científica para a promoção do envelhecimento ativo, digno e saudável.

Palavras-chave // Keywords : Humanitude; Serviço Social; envelhecimento; doenças crónicas; cuidados a longo prazo.

4AGE-C-16285

Percepção dos profissionais de estruturas residenciais para idosos sobre o uso de medicamentos e iatrogenia medicamentosa: Um estudo de grupos focais

Ana Raquel Augusto Lima - Universidade de Salamanca; BRIDGES - Investigação, Inovação e Design em Biotecnologia para Produtos de Saúde, Politécnico da Guarda

Ana Isabel Plácido - BRIDGES - Investigação, Inovação e Design em Biotecnologia para Produtos de Saúde, Politécnico da Guarda

Ramona Mateos-Campos - Área de Medicina Preventiva e Saúde Pública, Universidade de Salamanca

Maria Teresa Herdeiro - Departamento de Ciências Médicas, Instituto de Biomedicina, Universidade de Aveiro

Fátima Roque - BRIDGES - Investigação, Inovação e Design em Biotecnologia para Produtos de Saúde, Politécnico da Guarda

Introdução: O envelhecimento da população está a crescer exponencialmente, levando ao aumento do número de idosos institucionalizados com muitas comorbilidades que requerem cuidados de saúde e que na sua maioria são polimedicados, sendo importante desenvolver práticas seguras para prevenir o risco de iatrogenia.

Objetivos: Explorar a percepção dos profissionais de estruturas residenciais para idosos sobre o uso de medicamentos e a iatrogenia medicamentosa.

Material e métodos: Foi realizado um estudo qualitativo na forma de grupos focais em estruturas residenciais para idosos, em Portugal, na região das Beiras e Serra da Estrela. Os participantes foram convidados a refletir sobre as suas percepções em relação a problemas relacionados com medicamentos e dependência iatrogénica. As sessões foram gravadas em áudio, após obtenção do consentimento informado de todos os participantes. Após a transcrição e codificação das sessões dos grupos focais, foi realizada uma análise temática.

Resultados: Realizaram-se 8 grupos focais, com a participação de 37 profissionais, que incluiu animadores sociais, assistentes sociais, auxiliares de ação direta, educadores sociais, enfermeiros, fisioterapeutas e médicos. Foram identificados temas relacionados com o conhecimento de recomendações nacionais para o envelhecimento saudável, capacidade funcional, problemas relacionados com medicamentos, comunicação interprofissional e circuito do medicamento.

Conclusão: No geral os profissionais reconhecem a importância do envelhecimento saudável e estão atentos aos riscos associados à polimedicação, identificando fragilidades no processo do uso de medicamentos, o que faz com que estejam sensibilizados para a necessidade de intervenções que assegurem uma melhor qualidade de vida das pessoas idosas.

Palavras-chave // Keywords : idosos, grupos focais, medicamentos, dependência iatrogénica.

4AGE-C-17473

Aging and INR Instability: Clinical Implications in Thromboembolic Diseases

Marisa Regina Reduto Santos Barbeira - AGE.COMM-IPCB, Portugal

Paulo Miguel Fonseca Santos - AGE.COMM-IPCB

Sílvia Raquel Monteiro Martins - ESALD-IPCB, Portugal

Introduction:

Aging is associated with physiological changes that affect hemostasis and the response to anticoagulant therapy. Older adults are at increased risk of developing thromboembolic diseases and, at the same time, of hemorrhagic complications related to the use of vitamin K antagonists, whose monitoring is performed through the international normalized ratio (INR).

Objective:

To analyze the relationship between aging, INR instability, and clinical impact on thromboembolic diseases.

Methodology:

A systematic literature review was conducted according to PRISMA guidelines. The search was performed in PubMed and Scopus databases, including original and review articles from the last ten years addressing INR control, variability in the elderly population, and therapeutic implications in the context of thromboembolic diseases.

Results:

The literature highlights greater INR variability in individuals aged ≥ 65 years, associated with polypharmacy, altered hepatic metabolism, and declining renal function. Studies demonstrate that older adults have a shorter time in therapeutic range, which simultaneously increases the risk of both thrombotic and hemorrhagic events. Factors such as frailty, cognitive impairment, and poor treatment adherence contribute to INR instability.

Discussion:

Pharmacokinetic (absorption, metabolism, and excretion) and pharmacodynamic alterations increase sensitivity to vitamin K antagonists, reducing the predictability of therapeutic response. Polypharmacy, common in this age group, potentiates clinically relevant drug–drug interactions that influence coagulation and contribute to INR fluctuations.

Another central aspect is clinical frailty, often accompanied by nutritional deficits and cognitive impairment, which compromise adherence to treatment and hinder regular monitoring. The individualization of anticoagulant therapy in the elderly requires not only more intensive clinical and laboratory monitoring but also targeted health education programs aimed at improving adherence, optimizing time in therapeutic range, and reducing severe complications.

Conclusion:

INR instability in older adults increases the risk of thromboembolic and hemorrhagic complications, underscoring the need for closer monitoring and tailored therapeutic strategies.

Palavras-chave // Keywords : Aging; INR; Thromboembolic diseases.

4AGE-C-19715**Boas práticas de prevenção de quedas em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas – Um estudo exploratório**

Andreia Sofia Martins de Oliveira Ribeiro - Mestranda em Gerontologia Social no IPCB; Fisioterapeuta na Clizone, Fundão

Catarina Leitão - ESALD/IPCB; Age.Comm

Vítor Pinheira - ESALD/IPCB; Age.Comm

Introdução - A prevenção de quedas em idosos institucionalizados é uma temática de elevada relevância, considerando a vulnerabilidade desta população e o impacto significativo destes eventos na sua qualidade de vida e na sobrecarga dos sistemas de saúde. O presente estudo procurou responder à questão: “Qual é o impacto das competências dos cuidadores formais não qualificados na implementação e eficácia das estratégias de prevenção de quedas em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI)?”.

Metodologia - Foi avaliado o nível de conhecimento dos cuidadores (n=101) relativamente aos fatores de risco e às estratégias de prevenção adotadas nas instituições, bem como a existência e frequência de formação específica nestes domínios. Foram identificados os recursos humanos e as estratégias de prevenção efetivamente aplicadas em 103 ERPI em Portugal, determinando quais são mais frequentemente utilizadas na prática. Foram aplicados dois questionários distintos dirigidos a cada grupo.

Resultados - O número médio de quedas por número de utentes foi superior nas instituições com protocolo formal de prevenção, embora sem diferença estatisticamente significativa. A correlação entre o número de profissionais de saúde e o número de quedas também não foi significativa. A presença de fisioterapeuta a tempo integral revelou-se estatisticamente associada a uma menor média de quedas por utente ($p = 0,035$), sugerindo um possível efeito protetor decorrente da sua atuação regular. Relativamente à formação dos cuidadores, observou-se que apenas duas das questões de avaliação apresentaram associação estatisticamente significativa com a formação, indicando um impacto limitado.

Conclusões - Este estudo aponta para possíveis fragilidades na eficácia, abrangência ou aplicação prática da formação recebida nesta área, pelo que foram elaboradas uma série de recomendações.

Palavras-chave // Keywords : Pessoas Idosas; Prevenção de quedas; ERPI; Cuidadores formais.

4AGE-C-21535**Impacto de um Programa de Treino Sensório-Motor na Marcha, Equilíbrio e Mobilidade em idosos**

Carolina Alexandra Cabo - Universidade de Évora

José Alberto Parraça - Universidade de Évora

Sara Santos - Universidade de Évora

Mário Cunha Espada - Instituto Politécnico de Setúbal

Orlando Fernandes - Universidade de Évora

Introdução: O envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas e psicosociais que comprometem a autonomia e a qualidade de vida. A diminuição da mobilidade, o desequilíbrio postural e o aumento das quedas são fatores de risco para a perda de funcionalidade. O treino sensório-motor tem demonstrado eficácia na melhoria da estabilidade, força e coordenação, promovendo um envelhecimento mais ativo. Simultaneamente, o uso de tecnologias móveis, como a aplicação “Phyphox”, permite monitorizar a marcha de forma acessível e fiável.

Objetivos: Este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos de uma intervenção sensório-motora em variáveis relacionadas ao padrão de marcha, incluindo número de passos (nPassos), cadência (passos/min), variabilidade (CV%) e entropia amostral (SaEn).

Material e Métodos: Este estudo experimental aleatorizado incluiu 16 participantes com idades entre 55 e 80 anos. Foi implementado um programa de treino com características sensório-motoras, realizado duas vezes por semana, ao longo de 24 semanas, com progressão gradual da intensidade. As sessões integraram exercícios de equilíbrio, força, coordenação e propriocepção. A avaliação da marcha foi efetuada através da aplicação “Phyphox”, utilizando sensores colocados na tibia para recolha de dados relativos à cadência, variabilidade e medidas não-lineares. Para a análise dos dados, recorreu-se a testes t para amostras emparelhadas e ao cálculo do tamanho do efeito (d de Cohen).

Resultados: Os resultados evidenciaram alterações estatisticamente significativas nas variáveis analisadas. O número de passos e a cadência (passos por minuto) registaram aumentos médios significativos após a intervenção ($p<0,01$), com tamanhos do efeito de magnitude moderada a elevada ($d\approx 0,76$), sugerindo melhorias na

mobilidade e no ritmo da marcha. O CV% apresentou uma redução significativa ($p=0,007$), com tamanho do efeito positivo ($d=0,78$), indicando maior consistência no padrão de marcha. A SaEn aumentou significativamente ($p<0,001$; $d=-1,08$), refletindo uma maior complexidade e adaptabilidade da marcha após a intervenção.

Conclusão: A intervenção sensório-motora demonstrou efeitos positivos sobre o controlo motor e a estabilidade da marcha, promovendo melhorias na eficiência e adaptabilidade do movimento em idosos.

Palavras-chave // Keywords : Complexidade da Marcha; Treino Sensório-Motor; Equilíbrio; Mobilidade; Prevenção de Quedas.

4AGE-C-21850

Perspetivas de profissionais acerca da utilização de terapias não farmacológicas na demência

Mariana Marques Figueiredo - Universidade da Beira Interior

Enrique Pérez Sáez - Centro de Referencia Estatal de Atención de Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias del Imserso en Salamanca

Teresa Rodriguez del Rey - Centro de Referencia Estatal de Atención de Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias del Imserso en Salamanca

Tania Josan Lalgi - Clinic for Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, LVR-University Hospital Essen, University of Duisburg-Essen, Essen, Germany

As Terapias Não Farmacológicas (TNFs) constituem atualmente um recurso de primeira linha na gestão da demência. Definidas como intervenções não químicas, fundamentadas teoricamente e replicáveis, podem ser dirigidas às Pessoas com Demência (PcD) ou aos cuidadores formais e informais, demonstrando benefícios relevantes com efeitos adversos mínimos. Estas terapias visam atenuar sintomas, manter a participação, reduzir a incapacidade, adaptar o ambiente e promover o bem-estar das PcD. O presente estudo tem como objetivo compreender a perspetiva dos profissionais relativamente à utilização das TNFs na demência.

A amostra é composta por 16 profissionais do Centro de Referencia Estatal de Atención de Personas con Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias (Salamanca, Espanha), que implementam exclusivamente TNFs junto de PcD. Para a recolha de dados, recorreu-se a um questionário de autorresposta online, redigido em espanhol e disseminado por correio eletrónico.

Os resultados evidenciam que a maioria dos participantes considera as TNFs eficazes na gestão dos sintomas e na manutenção ou atraso da deterioração em diferentes domínios, devendo constituir tratamento de primeira linha e sendo consideradas complementares às terapias farmacológicas. Consideram que a quantidade de TNFs existentes é necessária e suficiente e que a maioria das TNFs são rentáveis e bem aceites pelas PcD. Defendem que o momento da sua implementação depende de cada caso e que as intervenções multicomponentes são mais eficazes.

Conclui-se que, independentemente da profissão exercida ou do tipo de TNF aplicada, os profissionais apresentam uma visão positiva sobre eficácia, relação custo-benefício e recetividade das TNFs. As TNFs são percecionadas como uma solução alternativa e complementar às terapias farmacológicas, com potencial significativo para melhorar a qualidade de vida das PcD e dos seus cuidadores. São necessários estudos mais robustos para analisar a percepção dos profissionais acerca da utilização de TNFs na demência.

Palavras-chave // Keywords : Terapias não Farmacológicas; Pessoas com Demência.

4AGE-C-24901

A construção do cuidado no domicílio por cuidadores informais e doentes com necessidades paliativas

Sandra Batista - Instituto Politécnico de Castelo Branco: Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias

Paula Sapeta - Instituto Politécnico de Castelo Branco: Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias

Célia Oliveira - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

Isabel Ferraz Pereira - Escola Superior de Enfermagem de Lisboa

Introdução: Grande parte dos doentes com necessidades paliativas é cuidada no domicílio por longos períodos. A diáde, cuidador informal e doente, desempenha um papel vital neste processo, mobilizando recursos para estruturar os cuidados e garantir a sua adaptabilidade ao longo do tempo.

Objetivos: Identificar os elementos mobilizados por cuidadores informais e doentes com necessidades paliativas na construção de cuidados no domicílio.

Metodologia: Os dados fazem parte de um estudo Grounded Theory sobre o processo de cuidado informal no domicílio. Participantes: doentes (n9) e seus cuidadores informais (n9) selecionados por amos-tragem intencional

e depois teórica, até saturação dos dados. Dados recolhidos no domicílio dos participantes, na região centro de Portugal. Realizadas entrevistas semiestruturadas (n12) e observação não-participante, com entrevistas de episódio, entre junho e outubro 2022. Efetuada análise comparativa constante e codificação – aberta, axial e seletiva. Utilizado NVivo® para gestão de dados. Estudo aprovado por duas Comissões de Ética.

Resultados: Os participantes descreveram múltiplos elementos interrelacionados e dinâmicos. Seis temas emergiram como elementos essenciais à construção do cuidado informal: Motivações para cuidar no domicílio; Aprender a cuidar; Ajuste contínuo; Presença securizante; Gestão dinâmica da comunicação e Gestão mútua de sentimentos

Conclusões: Os elementos mobilizados pelas diádes revelaram-se centrais para o sucesso e continuidade dos cuidados no domicílio. As motivações explicam o início e a manutenção do cuidado, refletindo expetativas. As aprendizagens permitem responder a necessidades emergentes, exigindo ajustamentos constantes, bem como a gestão da comunicação e sentimentos. A presença securizante sustenta a confiança mútua e a qualidade dos cuidados que asseguram. O reconhecimento destes elementos possibilita aos profissionais de saúde identificar áreas de intervenção que reforcem a eficácia do cuidado, promovam a satisfação dos envolvidos e previnam conflitos entre os planos de cuidados dos profissionais e as expetativas das diádes.

Palavras-chave // Keywords : informal care; caregivers; home; palliative care; qualitative research.

4AGE-C-30714

Sleep–Fatigue Interaction and Quality of Life in Police Officers: A Principal Component Approach

Lucinda Sofia Almeida Carvalho - IPCB / ESALD / UID Age.Comm

João Valente - IPCB / ESALD

Alexandre Pereira - IPCB / ESALD

Background. Sleep and fatigue are critical determinants of performance and health among police officers. Irregular schedules, operational stress, and circadian disruption can impair sleep quality and increase fatigue, compromising safety and well-being. This study characterized the multidimensional relationships between fatigue, sleep, physical activity, quality of life, and anthropometric factors in police officers. **Methods.** A total of 119 participants were evaluated, mostly male and distributed between operational and support functions. The sample had a mean age of 42.8 years and an average service length of 20.2 years, reflecting prolonged exposure to operational demands. Quantitative indicators included fatigue (FAS), sleep quality (KSQ_Global), quality of life (EHIS_Soma), physical activity (IPAQ), age, and BMI. Principal Component Analysis (PCA) identified latent structures, complemented by Pearson correlations ($p < 0.05$). Participants also self-reported health-risk factors, mainly metabolic and psychosocial domains such as overweight, stress, and hypertension. **Results.** The first two principal components explained 65.3% of variance (PC1 = 41.7%; PC2 = 23.6%). PC1 represented a clinical–functional axis linking higher fatigue and poorer sleep to lower quality of life, whereas PC2 reflected an anthropometric–age dimension dominated by age and BMI. Strong positive correlations were found between fatigue and poor sleep ($r \approx 0.74$) and strong negative correlations between fatigue and quality of life ($r \approx -0.70$). Physical activity correlated positively with quality of life and negatively with fatigue and sleep disturbance. Age correlated moderately with BMI but remained independent of the clinical–functional axis. **Conclusions.** Two independent dimensions emerged: (i) a clinical–functional axis (sleep–fatigue–quality of life) and (ii) an anthropometric–age axis (age–BMI). Physical activity appeared as a modifiable determinant associated with lower fatigue and improved well-being. Findings support integrated occupational health strategies combining sleep hygiene, fatigue management, and regular physical activity with metabolic and psychosocial monitoring.

Palavras-chave // Keywords : Sleep quality; Fatigue; Police officers; Occupational health.

4AGE-C-37000

Service learning with older adults: an educational experience to adapt Social Work intervention to the new care models

Álvaro Elices - University of Valladolid

Javier García - University of Valladolid

Juan María Prieto - University of Valladolid

Sara González - University of Valladolid

The population aging and the political reconfiguration of care have led to a new paradigm of comprehensive, community-based, and person-centered care. This situation has not only triggered important changes in the

objectives and organizational structures of services but also requires the adaptation of professional intervention. Social workers play an essential role in the advancement of new care models. However, their professional practice is often limited by the lack of adaptation of training programs to the new aging realities.

This communication has two main objectives: first, to present an innovative educational project based on the service-learning methodology, developed at the University of Valladolid and aimed at ensuring training according to the new realities for Social Work students; second, to evaluate the experience's impact on intervention and research competencies to provide a higher quality professional care, adopting a mixed methods approach based on the development of surveys and focus groups with Social Work students, social intervention professionals and social workers.

The findings from over 200 questionnaires and 6 focus groups have demonstrated the great potential of the project to increase intervention competencies, both at individual, group and community levels, and there has been a consensus among students, professionals and teachers in valuing its ability to establish intergenerational connections, improve the understanding of the social reality of older adults and increase empathy and social commitment to the collective. The project has also enabled students to develop scientific skills through the design and application of research techniques, analyzing crucial issues such as loneliness, ageism or good treatment.

In conclusion, the project is a highly relevant educational experience for the adaptation of the Social Work professional practice to the new aging realities, facilitating its contribution to integral attention, provided in the proximity environment and focused on the rights and wishes of the older adults.

Palavras-chave // Keywords : aging; long-term care; service-learning; social work.

4AGE-C-37896

Adaptação do REMINDER, um Programa de Promoção da Saúde Cognitiva para Adultos mais Velhos em Contexto Institucional: Compreender para Incluir

Catarina Lopes Belo Baptista - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCE-UC); Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC)

Ana Rita Silva - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCE-UC); Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC)

Margarida Pedroso de Lima - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCE-UC); Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC)

Rosa Marina Afonso - RISE-Health, Departamento de Psicologia e Educação, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (FCSH-UBI), Covilhã, Portugal

A promoção da saúde cognitiva é uma prioridade na prevenção do declínio cognitivo e da demência. No entanto, muitas intervenções existentes são estruturadas para populações autónomas, com níveis de escolaridade e funcionalidade mais elevados, excluindo frequentemente os adultos mais velhos residentes em instituições. Estes apresentam desafios adicionais que os colocam em maior risco de vulnerabilidade cognitiva, social e emocional. Esta exclusão é também estrutural, refletindo uma lacuna significativa na literatura e nas políticas de saúde pública.

Este estudo tem como objetivo evidenciar a importância da adaptação de um programa de promoção da saúde cognitiva, o REMINDER4Care, ao contexto institucional.

Partindo do programa REMINDER, previamente desenvolvido e validado em contexto comunitário, procedeu-se à sua adaptação com base nas características e necessidades da população em contexto institucional. Um estudo de viabilidade orientou a criação da nova versão — REMINDER4Care — adequada a este contexto.

Participaram 27 adultos mais velhos (idade média = 84 anos; escolaridade média = 6 anos) de cinco instituições. Os critérios de inclusão incluíram idade superior ou igual a 65 anos, ausência de demência e residência institucional. A taxa de recrutamento foi de 37,5% e a de retenção de 92,6%. Em média, os participantes frequentaram 17 das 20 sessões. As adaptações incluíram simplificação da linguagem, aumento de atividades em grupo, uso de exemplos próximos da realidade institucional e ajustes nos materiais, considerando dificuldades sensoriais, baixa literacia e especificidades emocionais.

Os resultados do estudo de viabilidade demonstram a exequibilidade e a aceitação do programa. No entanto, dadas as características específicas desta população, nomeadamente a baixa escolaridade e idade avançada, a adaptação do REMINDER4Care procurou não só assegurar a compreensão e participação, mas promover o sentido de pertença, escuta ativa e envolvimento significativo. Recriar é, neste contexto, um ato de inclusão e equidade, fundamental para tornar estas intervenções acessíveis para todos.

Palavras-chave // Keywords : Prevenção; demência; idosos; comportamento; REMINDER.

4AGE-C-40043**Aging After Cancer: Perceived Support Regarding the Late Effects of Cancer Treatment**

Mariana Esteves Pinheiro - RISE-Health, Department of Medical Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal

Ricardo Madeira - RISE-Health, Department of Medical Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal; Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal; Research Centre in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal

Henrique Neiva - Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal; Research Centre in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal

Adriana Maia - Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal; Research Centre in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal

Ana Antunes - Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal; Research Centre in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal

Leonor Anjos - Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal; Research Centre in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal

Mariana Ferreira - RISE-Health, Department of Medical Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal; Research Centre in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal

Cristina Monteiro - RISE-Health, Department of Medical Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal; UFBI-Pharmacovigilance Unit of Beira Interior, Faculty of Health Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal

Mafalda Fonseca - RISE-Health, Department of Medical Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal

Dulce Esteves - Department of Sport Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal; Research Centre in Sport Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Covilhã, Portugal

Samuel Silvestre - RISE-Health, Department of Chemistry, Faculty of Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal

Carla P. Fonseca - RISE-Health, Department of Medical Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal

Introduction: Cancer survivors (CS) commonly face a variety of long-term challenges, many of which remain under-recognized and insufficiently addressed by healthcare systems. These include fatigue, cognitive impairment, body image issues, sexual health concerns, fear of recurrence, anxiety, and depression.

Purpose: This study aims to explore how CS perceive the support they receive regarding the management of late effects of cancer treatments (LECT).

Methods: A questionnaire previously published in the literature was translated into Portuguese by a panel of experts and disseminated through community-based programs specifically designed for CS. The questionnaire was completed by 30 individuals aged over 50 years. Quantitative data were analysed using descriptive statistical methods.

Results: 48% of respondents noted insufficient guidance regarding the LECT. Key concerns not adequately addressed included peripheral neuropathy (28%), weight changes (36%), sexual health (24%), anxiety (24%), and chronic fatigue (20%). Regarding communication with healthcare professionals, 52% stated that either the topic of late effects was not discussed at all, or if it was, their questions remained unanswered.

A large proportion (68%) had never discussed these issues with a community pharmacist; however, 44% expressed interest in receiving more information about how pharmacists could support the management of LECT. Additionally, 76% of respondents wished for more time to speak with community pharmacists, 60% desired greater privacy during these interactions, and 76% felt that pharmacy staff could demonstrate more empathy and interest in their late-effect symptoms.

Conclusion: The LECT pose a substantial burden on survivors' quality of life. Preliminary findings suggest that CS perceive current counselling as insufficient and not tailored to their needs. These results highlight the urgent need for healthcare professionals—including community pharmacists—to adopt a more patient-centred approach, ensuring that survivors are adequately supported in managing the long-term consequences of cancer treatment and can age with better quality of life.

Palavras-chave // Keywords : Aging after cancer; Community pharmacy.

4AGE-C-40385

Pandemia como catalizador: Transformações na Gestão do Conhecimento em ERPI

Bruno Gomes - Instituto Politecnico de Castelo Branco

Maria Nieves Dominguez - Unidade Local de Saude Cova da Beira

Ricardo Florentim - ULS Cova da Beira / NECE - UBI, Research Center of Business Sciences

Introdução:

A pandemia da COVID-19 teve um impacto sem precedentes nas Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), expondo vulnerabilidades organizacionais e reforçando a necessidade de mecanismos eficazes de gestão do conhecimento. Este estudo analisa como a pandemia funcionou como catalisador de processos de reaprendizagem organizacional, inovação e resiliência nas ERPI em Portugal, com ênfase na criação e partilha do conhecimento em contextos de crise.

Métodos:

Adotou-se uma abordagem qualitativa de estudo de caso múltiplo, envolvendo quatro ERPI da região da Cova da Beira. A recolha de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas com diretores técnicos e presidentes de direção, complementadas por análise documental, assegurando triangulação e rigor metodológico. A análise de conteúdo permitiu identificar padrões e construir uma framework integrativa sobre a gestão do conhecimento em contexto pandémico.

Resultados:

Os achados evidenciam que a pandemia impulsionou práticas de formação contínua, inovação tecnológica (uso de plataformas digitais, telemedicina e softwares de gestão) e colaboração interorganizacional. Foram identificados benefícios (melhoria da coordenação, reforço da resiliência e capacidade adaptativa), mas também desafios significativos, como a escassez de recursos humanos, barreiras culturais e dificuldades no alinhamento estratégico. A criação e partilha do conhecimento revelaram-se centrais para a reaprendizagem organizacional, promovendo práticas mais seguras e eficazes.

Conclusão:

A investigação reforça o papel da gestão do conhecimento como vetor crítico de inovação e sustentabilidade nas ERPI. As implicações práticas incluem a necessidade de reforçar estratégias de literacia organizacional, cooperação interinstitucional e adoção de tecnologias digitais. Do ponto de vista teórico, o estudo contribui para suprir a lacuna da literatura nacional sobre gestão do conhecimento em cuidados a idosos, oferecendo uma framework aplicável a futuras crises sanitárias.

Palavras-chave: Gestão do conhecimento; Reaprendizagem organizacional; ERPI; Pandemia COVID-19; Inovação.

Palavras-chave // Keywords : Gestão do conhecimento; Reaprendizagem organizacional; ERPI; Pandemia COVID-19; Inovação.

4AGE-C-47244

Disfunção mitocondrial e envelhecimento

Marisa Regina Reduto Santos Barbeira - AGE.COMM-IPCB, Portugal

Paulo Miguel Fonseca Santos - AGE.COMM-IPCB

Sílvia Raquel Monteiro Martins - ESALD-IPCB, Portugal

Introdução:

O envelhecimento associa-se a alterações celulares progressivas, nas quais se destacam as disfunções mitocondriais. Estas comprometem a produção de energia, aumentam o stress oxidativo e contribuem para a instalação de processos degenerativos e patologias relacionadas com a idade, como doenças neurodegenerativas, cardiovasculares e metabólicas.

Objetivo:

Rever as principais evidências científicas sobre os mecanismos mitocondriais implicados no envelhecimento, com foco na bioenergética, no stress oxidativo e na dinâmica mitocondrial.

Metodologia:

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura de acordo com as diretrizes PRISMA. A pesquisa decorreu nas bases de dados PubMed e Scopus, utilizando descritores específicos relacionados com envelhecimento e função mitocondrial. Foram incluídos artigos originais e de revisão, publicados nos últimos dez anos, em modelos humanos e animais.

Resultados:

Os estudos analisados evidenciam declínio progressivo da eficiência da cadeia respiratória, em especial nos

complexos I e IV, associado ao aumento de espécies reativas de oxigénio (ROS). Verificou-se ainda acumulação de mutações no DNA mitocondrial, desregulação dos processos de fusão e fissão, bem como diminuição da eficácia da mitofagia, culminando na acumulação de mitocôndrias disfuncionais.

Discussão:

A disfunção mitocondrial assume papel central no envelhecimento, contribuindo para fragilidade celular e maior suscetibilidade a doenças relacionadas com a idade. Estratégias terapêuticas em investigação, como antioxidantes direcionados, potenciadores da biogénesis mitocondrial e moduladores da dinâmica mitocondrial, apresentam potencial para mitigar estes efeitos, embora a evidência clínica ainda seja limitada.

Conclusão:

Os mecanismos mitocondriais constituem determinantes críticos do envelhecimento. A deteção precoce de alterações funcionais e o desenvolvimento de intervenções dirigidas poderão favorecer um envelhecimento mais saudável e reduzir o impacto de doenças associadas à idade.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento; Mitocôndria.

4AGE-C-55051

Relação entre o défice de vitamina D e o risco de osteoporose no processo de envelhecimento

Marisa Regina Reduto Santos Barbeira - AGE.COMM-IPCB, Portugal

João Lourenço Franco Moniz - AGE.COMM-IPCB

Introdução: O envelhecimento populacional tem contribuído para o aumento da prevalência de doenças crónicas como a osteoporose, que afeta significativamente a densidade mineral óssea e aumenta o risco de fraturas nos idosos. A deficiência de vitamina D, frequente nesta faixa etária, é um dos fatores de risco mais relevantes, com impacto direto na saúde óssea, muscular e funcional.

Objetivo: analisar a relação entre a deficiência de vitamina D e o risco de osteoporose no envelhecimento.

Metodologia: A revisão sistemática foi realizada na base de dados PubMed, seguindo a metodologia PRISMA e os critérios PICO para a seleção dos estudos incluídos.

Discussão: Estudos demonstram que a deficiência de vitamina D em idosos está associada à redução da densidade mineral óssea, maior prevalência de osteoporose, aumento do risco de fraturas e diminuição da força muscular. Verificou-se ainda que idosos com fraturas ou institucionalizados apresentam níveis particularmente baixos de 25(OH)D.

Conclusão: Os dados analisados sugerem que a deficiência de vitamina D é um fator de risco relevante para a osteoporose em idosos, contribuindo para a perda de densidade mineral óssea e o aumento do risco de fraturas.

Palavras-chave // Keywords : Deficiência de Vitamina D, Idosos, Vitamina D, Osteoporose.

4AGE-C-55465

Desafios e estratégias para alcançar bem-estar psicológico e uma longevidade saudável

Maria Cristina Campos de Sousa Faria - Instituto Politécnico de Beja

Desejamos que o nosso envelhecimento decorra repleto de saúde, autonomia, funcionalidade, amor, relações gratificantes, sentido de vida e sociabilidade. Queremos estar envolvidos em projetos de vida pessoal, familiar e social, num ambiente de bem-estar e segurança, num lugar conhecido onde possamos encontrar referências significativas, cultivar um sentimento de pertença comunitário, ser cuidados e não ser alvo de idadismo. Almejamos um envelhecimento que traga bem-estar, realização pessoal e apoio especializado. As respostas sociais, de saúde e ambiente devem evoluir e estar sintonizadas com as necessidades observadas pelas pessoas mais velhas de forma a que estas se sintam apoiadas e compreendidas. O Projeto Zonas Azuis parte da investigação realizada nos locais do planeta onde vivem populações com vidas longevas e com saúde, pelo que são um bom modelo a considerar para saber concretizar o desejo de vida plena. O diferencial dessas regiões é que as pessoas com mais de 100 anos vivem com ótimas condições de saúde até ao final de suas vidas e têm pouco tempo de doença até falecerem. Os estudos têm evidenciado que um estilo de vida saudável se encontra relacionado com a literacia em saúde, digital e gerontológica e longevidade. A ligação entre o conhecimento do envelhecimento saudável e a promoção da saúde psicológica parece ser fundamental para a manutenção do bem-estar e atualização do propósito de vida. Quais são as melhores estratégias para alcançar uma longevidade com saúde? Neste estudo procuramos compreender de que forma o estilo de vida, o propósito de vida e a conexão social podem contribuir para a longevidade. Foi realizada uma revisão sistemática da literatura para integrar as informações existentes, que seguiram os princípios do PRISMA, gerando dados que auxiliam a tomada de decisões

e estratégias que conduzam a boas práticas de promoção de saúde psicológica e do bem-estar nos adultos mais velhos.

Palavras-chave // Keywords : Adultos longevos, bem-estar psicológico, propósito, estilo de vida, conexão social.

4AGE-C-60456

Dance4Health: Expressão Corporal e Emocional na Promoção do Envelhecimento Ativo

Márcia Leandra Ferreira Santos - Instituto Politécnico da Guarda, Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR)

Ermelinda Maria Bernardo Gonçalves Marques - Instituto Politécnico da Guarda, Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center (SPRINT), Rede de Investigação em Saúde (RISE-HEALTH), no Centro de Estudos em Educação e Inovação (CI&DEI), Centro Académico Clínico das Beiras (CACB)

Manuel do Nascimento Silva Paulino - Instituto Politécnico da Guarda

O projeto Dance4Health foi implementado no concelho da Guarda como uma intervenção de base artística destinada a promover o envelhecimento ativo através da Biodanza. A intervenção decorreu ao longo de dez semanas, num total de 16 sessões com duração entre 60 e 90 minutos, envolvendo 18 pessoas idosas (15 do género feminino; 3 do género masculino), com idade média de 81,6 anos, maioritariamente viúvas, com baixa escolaridade e múltiplas condições crónicas.

Trata-se de um estudo quase-experimental, com delineamento pré e pós-teste, no qual a combinação de movimento e música em grupo visou estimular vitalidade, afetividade, interação social e expressão emocional. Foram utilizados instrumentos validados para avaliar a autonomia funcional (Índice de Barthel), a sintomatologia depressiva (Escala de Depressão Geriátrica) e a satisfação com a vida (Satisfaction With Life Scale).

Os resultados indicaram melhorias estatisticamente significativas após a intervenção: redução da dependência funcional de moderada para ligeira (Índice de Barthel: 89,17 → 96,11; p=0,003), diminuição da percepção de sintomatologia depressiva (GDS-15: 7,28 → 2,06; p<0,001) e aumento da satisfação com a vida (SWLS: 15,39 → 20,17; p=0,001).

Estes resultados sugerem que a Biodanza, enquanto prática expressiva e inclusiva, pode potenciar benefícios multidimensionais na população idosa, com impacto na autonomia funcional, saúde mental e satisfação com a vida. O Dance4Health configura-se como uma intervenção de base artística com potencial para complementar estratégias de prevenção e gestão de doenças crónicas, favorecendo ganhos em saúde em cuidados a longo prazo. Pela sua natureza sustentável e de baixo custo, apresenta elevado potencial de replicabilidade em diferentes contextos de saúde e sociais, recomendando-se a realização de estudos com amostras mais amplas para consolidar a evidência.

Palavras-chave // Keywords : Dança, Biodanza, Envelhecimento ativo, Saúde mental, Autonomia funcional.

4AGE-C-61222

Intervenções Farmacêuticas para otimização da medicação em Estruturas Residenciais para Idosos e o seu Impacto

Ana Raquel Augusto Lima - Universidade de Salamanca; BRIDGES - Investigação, Inovação e Design em Biotecnologia para Produtos de Saúde, Politécnico da Guarda

Maria Teresa Herdeiro - Departamento de Ciências Médicas, Instituto de Biomedicina, Universidade de Aveiro

Ramona Mateos-Campos - Área de Medicina Preventiva e Saúde Pública, Universidade de Salamanca

Fátima Roque - BRIDGES - Investigação, Inovação e Design em Biotecnologia para Produtos de Saúde, Politécnico da Guarda

Introdução: Com o envelhecimento da população há um aumento do número de idosos institucionalizados, que na sua maioria são polimedicados com risco de interações medicamentosas e reações adversas. Neste contexto, o cuidado farmacêutico tem vindo a assumir um papel cada vez mais central na otimização da medicação e na educação para a saúde, em articulação com outros profissionais. **Objetivos:** Identificar as intervenções farmacêuticas que visam melhorar o uso dos medicamentos em estruturas residenciais para idosos e avaliar o seu impacto na otimização da medicação e prevenção de problemas relacionados com medicamentos. **Material e métodos:** Foi realizada uma revisão da literatura nas bases de dados Medline/Pubmed e ScienceDirect, de artigos publicados entre janeiro de 2017 e dezembro de 2024, em português, inglês ou espanhol. Foram incluídos os estudos que avaliassem o impacto das intervenções farmacêuticas. **Resultados:** Foram inicialmente identificados

144 artigos. Após remoção de duplicados e aplicação de critérios de inclusão/exclusão, 17 estudos foram selecionados para análise integral. As intervenções farmacêuticas mais comuns foram a revisão da medicação, a reconciliação terapêutica e a deprescrição guiada por critérios de avaliação de medicamentos potencialmente inapropriados (Beers, STOPP/START, STOPPFrail). As intervenções demonstraram benefícios, como a redução de medicamentos potencialmente inapropriados, prevenção de reações adversas e diminuição de gastos em saúde. A integração do farmacêutico nas equipas multidisciplinares foi associada a um aumento da segurança no uso de medicamentos e da qualidade de vida dos residentes. Conclusão: O papel do farmacêutico em estruturas residenciais para idosos tem impacto clínico e económico relevante, sendo uma estratégia eficaz para promover o uso adequado de medicamentos nesta população vulnerável.

Palavras-chave // Keywords : medicação; intervenção farmacêutica; estruturas residenciais para idosos.

4AGE-C-67525

Avaliação da Utilidade do Almanaque da Saúde como Estratégia de Promoção da Literacia em Saúde das Comunidades

Beatriz Filipa Pinto Oliveira - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Luis Paiva - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Verónica Coutinho - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

Tamara Faria - FACERES - Faculdade de Medicina em São José do Rio Preto

Talita Valentino - FACERES - Faculdade de Medicina em São José do Rio Preto

Norma Novaes - FACERES - Faculdade de Medicina em São José do Rio Preto

Irma Brito - Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

A literacia em saúde é crucial na promoção de estilos de vida saudável e na adesão terapêutica em situações de doença crônica. Várias estratégias têm sido desenvolvidas, mas há evidência de que as estratégias lúdico-pedagógicas têm maior adesão por parte das comunidades alvo.

O Almanaque da Saúde segue a estrutura dos almanaques tradicionais, incluindo uma variedade de recursos visuais e interativos, como figuras, jogos e curiosidades, diferenciando-se pelo seu conteúdo, que se concentra na promoção da saúde e prevenção de doenças, tornando a aprendizagem mais acessível e interessante para diferentes públicos. Adicionalmente proporciona aos estudantes do ensino superior, que contribuem para o seu desenvolvimento, a criação de diferentes formas de conhecimento, fomentando a importância da relação do estado de saúde e bem-estar com os aspectos biopsicossociais de cada indivíduo.

Este estudo tem como objetivos avaliar a utilidade e validar o Almanaque da Saúde como estratégia de promoção da literacia em saúde entre idosos, bem como avaliar a utilidade da participação de estudantes do ensino superior e idosos na sua elaboração.

Caracteriza-se por um estudo multicêntrico (Portugal e Brasil) com abordagem de pesquisa-ação com métodos mistos tendo como metodologia entrevistas semiestruturadas, rodas de conversa, grupos focais com idosos e estudantes de ensino superior e um painel delphi com peritos de diferentes áreas.

Espera-se que o Almanaque da Saúde promova mudanças positivas nos hábitos de vida dos idosos, amplie os seus conhecimentos em saúde e que contribua positivamente para os estudantes de ensino superior que o elaboram.

O estudo permitirá compreender a percepção dos idosos e estudantes de ensino superior sobre os materiais educativos em saúde, identificando potencialidades melhoria do Almanaque da Saúde, avaliando a sua utilidade como ferramenta de promoção da literacia em saúde nessa população e contribuindo para o seu desenvolvimento e adaptação às reais necessidades da comunidade.

Palavras-chave // Keywords : Literacia em Saúde; Avaliação da utilidade; Promoção da Saúde; Idosos.

4AGE-C-68510

Mapeamento do nível de implementação de serviços e estratégias de atenção e cuidados integrados ao idoso implementadas na região das Beiras e Serra da Estrela

Ana Isabel Plácido - BRIDGES - Investigação Biotecnológica para a Inovação e Design de Produtos de Saúde, Instituto Politécnico da Guarda, Guarda, Portugal

Sandra Ventura - BRIDGES - Investigação Biotecnológica para a Inovação e Design de Produtos de Saúde, Instituto Politécnico da Guarda, Guarda, Portugal

Ana Carolina Xavier - Unidade Local de Saúde da Guarda

Bruno Morrão - Unidade Local de Saúde da Guarda

Imaculada Ponciano - Unidade Local de Saúde da Guarda

Joana Farias - Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela

Fatima Roque - BRIDGES - Investigação Biotecnológica para a Inovação e Design de Produtos de Saúde, Instituto Politécnico da Guarda, Guarda, Portugal

Introdução: Portugal é um dos países mais envelhecidos da União Europeia. A região das Beiras e Serra da Estrela, com baixa densidade populacional, necessita de medidas específicas para prevenir o declínio funcional da população, prolongar a sua autonomia e evitar a institucionalização. Objetivo: Mapear o nível de implementação de serviços e estratégias de atenção e cuidados integrados dirigidos à população mais velha.

Métodos: As boas práticas implementadas por cada município da Comunidade intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela, Unidade Local de Saúde da Guarda e CCDR-Centro foram categorizadas segundo as Orientações da Organização Mundial de saúde (OMS), nas dimensões: Integração dos serviços de atenção à saúde e assistência social e Reforço dos sistemas de governança e prestação de contas. Cada prática foi associada à capacidade intrínseca visada, conforme o Programa de Atenção Integrada para as Pessoas Idosas (ICOPE).

Resultados: Das 82 boas práticas identificadas: 23 são focadas na melhoria da vitalidade, 26 na melhoria da locomoção, 27 nas capacidades psicológicas, 20 na cognição e apenas 2 nas capacidades sensoriais. Quanto ao nível de implementação 4 iniciativas foram classificadas como implementadas e em manutenção relativamente à Integração dos serviços de atenção à saúde e assistência social. No que respeita ao reforço dos sistemas de governança, todas as iniciativas foram categorizadas como “inexistentes” ou em fase inicial de implementação. A avaliação global categorizou todas as iniciativas como de “inexistente” ou de “existência mínima” **Conclusão:** As boas práticas identificadas de melhoria da funcionalidade da população mais velha, demonstram o potencial e mobilização dos atores locais. Contudo, a sua dispersão, falta de coordenação e/ou integração limitam o impacto que poderiam e, como tal, é essencial desenvolver uma estratégia regional coordenada, com foco na integração de serviços e na criação de modelos sustentáveis de cuidados continuados e apoio comunitário.

Trabalho cofinanciado pela União Europeia, programa INTERREG-VI-A Espanha-Portugal(POCTEP) 0289_SER65_PLUS_6_P

Palavras-chave // Keywords : Capacidade funcional, envelhecimento saudável, serviços integrados, Cuidados de saúde primários.

4AGE-C-72026

Feasibility of EEG and Salivary Cortisol for Behavioural Profiling in Depressed and Non-Depressed Elderly – a pilot study

Marlene Rosa - CiTechCare, Politécnico de Leiria, ESSLEI, Politécnico de Leiria

Rafael Pinheiro - CiTechCare, Politécnico de Leiria, Escola Superior de Saúde, Universidade do Algarve

Raquel Sabino - Politécnico de Leiria, ESSLEI

Background: Emerging evidence highlights the value of integrating cortical activity patterns with easily accessible peripheral markers, to capture neurobiological signatures of mood and cognition.

Purpose: To present and discuss the validity of a cross-modal methodology that combines EEG-based cortical activity with salivary cortisol biomarkers to detect and differentiate behavioural profiles in older adults with and without depression.

Methodology: Six institutionalised older adults were recruited, three of whom had received a clinical diagnosis of depression. None of the participants exhibited cognitive decline, nor did they present with severe or unstable medical conditions. EEG data were collected during a 2-minute resting period in a quiet room, using the Emotiv EPOC+ headset (14 electrodes). To evaluate the biochemical stress response, salivary cortisol was measured using the Salivette Collection Kit. Additionally, participants were asked about their comfort and experience during data collection.

Findings: Salivary cortisol collection proved to be a fast, non-invasive method, well tolerated by all participants, with no reports of discomfort during the procedure. In contrast, EEG data acquisition presented some technical challenges. Signal stabilization above the 75% quality threshold was difficult to maintain consistently. Physical factors (larger cranial dimensions; abundant hair) interfered with electrode contact, affecting the time spent in data collection. The EEG recordings showed that participants without depression displayed higher peak values in neuroemotional parameters such as attention (62 vs 44), engagement (77 vs 73), excitement (60 vs 42), and interest (69 vs 51), along with lower levels of stress (46 vs 51). Salivary cortisol levels indicated a stronger biochemical stress response in the depressed group (0,32 vs .0,19).

Conclusion: Cross-modal methodologies for profiling neurobehavioral responses in elderly populations are potentially feasible. The use of EEG in this population requires careful adaptation to individual anatomical features (e.g., head size, hair density) to ensure comfort and optimal signal quality.

Palavras-chave // Keywords : depression, biomarkers, feasibility.

4AGE-C-73057

Hemorrhagic Diseases in Aging: Mechanisms and Clinical Implications

Marisa Regina Reduto Santos Barbeira - AGE.COMM-IPCB, Portugal

Paulo Miguel Fonseca Santos - AGE.COMM-IPCB

Sílvia Raquel Monteiro Martins - ESALD-IPCB, Portugal

Introduction:

Aging is associated with physiological changes in hemostasis, including decreased platelet function, alterations in coagulation factors, and vascular fragility. These changes predispose older adults to an increased risk of hemorrhagic diseases, contributing to higher morbidity and mortality.

Objective:

To review the main mechanisms and risk factors associated with hemorrhagic diseases in the elderly population.

Methodology:

A systematic literature review was conducted following PRISMA guidelines, searching PubMed and Scopus for studies published in the last ten years on hemorrhagic diseases and aging in individuals aged ≥65 years.

Results:

Older adults show higher susceptibility to spontaneous and iatrogenic hemorrhages, amplified by polypharmacy (anticoagulants and antiplatelet agents), frailty, renal insufficiency, and nutritional deficiencies. Frequent laboratory alterations include prolonged prothrombin time and reduced platelet function.

Discussion:

Hemorrhagic vulnerability in older adults results from the interaction of physiological changes, comorbidities, and concomitant therapies. Declining platelet function, reduced coagulation factors, and vascular fragility increase hemorrhage susceptibility. Polypharmacy, particularly anticoagulants and antiplatelet agents, further elevates bleeding risk. Pharmacokinetic and pharmacodynamic alterations common in aging reduce therapeutic predictability, highlighting the need for careful monitoring. Preventive strategies include periodic laboratory assessments, individualized medication adjustments, fall prevention, nutritional evaluation, and patient education. Multidisciplinary management involving physicians, nurses, and pharmacists has been shown to reduce hemorrhagic complications and improve clinical outcomes.

Conclusion:

Hemorrhagic diseases in aging carry significant clinical risk. Early detection, individualized monitoring, and preventive measures are essential to minimize complications and improve quality of life in older adults.

Palavras-chave // Keywords : Aging; Hemorrhage; Coagulation.

4AGE-C-75301

Lesões cutâneas persistentes no idoso: da suspeita clínica ao diagnóstico de pênfigo bolhoso - relato de caso

Sofia Barroso Marques - USF O Basto, ULS Alto Ave

Gabriela Costa Miranda - USF O Basto, ULS Alto Ave

Beatriz Araújo da Silva - USF Arões, ULS Alto Ave

Cristiana Sousa Costa - USF Bástulos, ULS Alto Ave

Zita Lopes - USF O Basto

O pênfigo bolhoso é uma doença autoimune subepidérmica rara, que afeta principalmente idosos e pode ser facilmente confundida com lesões infecciosas ou traumáticas, dificultando o seu diagnóstico nos cuidados de saúde primários (CSP).

Apresentamos o caso de uma mulher de 88 anos, com antecedentes de diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemia, que recorreu à sua unidade de saúde com múltiplas lesões cutâneas, incluindo úlcera por pressão e feridas infetadas nos membros inferiores (MIs), já sob antibioterapia. Após referenciação ao serviço de urgência, as lesões foram atribuídas a prurido. No entanto, uma visita domiciliária posterior — motivada por denúncia anónima de negligência — levou à suspeita clínica de doença bolhosa (flictenas dispersas pelos MIs) pela médica de família, com início de tratamento tópico e anti-histamínico. Sem melhoria, iniciou-se corticoterapia oral em esquema de desmame e foi solicitada avaliação dermatológica. Em consulta hospitalar, as lesões foram consideradas compatíveis com pênfigo bolhoso, tendo sido mantido o tratamento com corticóides tópicos e sistémicos. A confirmação analítica foi obtida em setembro de 2024, com positividade para anti-BP230 e anticorpos anti-membrana basal epidérmica. A evolução clínica foi favorável, com resolução gradual das lesões e suspensão da terapêutica sistémica.

Este caso destaca a importância da vigilância clínica nos CSP, especialmente em populações vulneráveis e em contexto de suspeita social. A persistência de lesões cutâneas deve motivar investigação mais aprofundada e articulação com cuidados especializados. O diagnóstico atempado permite não só uma abordagem terapêutica adequada, mas também evita estigmatizações e julgamentos precipitados sobre o suporte familiar e social do doente.

Palavras-chave // Keywords : pênfigo bolhoso, idoso cuidados de saúde primários, fragilidade social.

4AGE-C-78497

Resiliência, Qualidade de Vida e Bem-estar Subjetivo em Idosos Institucionalizados

Maria João Carvoeiras Lopes - Instituto Politécnico de Beja - Escola Superior de Educação de Beja

Maria Cristina Campos de Sousa Faria - Instituto Politécnico de Beja - Escola Superior de Educação de Beja

O envelhecimento demográfico é uma realidade inegável e os desafios com que os idosos se confrontam podem tornar necessário a sua institucionalização. Ao entrar para uma instituição, por vezes, o idoso perde a sua individualidade e, consequentemente, pode entrar num processo de isolamento que contribuirá para níveis elevados de insatisfação com a vida, interferindo com a qualidade da mesma, bem como com o seu bem-estar subjetivo. A institucionalização é uma transição de vida importante para o idoso, que exige a adaptação a novos papéis, relações e espaços. Esta nova realidade pode originar reações de medo, revolta e insegurança, tornando a institucionalização numa experiência negativa, que terá influência no seu bem-estar subjetivo e na sua qualidade de vida. É aqui que a resiliência assume um papel importante, visto estar associada à habilidade do indivíduo para lidar com os problemas, adaptar-se a mudanças e resistir à pressão de situações adversas, podendo ainda sair desta situação mais forte. A avaliação da resiliência, da qualidade de vida e do bem-estar subjetivo constitui uma mais-valia, pois através desta análise, podem retirar-se dados importantes que permitam intervir na população idosa. A presente investigação tem como objetivo geral saber como a resiliência de um idoso institucionalizado pode contribuir para a sua qualidade de vida e bem-estar subjetivo. Para o efeito recorreu-se aos seguintes instrumentos de avaliação: Questionário Sociodemográfico, Questionário de Rastreio de Défice Cognitivo - Mini Mental State Examination, Escala de Resiliência, Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida (IAQdV) e Questionário de Avaliação do Bem-Estar Subjetivo. A amostra foi constituída por 23 indivíduos com idades compreendidas entre os 69 e 100 anos. Os resultados revelaram que os idosos apresentam níveis altos de resiliência, que contribuem positivamente para a sua qualidade de vida e bem-estar subjetivo. Face às evidências foi proposto um Projeto de Intervenção designado de "Envelhecer Confiantes".

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento, Idosos Institucionalizados, Resiliência, Qualidade de Vida, Bem-Estar Subjetivo, Autoconfiança.

4AGE-C-81157

Capacitação dos Cuidadores Informais para um Envelhecimento Ativo Sustentável em Contexto Comunitário

Ana Paula Cancela Barros - USF Mimar Meda; ULS Guarda

Vera Polido - ULS Guarda I UCC Foz Côa, Guarda

Filipe Gomes - IPG I ESS I CIDNUR - Nursing Research, Innovation and Development Centre of Lisboa

Isabel Fernandes - IPG I ESS UICISA:E I CI&DEI,

O envelhecimento sustentável exige respostas integradas que promovam o bem-estar da população dependente e das redes informais de apoio. Neste contexto, os cuidadores informais emergem como agentes-chave na continuidade dos cuidados, mas frequentemente negligenciados nos processos de capacitação e autocuidado. Este projeto de intervenção comunitária resulta da articulação entre uma revisão scoping sobre o empoderamento dos cuidadores informais pela Enfermagem Comunitária e o trabalho desenvolvido na Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC), ao abrigo do Estatuto do Cuidador Informal. A revisão da literatura permitiu identificar estratégias de promoção do autocuidado e empoderamento centradas na literacia em saúde, suporte psicossocial e intervenção comunitária estruturada.

A partir deste enquadramento, foi desenvolvido um plano de intervenção comunitária, orientado pelo método de Planeamento em Saúde, que incluiu o diagnóstico de situação, a aplicação da Escala de Zarit a cuidadores informais, definição de prioridades e fixação de objetivos e a implementação de sessões de educação para a saúde. As sessões abordaram temas como: gestão sobrecarga, estratégias de coping, rede de suporte formal e informal e valorização do papel do cuidador.

Os resultados preliminares revelam ganhos em literacia em saúde, melhoria da percepção de apoio e reforço da autoestima dos cuidadores. Desta forma verifica-se que os enfermeiros de saúde comunitária, ancorados na proximidade, escuta ativa e planeamento, assumem um papel transformador na sustentabilidade do cuidar informal e na promoção de um envelhecimento digno, ativo e com qualidade no interior do país.

Conclui-se que investir na capacitação dos cuidadores informais é investir numa comunidade mais coesa, autónoma e preparada para cuidar do outro e principalmente de si mesma. A integração de práticas baseadas na evidência, com ações no terreno potencia o impacto da intervenção em saúde, contribuindo para um envelhecimento ativo e sustentável.

Palavras-chave // Keywords : Cuidadores Informais; Enfermagem Comunitária; Literacia em Saúde; Intervenção Comunitária.

4AGE-C-84366

Prevalência da anemia ferropénica em idosos

Marisa Regina Reduto Santos Barbeira - AGE.COMM-IPCB, Portugal

Cátia Luana Gonçalves Neiva - ESALD-IPCB, Portugal

Sílvia Raquel Monteiro Martins - ESALD-IPCB, Portugal

Introdução: O envelhecimento envolve uma série de mudanças físicas, funcionais e mentais propiciando patologias e distúrbios, entre as quais se destaca a anemia ferropénica. O seu diagnóstico é frequentemente dificultado por sintomas inespecíficos provocando implicações significativas na funcionalidade, qualidade de vida e mortalidade.

Objetivo: Analisar a prevalência da anemia ferropénica em indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos.

Metodologia: O presente estudo corresponde a uma revisão sistemática da literatura, elaborada segundo as diretrizes PRISMA, com o objetivo de analisar a prevalência da anemia ferropénica em indivíduos com 65 anos ou mais. A questão de investigação foi definida de acordo com o modelo PICO. A pesquisa foi realizada na base de dados PubMed, utilizando descritores e critérios específicos para selecionar estudos relevantes.

Resultados: Foram incluídos três estudos, um artigo da base de dados PubMed e dois relatórios técnicos provenientes do Anemia Working Group Portugal, que envolveram um total de 5.391 participantes idosos. A prevalência de anemia ferropénica variou entre 7,9% e 18,1%, aumentando significativamente em indivíduos com 80 anos ou mais. Verificou-se ainda que uma elevada proporção de indivíduos com deficiência de ferro não apresentava anemia, evidenciando a limitação de diagnósticos baseados apenas na hemoglobina. Além disso, a maioria dos indivíduos com anemia desconhecia o seu diagnóstico, indicando uma baixa taxa de reconhecimento desta condição na população idosa.

Discussão: Os resultados destacam a alta prevalência de anemia ferropénica em idosos, especialmente naqueles com 80 anos ou mais, e evidenciam a insuficiente deteção dessa condição na prática clínica. As variações geográficas e metodológicas apontam para a necessidade de estratégias regionais adaptadas e de utilização de marcadores laboratoriais mais sensíveis para um diagnóstico precoce.

Conclusão: Os resultados do presente estudo reforçam a necessidade de estratégias de rastreio mais sensíveis e adaptadas à população geriátrica, com vista à deteção precoce e intervenção eficaz nesta faixa etária.

Palavras-chave // Keywords : Idosos, anemia ferropénica, prevalência.

4AGE-C-86914**Reforma e Envelhecimento: Impactos Psicossociais e Gestão de Saúde – Uma Revisão Sumária da Literatura**

Ana Certo Simões - USF Amatus, ULSCB

Diogo Anes - USF Amatus, ULSCB

O envelhecimento ativo e saudável exige uma compreensão abrangente das transições críticas ao longo da vida, entre as quais a reforma assume um papel central. Esta revisão sumária teve como objetivo avaliar os impactos psicossociais e em saúde associados à reforma, bem como identificar fatores de risco e de proteção que condicionam a qualidade de vida nesta fase. A pesquisa foi realizada nas bases PubMed e Google Scholar, complementada por documentos da OMS e OCDE, focando artigos publicados entre 2010 e 2024.

Os resultados mostram que, embora a reforma possa promover descanso, liberdade, também está associada a riscos acrescidos de isolamento social, depressão, sedentarismo e agravamento da gestão de doenças crónicas – especialmente em contextos de vulnerabilidade social, baixa literacia em saúde ou ausência de planeamento pessoal. O abandono súbito da rotina laboral pode dificultar a adesão a regimes terapêuticos, a vigilância clínica e a manutenção de estilos de vida saudáveis, comprometendo o controlo de patologias como diabetes, hipertensão ou doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC).

Entre os fatores protetores identificam-se o planeamento prévio da reforma, a participação em atividades significativas (ex.: voluntariado, aprendizagem ao longo da vida), as redes de apoio social, a continuidade de cuidados de saúde e uso de tecnologias facilitadoras da conectividade e do autocuidado.

Conclui-se que a reforma representa uma oportunidade para reconfigurar estilos de vida e reforçar a gestão integrada de saúde, desde que sejam criadas condições sociais, económicas e organizacionais favoráveis à inclusão e à participação ativa. Estratégias comunitárias, interdisciplinares e centradas na pessoa podem transformar esta transição num motor de desenvolvimento de comunidades envelhecidas mais funcionais, criativas e sustentáveis.

Palavras-chave // Keywords : Reforma, doenças crónicas, inclusão social.

4AGE-C-87333**Treino de Força de Baixo Volume em 8 Semanas: Uma Estratégia Eficaz para o Perfil Lipídico em Idosos Institucionalizados?**

Mariana Sofia Lopes Ferreira - Universidade da Beira Interior

Nuno Fonseca - Universidade da Beira Interior

Diogo L. Marques - Universidade da Beira Interior

Daniel A. Marinho - Universidade da Beira Interior

Mário C. Marques - Universidade da Beira Interior

Dulce Esteves - Universidade da Beira Interior

Carla P. Fonseca - Universidade da Beira Interior

A prevenção e gestão das doenças crónicas são fundamentais para promover um envelhecimento saudável, especialmente perante desafios como a morbilidade, cuidados domiciliários, cuidados paliativos e políticas inovadoras na saúde. A doença cardiovascular continua a ser uma das principais causas de doença e morte na população idosa, o que torna urgente a implementação de estratégias eficazes para reduzir os seus fatores de risco. O treino de força (TF) é reconhecido por melhorar o perfil lipídico e cardiovascular em idosos, mas há uma escassez de dados sobre os efeitos de protocolos de baixo volume em idosos institucionalizados com défice cognitivo, um grupo particularmente vulnerável. Este estudo envolveu 28 idosos com média de idade de 86 ± 10 anos, distribuídos aleatoriamente entre grupo controlo ($n=13$) e grupo de treino com uma única série de TF ($n=15$). O grupo de treino realizou um protocolo de TF supervisionado durante 8 semanas. Foram avaliados marcadores do perfil lipídico, como colesterol total, HDL, LDL, triglicerídeos e índice aterogénico, antes e após a intervenção. A análise dos dados utilizou ANOVA de design misto e testes não paramétricos.

Os resultados indicaram que o treino com uma única série aumentou significativamente os níveis de colesterol HDL (de $43,74 \pm 11,07$ para $46,74 \pm 9,23$ mg/dL; $p=0,018$) e reduziu o índice aterogénico (de $3,43 \pm 0,82$ para $3,04 \pm 0,60$; $p=0,043$). Embora o colesterol total tenha diminuído significativamente no grupo de treino comparado com o controlo ($p=0,042$), não houve alterações significativas nos níveis de LDL ou triglicerídeos.

Este protocolo de baixo volume mostrou-se potencialmente eficaz para melhorar o perfil lipídico em idosos institucionalizados com défice cognitivo, sugerindo um possível benefício na redução do risco cardiovascular. Ainda assim, estudos com amostras maiores e maior controlo sobre fatores externos são necessários para validar estes resultados.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento saudável Perfil lipídico Treino Força.

Sustentabilidade Económica e Modelos de Envelhecimento // Economic Sustainability and Aging Models

4AGE-C-33422

Instrumento de Avaliação da Satisfação Habitacional da Pessoa Idosa: Construção Participativa para Cidades Mais Inclusivas

Leticia Felice Olaia - Universidade Federal de São Carlos

Maria Fernanda Colela Rodrigues - Universidade Federal de São Carlos

Maria Aparecida Pereira Brito - Universidade Federal de São Carlos

Mayla Youko Kato - Universidade Federal de São Carlos

Fabiana de Souza Orlandi - Universidade Federal de São Carlos

A relação entre envelhecimento e espaço urbano torna-se cada vez mais relevante diante dos desafios associados à garantia do direito à moradia adequada. Habitações acessíveis, seguras e sensíveis às necessidades desse grupo são fundamentais para assegurar autonomia, pertencimento e qualidade de vida. Em resposta a essa demanda, esta pesquisa propõe a construção e validação de um instrumento metodológico de avaliação da satisfação habitacional da pessoa idosa, com o objetivo de integrar dimensões objetivas e subjetivas da moradia. O desenvolvimento do instrumento foi pautado em revisão da literatura científica, seguido pela validação de conteúdo baseado no método e-Delphi, com participação de especialistas das áreas de Gerontologia, Arquitetura, Engenharia Civil, Fisioterapia e Enfermagem. A validação por esse método garantiu rigor científico e permitiu o refinamento conceitual dos itens. O instrumento final contempla três domínios principais: Entorno, Edificação e Singularidades, organizados em cinco subdomínios e 35 itens, abordando desde infraestrutura urbana, acessibilidade e condições físicas da edificação até aspectos subjetivos. Atualmente, o estudo avança para a etapa empírica, com aplicação do pré-teste junto a pessoas idosas, visando testar a clareza e aplicabilidade do instrumento com base nos critérios de confiabilidade, validade e responsividade. O estudo adota uma abordagem metodológica robusta e interdisciplinar, com potencial para ser utilizado como ferramenta técnica por gestores, pesquisadores e profissionais envolvidos em projetos habitacionais e urbanos. A proposta dialoga com os marcos internacionais da Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030) e com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11 da Agenda 2030, promovendo cidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis. Ao integrar dados técnicos e percepções subjetivas, o instrumento busca qualificar a observação das condições habitacionais e orientar a formulação de ambientes que promovam dignidade. Trata-se de uma iniciativa com compromisso social, reforçando a centralidade da pessoa idosa nas decisões que envolvem o espaço que habita.

Palavras-chave // Keywords : Satisfação Habitacional; Pessoa Idosa; Instrumento.

4AGE-C-33548

Sustentabilidade Económica na Era da Longevidade: Sustentabilidade da Vida Longa: Modelos, Trabalho e Cuidado

Stella Bettencourt Da Câmara - ISCSP-ULISBOA

O envelhecimento populacional tem sido extensivamente discutido como um fator de pressão sobre a sustentabilidade económica dos sistemas de proteção social, particularmente no que diz respeito às pensões. Contudo, esta abordagem, embora relevante, permanece parcial, pois trata a longevidade como um custo futuro a gerir. Em Portugal, este processo acompanha tendências internacionais (UN DESA, 2024), combinando baixa fecundidade, aumento da esperança de vida e transformações nas redes de apoio familiar. No entanto, a leitura dominante permanece centrada na contabilidade entre contribuintes e beneficiários, reduzindo a longevidade a um problema financeiro, e ignorando a sua natureza enquanto conquista civilizacional (WHO, 2021).

Nesta comunicação, propõe-se que a sustentabilidade da vida longa depende menos da relação entre a população ativa e reformada e mais da capacidade de reconfigurar modelos de participação ao longo do ciclo de vida, de atribuir valor ao cuidado como infraestrutura económica e social e de integrar tecnologia orientada para a autonomia e a relação. Em primeira instância, postula-se que o modelo linear "educação-trabalho-reforma" se tornou inadequado face a biografias que se estendem para além dos 80 anos. Em segundo lugar, sustenta-se que o cuidado tem impacto preventivo na dependência, na institucionalização e na despesa em saúde, correspondendo a cerca de 9-11% do PIB nos países da OCDE (OECD, 2011; 2023). Por fim, discute-se o potencial da tecnologia no reforço da autonomia e da participação social, quando orientada por critérios éticos.

Conclui-se que a sustentabilidade económica não é garantida pela extensão mecânica da idade da reforma, mas

sim pela redistribuição inteligente do tempo, da qualificação e do cuidado ao longo da vida, permitindo a conceção de modelos de envelhecimento que reconheçam a longevidade como recurso social.

Palavras-chave // Keywords : Longevidade; Sustentabilidade económica; Economia do Cuidado; Participação.

4AGE-C-35129

CONDIÇÕES DE MORADIA EM UMA POLÍTICA HABITACIONAL NO CENTRO DA CIDADE DE SÃO PAULO

Maria Aparecida Pereira Brito - Universidade Federal de São Carlos

Leticia Felice Olaia - Universidade Federal de São Carlos

Mayla Youko Kato - Universidade Federal de São Carlos

Maria Fernanda Colela Rodrigues - Universidade Federal de São Carlos

Juliana Hotta Ansai - Universidade Federal de São Carlos

Dentre os desafios enfrentados pelas cidades, além do processo de urbanização, destaca-se o aumento da longevidade. Iniciativas como a Cidade Amiga do Idoso e a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030) buscam transformar os ambientes urbanos em espaços mais inclusivos, acessíveis e preparados para uma população envelhecida. Contudo, a realidade urbana brasileira é marcada por desigualdades e vulnerabilidade socioeconômica, dificultando o acesso às moradias adequadas. Esse cenário agravou-se na pandemia da COVID-19, que impôs a necessidade do distanciamento social. Este estudo objetivou analisar as condições de moradia a partir das percepções dos moradores de uma política habitacional durante a pandemia da COVID-19. Trata-se de um recorte de pesquisa com abordagem quanti-qualitativa, aprovado pelo comitê de ética. Foram incluídas pessoas com 60 anos ou mais, residentes na política habitacional durante o período pandêmico, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As entrevistas foram realizadas presencialmente no segundo semestre de 2023, utilizando instrumento semiestruturado que abordou o perfil dos participantes; as dificuldades enfrentadas e as ações desenvolvidas no período; as condições da moradia; e os impactos percebidos nas atividades da vida diária e na participação social. Entre os 25 entrevistados, 52% eram homens e 56% se autodeclararam brancos. A faixa etária variou entre 65 e 90 anos, com média de 76 anos. Quanto à aposentadoria, 72% estavam aposentados e 20% recebiam benefícios ou eram pensionistas. Em relação às condições de moradia, 82% responderam positivamente quanto ao bem-estar durante o período. Para análise das percepções, as condições de moradia foram categorizadas em vizinhança e solidariedade; ambiente e segurança; economia e localização. A percepção dos moradores foi satisfatória, apesar dos impactos da pandemia, indicando que a política habitacional pode ser uma alternativa para minorar a segregação socioespacial e promover direitos para a população idosa em situação de vulnerabilidade.

Palavras-chave // Keywords : envelhecimento, COVID-19, política habitacional.

4AGE-C-51498

Um projeto multicêntrico obre envelhecer em lugares específicos: O caso de Viana do Castelo

Alice Bastos - IPVC; RISE-Health

Carla Faria - IPVC; RISE-Health

Raquel Gonçalves - IPVC; CAPP

Patricia Silva - IPVC; CECS

A Europa é atualmente um dos continentes mais envelhecidos do mundo. Em termos teóricos, as teorias "life-course" e "life-span" têm vindo a defender que o envelhecimento é um processo ao longo da vida. A ideia de que há aspectos universais no envelhecimento, associados a aspectos específicos dos lugares e tempo em que vivemos, faz parte de alguns dos pressupostos centrais da teoria "life-span". A marca das vidas ligadas, é outros dos pressupostos na teoria "life course". Predominantemente, as pessoas mais velhas desejam viver nas suas casas/comunidade ("ageing in place") até ao fim das suas vidas a, mas algumas vivem em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI).

No âmbito da Rede de Investigação e Intervenção no Envelhecimento (REDE) desenvolveu-se um estudo correlacional no território de Viana do Castelo com cerca de 100 participantes, tomando como critérios de inclusão, residir em ERPI e ter 65+ anos. Na recolha de dados, usou-se um protocolo gerontológico que, para além do questionário sociodemográfico, incluiu os seguintes instrumentos: Barthel; 6CIT; Lubben6; GDS5; SWLS e QoL8. Em termos de resultados, observa-se que os 98 participantes, são maioritariamente mulheres (74,5%), viúvas (58,20%), com escolaridade reduzida (66,30%) e com percepção de saúde boa ou muito boa (36,70%).

A análise das redes sociais sugere elevado risco de isolamento social, muito embora se observe um nível de satisfação com a vida nos 85+ anos superior ao grupo dos mais novos. Os resultados evidenciaram também que participantes com melhor saúde percebida apresentaram níveis significativamente superiores de bem-estar e qualidade de vida. Em termos de escolaridade, os participantes com escolaridade mais elevada evidenciaram uma tendência para uma melhor qualidade de vida e redes sociais mais amplas, sobretudo no domínio das amizades. São discutidas as implicações dos resultados para as Políticas e práticas em lugares específicos.

Palavras-chave // Keywords : envelhecimento; bem-estar; ERPI; gerontologia.

4AGE-C-52083

Envelhecer em contexto de ERPI na zona centro: Um estudo preliminar de caraterização

Sofia Silva - Escola Superior de Educação do Politécnico de Coimbra/ inED.Centro de Investigação e Inovação em Educação, Politécnico do Porto

Filipa Marques - Escola Superior de Educação do Politécnico de Coimbra

Dina Soeiro - Escola Superior de Educação do Politécnico de Coimbra

Sara Guerra - Universidade de Aveiro

Cláudia Andrade - Escola Superior de Educação do Politécnico de Coimbra/ inED.Centro de Investigação e Inovação em Educação, Politécnico do Porto

O envelhecimento é um fenómeno global em crescimento, particularmente acentuado na Europa. Nas Ciências Sociais e do Comportamento, as teorias do life-span e do life-course explicam-no como um processo contínuo ao longo da vida. A primeira enfatiza dimensões universais do envelhecimento, influenciadas por contextos históricos e sociais, enquanto a segunda realça as trajetórias de vida e a acumulação de vantagens e desvantagens. Embora a maioria das pessoas idosas prefira permanecer em casa e na comunidade, algumas vivem em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI). O presente estudo, efetuado no âmbito da Rede de Investigação e Intervenção no Envelhecimento (REDE) na zona centro envolveu 103 participantes a residir em ERPI e com 65+ anos. Na recolha de dados, foi utilizado um protocolo gerontológico que, para além de um questionário sociodemográfico, inclui os seguintes instrumentos: funcionalidade - Barthel; desempenho cognitivo - 6CIT; redes sociais – Lubben6; depressão – GDS5; satisfação com a vida – SWLS; qualidade de vida – QoL8. A média de idade dos participantes foi de 84,88 (DP=7,76), são maioritariamente mulheres (78,6%), viúvas (58,30%), com escolaridade reduzida (64,10%), com uma percepção de saúde “nem boa nem má” de 47,60%. As análises das redes sociais sugerem risco de isolamento social, muito embora se constatem valores baixos para a depressão e valores moderados na dimensão da dependência funcional. No que diz respeito à satisfação com a vida, os valores encontrados situam-se num nível moderado. Estes resultados apontam para a importância compreender de forma integrada as dimensões sociais e psicológicas do envelhecimento das pessoas idosas que residem em ERPI, contribuindo para ampliar o debate em torno das implicações para políticas e práticas de envelhecimento em contextos específicos.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento; Design multimétodo; ERPI; Gerontologia.

4AGE-C-61356

Habitar com Dignidade: Percepções de Pessoas Idosas Beneficiárias de uma Política Habitacional Sobre Moradia

Leticia Felice Olaia - Universidade Federal de São Carlos

Maria Fernanda Colela Rodrigues - Universidade Federal de São Carlos

Maria Aparecida Pereira Brito - Universidade Federal de São Carlos

Lucas Bueno de Campos - Universidade Federal de São Carlos

Luzia Cristina Antoniossi Monteiro - Universidade Federal de São Carlos

O direito à moradia, previsto no artigo 6º da Constituição Federal de 1988, impõe ao Estado a responsabilidade de formular e implementar políticas públicas que assegurem condições dignas de vida à população. Nesse contexto, a moradia deve ser compreendida de forma ampliada, considerando não apenas a edificação física, mas também os elementos que promovem saúde, bem-estar, pertencimento, autonomia, segurança, infraestrutura adequada e inserção urbana qualificada. Este estudo teve como objetivo analisar a percepção de moradores do programa habitacional Vila Dignidade, localizado no município de Araraquara-SP, acerca da adequação da moradia ofertada. Participaram nove moradores, que responderam a questões abertas sobre sua compreensão de moradia adequada, a adequação da unidade habitacional e sua satisfação quanto à localização do condomínio. As respostas foram analisadas por meio da análise de conteúdo segundo Bardin, possibilitando a extração de

palavras-chave e a organização das justificativas em categorias temáticas. A maioria dos participantes (89%) considerou a moradia recebida adequada. As justificativas foram agrupadas em categorias analíticas, que evidenciaram tanto dimensões subjetivas quanto objetivas: aspectos relacionados ao bem-estar individual, estrutura de produtos e serviços disponíveis no entorno e condições de habitabilidade presentes na unidade habitacional. No que se refere à localização, todos os participantes expressaram satisfação, justificando-a por fatores como a tranquilidade do bairro, a disponibilidade de serviços e transporte público, a ausência de custos com moradia e a proximidade com redes de apoio social, como familiares e instituições religiosas. Os resultados indicam que a percepção da adequação habitacional está associada a uma interação complexa entre atributos objetivos da moradia e fatores contextuais e subjetivos do cotidiano dos moradores. Conclui-se que políticas habitacionais direcionadas à população idosa devem integrar aspectos estruturais, sociais e afetivos do morar, promovendo o direito não apenas ao abrigo, mas a uma experiência habitacional digna, inclusiva e sustentável.

Palavras-chave // Keywords : Moradia; Política Habitacional; Dignidade; Envelhecimento; Bem-estar.

4AGE-C-81490

Ténis para Todos: desporto, inclusão e envelhecimento ativo no interior de Portugal

Pedro Alexandre Barata Semião - Agupamento de Escolas do Fundão

Introdução: O interior de Portugal caracteriza-se por uma população envelhecida e por assimetrias territoriais significativas no acesso à prática desportiva. Em Castelo Branco, onde o índice de envelhecimento atinge 247 idosos por cada 100 jovens (INE, 2022), a promoção de estilos de vida ativos é essencial para a saúde e a coesão social. O ténis, enquanto modalidade individual e intergeracional, pode ser uma ferramenta eficaz na promoção do envelhecimento ativo, integração social e desenvolvimento comunitário.

Objetivo: Identificar e analisar os determinantes de sucesso de um projeto de ténis implementado no interior do país, com enfoque na promoção da prática desportiva ao longo da vida e no envolvimento da população sénior.

Metodologia: Foi realizada uma análise descritiva e estratégica baseada na experiência da Academia de Ténis Pedro Semião, da Associação de Ténis de Castelo Branco (ATCB) e da Federação Portuguesa de Ténis (FPT), entre 2014 e 2024. Utilizou-se uma análise SWOT (forças, fraquezas, oportunidades e ameaças) para identificar fatores críticos de sustentabilidade e impacto social.

Resultados: Verificou-se um aumento no número de federados, maior participação intergeracional (desde crianças a adultos com 70 anos), criação de um grupo regular de ténis adaptado e incremento nas parcerias institucionais e eventos oficiais. Destacam-se como fatores de sucesso: a qualidade das infraestruturas, o envolvimento comunitário, a formação contínua dos treinadores e a comunicação digital eficaz. O projeto contribuiu para o reforço da dinâmica local desportiva, estimulando a economia e o bem-estar físico e social da população idosa.

Conclusões: A experiência demonstra que o desporto, quando estrategicamente implementado, é um motor de inclusão, saúde e longevidade ativa. Projetos locais como o "Ténis para Todos" são exemplos sustentáveis de promoção do envelhecimento ativo e de coesão territorial.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento ativo; desporto; inclusão social; ténis; interior de Portugal.

4AGE-C-85315

Um projeto multicêntrico sobre envelhecer em lugares específicos: O caso da Guarda

Florbel Lages Antunes Rodrigues - ESECD-IPG

Marisa Filipa Ramos Teixeira - ESECD-IPG

Agostinha Esteves Melo Corte - ESS - IPG

Olhar para o envelhecimento é pensar na vida, desde a sua conceção até à sua morte, sendo este, um período influenciado por múltiplos fatores desde todo um conjunto de fatores sociais, biológicos, ambientais, económicos, psicológicos, elementos modeladores na nossa trajetória. Assim, a confluência dos lugares onde vivemos, das pessoas com as quais nos relacionamos, o nosso estado de saúde e psicológico, e as escolhas que fazemos, entre outros aspectos, influenciam o nosso processo de envelhecimento.

No Distrito da Guarda, o envelhecimento populacional continua a ser uma tendência, com o índice de envelhecimento nacional a subir e uma proporção significativa de idosos a viver sozinhos, especialmente no interior. Dados de 2024 indicam que o país já tem mais de 190 idosos por cada 100 jovens, e a região da Guarda, devido à sua natureza interior, é afetada por este fenómeno.

No âmbito da Rede de Investigação e Intervenção no Envelhecimento (REDE) estabeleceu-se um estudo correlacional no território da Guarda com cerca de 10 participantes, amostra ainda pequena, mas que

pretendemos alargar, tomando como critérios de inclusão, residir em ERPI e ter 65 + anos. Contribuir para melhores Políticas Públicas e práticas em estruturas residenciais para pessoas idosas (ERPI) é uma das metas a atingir com o presente estudo.

Na recolha de dados, ainda a decorrer, foi utilizado um protocolo gerontológico que, para além de um questionário sociodemográfico, inclui os seguintes instrumentos: funcionalidade - Barthel; desempenho cognitivo - 6CIT; redes sociais – Lubben6; depressão – GDS5; satisfação com a vida – SWLS; qualidade de vida – QoL8.

Relativamente aos resultados, não nos foi possível analisar os dados obtidos, uma vez que a nossa amostra, até ao momento foi de 10 idosos. Do total dos participantes observa-se que têm idades compreendidas entre os 64 e os 96 anos, são maioritariamente mulheres (7) viúvas (4), todas com escolaridade reduzida, e com uma percepção de saúde “boa”.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento; Bem-estar; ERPI; Gerontologia.

4AGE-C-85649

Estudo multicêntrico sobre envelhecer em lugares específicos: O caso de Castelo Branco

Clotilde Alves Nunes Agostinho - IPCB

Marisa Candeias - Age.Comm/IPCB

Adriana Mendes - Age.Comm/IPCB

Maria João Guardado Moreira - Age.Comm/IPCB

Comunicação integrada em projeto de investigação desenvolvida por 5 Institutos Politécnicos, que investiga o envelhecimento humano numa abordagem holística, com objetivos de analisar a qualidade de vida, bem-estar e redes sociais de pessoas institucionalizadas em ERPI.

Amostra constituída por 90 participantes, desagregada por grupos etários: 65-84 anos (N=22) e 85 e + anos (N=68), maioritariamente mulheres (73,3%), analfabetos (19,8%), escolaridade predominante entre 1 a 4 anos (56%), média de idades de 87 anos, residentes em 10 instituições, com período de residência médio de 3 anos.

Foi aplicado protocolo de avaliação que inclui: questionário sociodemográfico; EUROHIS-QOL-8; Escala de Redes Sociais de Lubben (LSNS-6); Escala de Depressão Geriátrica (GDS-5); Escala de Satisfação com a Vida (SWLS); Índice de Barthel; Teste de Declínio Cognitivo 6CIT.

Dos inquiridos, 58,3% dos homens são independentes relativamente às suas ABVD, o que se verifica em 48,5% das mulheres. A maioria apresenta declínio cognitivo (57,8%), sendo mais prevalente nas mulheres (68,2%) do que nos homens (29,2%). Não se verificaram diferenças relevantes quando cruzamos o nível de escolaridade e declínio cognitivo.

Verifica-se a presença de sintomas depressivos (66,7%), “sentem-se muitas vezes aborrecidos” (70%), “preferem ficar em casa em vez de sair e fazer coisas novas” (60%). Quanto à percepção de qualidade de vida, não se observam diferenças evidentes segundo o sexo e nível de escolaridade.

Conclui-se que a população das 10 ERPI é sobretudo feminina, de idade avançada, de escolaridade baixa. O desequilíbrio da amostra nos dois grupos etários revela a elevada média de idades da maioria dos utentes residentes em ERPI. Os dados indicam que a maioria dos participantes apresenta elevado grau de independência nas ABVD, havendo apenas 2 participantes que se encontram totalmente dependentes. Porém, destaca-se a significativa presença de declínio cognitivo e sintomas depressivos, o que implica elevada necessidade de acompanhamento de terceiros.

Palavras-chave // Keywords : envelhecimento, qualidade de vida, bem-estar, redes sociais, ERPI.

Tecnologias Emergentes e Transformação Digital // Emerging Technologies and Digital Transformation

4AGE-C-16008

Plataforma tecnológica integradora de jogos interativos e sistemas robóticos, para idosos.

Pedro Batista Rosa - Instituto Politécnico de Castelo Branco

António Miguel Oliveira Alves - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Paulo Jorge Sequeira Gonçalves - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Com o aumento significativo da população idosa, torna-se fundamental desenvolver estratégias que promovam o envelhecimento ativo, a autonomia e a qualidade de vida desta faixa etária.

O presente artigo apresenta o trabalho realizado na conceção e desenvolvimento de jogos interativos e sistemas robóticos adaptados à terceira idade, que possam funcionar como ferramentas de estimulação cognitiva, treino motor e interação social. Entre os jogos concebidos destacam-se: "Mente Brilhante", um jogo de perguntas e respostas de escolha múltipla; "Ouvido Acertado", que promove a associação entre sons e imagens; "Adivinha o Desenho", centrado em dinâmicas de criatividade e reconhecimento; "Sequência Acertada", que integra visão computacional através de algoritmos YOLO para validação de posições numa grelha; e "Encestar", um jogo físico de cooperação e coordenação motora. Estes jogos utilizam comandos interativos desenvolvidos especificamente para este público, integrando sensores, feedback visual através de LED's e comunicação sem fios entre dispositivos.

Foi também desenvolvida uma infraestrutura tecnológica que combina vários programas para controlo dos dispositivos eletrónicos, para interação entre os jogos e o idoso. Integrados nos jogos, foram também desenvolvidos programas para elaborar estatísticas do desempenho dos idosos, visíveis aos profissionais de saúde, e.g., em lares de idosos.

Neste momento encontra-se em testes de validação em lares de idosos de vários concelhos do Distrito de Castelo Branco, que possibilitarão a avaliação da usabilidade, da aceitação tecnológica e do impacto das atividades. Para tal, foram aplicados questionários de avaliação cognitiva (Mini-Mental State Examination), física (Escala de Borg) e de aceitação da tecnologia, permitindo recolher dados quantitativos e qualitativos sobre a experiência dos utilizadores

Os resultados preliminares apontam para uma aceitação positiva por parte dos participantes, que demonstraram entusiasmo e envolvimento nas atividades propostas, ao interagirem com as soluções inovadoras em lares de idosos da região.

Palavras-chave // Keywords : Jogos interativos, Envelhecimento Ativo, Sistemas Robóticos, Idosos.

4AGE-C-31413

Envelhecimento Ativo e Afetividade Digital: O Potencial das Dating Apps para a População Séniior

Henrique Gil - Age.Comm - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Gracinda Alves - Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Este estudo explora o papel das tecnologias digitais, em especial das dating apps, como ferramentas de inclusão e socialização no envelhecimento ativo, analisando a sua aceitação por cidadãos com mais de 50 anos. Com a crescente digitalização da vida quotidiana, estas plataformas emergem como novos espaços de expressão afetiva na terceira idade. No entanto, a adesão dos seniores é condicionada por fatores como a literacia digital limitada, estígmas sociais e barreiras emocionais.

A investigação combina entrevistas com professores da área das TIC e um estudo com 22 participantes da Academia Séniior da Sertã, divididos entre utilizadores de equipamento institucional (PCA) e próprio (PCP). Os resultados revelam diferenças marcantes: o grupo PCP demonstrou maior autonomia e recetividade às apps de encontros, enquanto o PCA evidenciou mais insegurança e relutância. Em ambas as perspetivas, destacou-se o potencial das tecnologias para melhorar a qualidade de vida e combater a solidão.

Um focus group (três seniores) reforçou essas conclusões, sugerindo melhorias práticas para adaptar as apps às suas necessidades: interfaces simplificadas; instruções por voz. Apesar de resistências iniciais, emergiu o reconhecimento da importância do afeto e da sexualidade nesta fase da vida, indicando uma crescente abertura à socialização digital.

Apesar da hesitação inicial, os seniores mostraram curiosidade e abertura ao uso de dating apps, valorizando

privacidade, autonomia e conexão emocional. O estudo aponta barreiras técnicas e culturais, propondo soluções inclusivas e acessíveis. Defende-se literacia digital, formação temática e redes de apoio como chaves para o envelhecimento ativo e a inclusão afetiva e social.

O estudo sublinha a importância de estratégias de literacia digital inclusiva e de um design tecnológico empático, adaptado às especificidades da população sénior. Ao promover ferramentas acessíveis e sensíveis às suas necessidades, contribui-se para a participação plena dos idosos no contexto digital, social e afetivo, fortalecendo a sua autonomia e bem-estar.

Palavras-chave // Keywords : Afetividade digital; Dating Apps; Envelhecimento ativo; População sénior.

4AGE-C-36948

Reliability of Wearable Devices for Blood Pressure and Body Composition Monitoring in Older Adults

Ricardo André Alves Bispo Madeira - Universidade da Beira Interior

Dulce Esteves - Universidade da Beira Interior

Henrique Pereira Neiva - Universidade da Beira Interior

Leonor Anjos - Universidade da Beira Interior

Adriana Maia - universidade da Beira Interior

Ana Antunes - Universidade da Beira Interior

Nuno Pinto - universidade da Beira Interior

Alessandro Vercelli - University of Turin

Maria Vaz Pato - Universidade da Beira Interior

Hypertension and obesity are prevalent comorbidities in older adults, significantly contributing to global morbidity and mortality. The increasing demand for continuous, non-invasive monitoring solutions has led to a growing interest in wearable technologies. This study aimed to evaluate the reliability of the Samsung Galaxy Watch 6 for measuring blood pressure and body composition in individuals aged 50 years and older, using Ambulatory Blood Pressure Monitoring (ABPM) and Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) as reference standards. Fifty participants were assessed for blood pressure, while 88 underwent body composition analysis. Blood pressure measurements obtained via the smartwatch showed good to excellent agreement with ABPM (ICC 0.82–0.91), with no statistically significant differences across systolic, diastolic, or heart rate measurements ($p > 0.05$). The majority of paired readings differed by less than 5 mmHg, supporting the watch's clinical utility in monitoring cardiovascular parameters. In contrast, body composition measurements yielded more variable reliability. While fat mass (kg) showed good correlation (ICC = 0.76), fat-free mass and total body water were moderately reliable (ICC ≈ 0.70–0.71), and body fat percentage demonstrated poor agreement (ICC = 0.33). These discrepancies highlight limitations in the device's bioimpedance algorithm when compared to BIA, suggesting cautious application in clinical settings. The study supports the integration of wearable technology into healthcare for remote blood pressure monitoring, promoting patient autonomy and potentially reducing healthcare costs. However, it also emphasizes the necessity for further validation of body composition metrics against gold-standard methods such as DEXA. These findings contribute to the evolving discourse on digital health tools, underlining their promise and current constraints in geriatric populations.

Palavras-chave // Keywords : Wearable; Blood pressure, Technology.

4AGE-C-39758**Un juego serio con conciencia ambiental que promueve la actividad física en adultos mayores: Basuraleza**

Jesús León Regalado - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón

Trinidad Rodríguez Domínguez - Robolab, Universidad de Extremadura

Isabel Espino Tato - Fundesalud

J. Blas Pagador - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón

Laura Rodríguez Ruiz - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón

Víctor Manuel Tena Pañero - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón

Alicia Condon Pérez - Robolab, Universidad de Extremadura

Zoraida Clavijo Chamorro - Robolab, Universidad de Extremadura

Pedro Núñez Trujillo - Robolab, Universidad de Extremadura

Francisco M. Sánchez Margallo - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón

Juan Francisco Ortega Morán - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón

Introducción: La acumulación de residuos en entornos naturales es un problema ambiental creciente, y sensibilizar a la población sobre su impacto resulta fundamental. Los exergames son propuestas digitales que transforman el ejercicio físico en una experiencia lúdica, fusionando movimiento y juego en un entorno virtual. Más allá del entrenamiento, este tipo de herramientas han demostrado favorecer la estimulación física y la prevención de la fragilidad de la población mayor.

Objetivo: Determinar el potencial del juego serio Basuraleza desarrollado como herramienta de estimulación motora y sensibilización ambiental en personas mayores mientras adquieren hábitos ecológicos.

Material y métodos: El juego se ha desarrollado en Unity 3D con seguimiento corporal mediante cámaras Orbbec Astra Pro y librerías Nuitrack. Para mejorar la jugabilidad se han usado animaciones de Blender y cinematática inversa. Con el juego se promueve la movilidad articular de miembros inferiores, con marcha estática (rodilla y cadera) y con desplazamiento lateral. Además, se trabajan los miembros superiores con elevación y abducción de brazos.

Resultados: El entorno del juego recrea paisajes naturales de España y Portugal que comienzan con un breve vídeo sobre la importancia del reciclaje. Luego realiza ejercicios suaves de calentamiento y, finalmente, se adentra en un recorrido virtual recogiendo residuos y esquivando obstáculos mediante distintos movimientos corporales. Basuraleza incluye tres niveles de dificultad, con métricas de juegos mediante puntuaciones por elementos recogidos y métricas de actividad física contabilizando pasos o tiempo de actividad, y permite aprendizaje ambiental mediante retroalimentación con mensajes motivacionales de voz. El juego serio crea conciencia social y medioambiental, y trabaja a favor de varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (3,5,6,7,11,12,13,15).

Conclusión: Basuraleza representa una herramienta innovadora para promover el envejecimiento activo, ofreciendo una experiencia que combina diversión, conciencia ambiental y ejercicio físico para favorecer la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores.

Palavras-chave // Keywords : Exergame, Envejecimiento activo, Estimulación física, Conciencia ambiental, Juego serio.

4AGE-C-43196**Barriers and Facilitators of Digital Health Use among Older Adults: Insights from Participatory Workshops**

Elzbieta Małgorzata Bobrowicz-Campos - Centro de Investigação e Intervenção Social, Iscte

Cristina Camilo - Centro de Investigação e Intervenção Social, Iscte

Ana Rita Medeiros - Centro de Investigação e Intervenção Social, Iscte

Cristofthe Fernandes - Centro de Investigação e Intervenção Social, Iscte

Elsa Pegado - Centro de Investigação e Estudos De Sociologia, Iscte

Over the past two decades, substantial investments have been made in the digital transformation of healthcare, reshaping how health services are delivered, managed and experienced. While the use of digital health products, information and services is increasingly common, this shift introduces new challenges. For many, especially older adults, the growing reliance on digital technologies disproportionately limits access to care, reinforcing existing health inequalities. In response to this challenge, the Time-To-Engage project, funded by the la Caixa Foundation's Social Research Program (LCF/PR/SR23/57000012), set out to understand what motivates older adults to engage with digital healthcare. As a part of this effort, we conducted an exploratory study examining individual and

contextual factors that shape older adults' intention to use digital health technologies. The study involved 14 creative workshops in rural and urban areas across Portugal. A total of 103 participants (75% female; average age of 76.3 ± 8.0 ; 55% with primary education) were recruited through community partners. They attended two-hour sessions facilitated by trained researchers, featuring group discussions guided by Persona and User-Task-Environment Analysis exercises. The Persona Exercise involved constructing archetypal profiles of older adults and identifying perceived costs and benefits of digital health technology. The User-Task-Environment Analysis Exercise mapped facilitators and barriers to community support for digital health adoption. Ideas were systematized using storyboards and mind maps. All sessions were transcribed and anonymised for content analysis. Drawing on the Digital Divide Model (digital technologies accesses and uses) and Planned Behavior Theory (attitudes, norms, behavioural control, intentions and behaviours), our analysis revealed that low perceived capability and negative attitudes are major barriers to digital health adoption. Conversely, material, technical, and social support, learning opportunities, and regular technology use are key facilitators of digital engagement. These findings underline the need for inclusive digital health strategies that empower older adults and help narrow the digital divide.

Palavras-chave // Keywords : older adults; digital health; digital divide;

4AGE-C-4395

Terapia de reminiscência com realidade virtual na demência: revisão integrada da literatura

Mariana Figueiredo - Universidade da Beira Interior

Rosa Marina Afonso - Universidade da Beira Interior

Ana Saraiva Amaral - Universidade da Beira Interior

A demência constitui uma das principais causas de incapacidade e dependência entre os adultos mais velhos, com impacto significativo a nível individual, familiar e social. As terapias não farmacológicas, entre as quais a reminiscência, têm-se consolidado como estratégia eficaz nos cuidados em demência. Mais recentemente, a realidade virtual (RV) tem emergido como ferramenta inovadora para potenciar os efeitos da reminiscência, permitindo experiências imersivas que podem favorecer a evocação de memórias autobiográficas e o bem-estar emocional. Este estudo pretende sistematizar e analisar os estudos sobre a implementação de terapias de reminiscência com realidade virtual em pessoas com demência, identificando benefícios, barreiras e implicações para a prática clínica.

Foi realizada uma revisão integrada da literatura. Para tal foi realizada uma pesquisa nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando descritores relacionados com "reminiscência", "realidade virtual" e "demência". Incluíram-se artigos publicados entre 2018 e 2024, em português e inglês, com diferentes desenhos metodológicos.

Foram incluídas 10 investigações, maioritariamente estudos piloto e com amostras reduzidas. Os resultados sugerem que as intervenções de reminiscência com RV promovem benefícios cognitivos (nomeadamente memória autobiográfica), emocionais (redução de ansiedade, apatia e tristeza; aumento do prazer e bem-estar) e sociais (maior interação e comunicação). Observou-se, ainda, elevada aceitação da tecnologia pelos participantes e profissionais. Contudo, foram identificadas limitações metodológicas dos estudos, nomeadamente o reduzido número de participantes nos estudos e ausência de follow-up dos participantes.

As terapias de reminiscência com RV revelam-se promissoras como intervenção não farmacológica em demência, com impacto positivo no bem-estar global. Contudo, a escassez de estudos robustos, reforçam a necessidade de investigações com amostras representativas.

Palavras-chave // Keywords : Reminiscência; Realidade virtual; Demência; Terapias não farmacológicas.

4AGE-C-44018

Barreiras à Utilização de Tecnologias Digitais em Saúde pela População mais velha em Contextos Rurais: Um Estudo Qualitativo

Ana Isabel Plácido - BRIDGES - Investigação Biotecnológica para a Inovação e Design de Produtos de Saúde, Instituto Politécnico da Guarda, Guarda, Portugal

Ermelinda Marques - Rede de Investigação em Saúde (RISE-HEALTH)

Juan Francisco Ortega-Morán - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Spain

Blas Pagador - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Spain

Sabrina Köhnke - Stiftung Digitale Chancen, Germany

Nenja Wolbers - Stiftung Digitale Chancen, Germany

Katarzyna Mleczko - Silesian University of Technology; Poland

Agnieszka Ziętkiewicz - Silesian University of Technology; Poland

Michał Bartnicki - Silesian University of Technology, Poland

Mariana Fonseca - Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, Portugal

Cristina Vaz de Almeida - Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde; Portugal

Fátima Roque - BRIDGES - Investigação Biotecnológica para a Inovação e Design de Produtos de Saúde, Instituto Politécnico da Guarda, Guarda, Portugal

A Comissão Europeia encoraja os Estados Membros a melhorarem a digitalização dos sistemas de saúde como forma de combater as desigualdades em saúde. A transformação digital pode ter efeitos disruptivos, especialmente entre os adultos mais velhos, cuja exposição às tecnologias digitais foi limitada ao longo das suas vidas. A exclusão digital deste grupo etário configura uma nova forma de exclusão social, dificultando o acesso à informação em saúde e aos serviços médicos, o que pode agravar ainda mais as disparidades em saúde. Neste grupo, a exclusão digital tem sido associada a maiores dificuldades na realização de atividades instrumentais da vida diária e na gestão dos cuidados de saúde. Este estudo tem como objetivo explorar as percepções, crenças e conhecimentos da população mais velha relativamente ao uso das tecnologias digitais.

Métodos: Foram realizadas sessões de grupos focais em quatro países (Portugal, Espanha, Alemanha e Polónia), incluindo 10 sessões com pessoas com 50 ou mais anos e 6 sessões com profissionais de saúde e da área social.

Resultados: A análise temática revelou que a maioria da população mais velha incluída no estudo não utiliza, ou utiliza de forma muito limitada, as plataformas digitais. As principais barreiras à utilização das plataformas digitais são o medo e falta de confiança na tecnologia, a necessidade constante de ajuda ou supervisão, falta de motivação e acesso limitado à internet.

Conclusão: As barreiras ao uso de tecnologias digitais mostram a necessidade de desenvolvimento de estratégias que promovam a literacia digital em saúde, bem como o empoderamento da população mais velha, é essencial para garantir a sua inclusão e prevenir a exclusão digital. Nesse contexto, o projeto LiterAge4ALL contribuirá para a melhoria da literacia digital em saúde da população mais velha, por meio do desenvolvimento de um curso de promoção da inclusão digital.

Projeto cofinanciado pela União Europeia através do programa Erasmus+(2023-1-PT01-KA220-ADU-000165655)

Palavras-chave // Keywords : Literacia digital em saúde, inclusão digital, grupo focal, territórios rurais.

4AGE-C-46463

Perceived Barriers and Facilitators in the Use of One AI Application for Supporting Non-Pharmacological Prescriptions in Dementia

Carolina Reina - Agilidades, Instituto Politécnico de Leiria

Clara Neves - Agilidades, Instituto Politécnico de Leiria

Alexandre Cavaleiro - Agilidades, Instituto Politécnico de Leiria

Susana Lopes - Agilidades, Instituto Politécnico de Leiria

Marlene Rosa - Agilidades, ESSLEI, Politécnico de Leiria; ciTechCare - Center for Innovative Care and Health Technology

Introduction: Dementia care requires non-pharmacological interventions responsive to individuals' emotional and cognitive needs. Despite their proven benefits, these interventions are inconsistently implemented. Digital health tools may help, but many lack accessibility, adaptability, and caregiver engagement. This study is part of the SMILIGHT project, an AI-based solution for emotional-cognitive monitoring and personalized non-pharmacological care in dementia.

Aim: To identify barriers and facilitators to the adoption of the SMILIGHT prototype by involving key stakeholders

in early development.

Methods: A prototype of the SMILIGHT was developed using a user-centred design approach. Fifteen participants, including healthcare professionals, caregivers, and researchers, participated in structured usability sessions to evaluate the system's usability. Participants completed a sociodemographic questionnaire and a flow questionnaire to assess navigation clarity, accessibility, and interface intuitiveness using a five-point Likert scale. The System Usability Scale (SUS) was administered, and qualitative insights were obtained through think-aloud protocols and a structured SWOT analysis.

Results: Quantitative results revealed key facilitators to the adoption of the SMILIGHT prototype. Most items on the flow questionnaire scored above 4.0 on a five-point Likert scale, indicating high user satisfaction. The manual prescription functionality was remarkably well rated (4.8), reflecting a well-structured and intuitive design that enhanced accessibility and supported the active involvement of caregivers. SWOT analysis highlighted strengths, e.g., ease of use, including straightforward navigation paths and visual clarity. The application was also perceived as having strong potential to foster communication among caregivers, healthcare professionals, and patients. Several barriers were identified: information overload in certain sections, interface design inconsistencies, the absence of some functionalities expected by users, and limitations in system interoperability.

Conclusions: While SMILIGHT meets user needs, interface usability enhancements and content tailoring to user profiles are still required. These findings support further clinical testing and highlight SMILIGHT's potential for inclusive, person-centred dementia care.

Palavras-chave // Keywords : dementia; non-pharmacological interventions; digital health.

4AGE-C-52081

Uso de eye tracking para la evaluación neurocognitiva de personas mayores

Jesús León Regalado - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Vicente Luis del Campo - Universidad de Extremadura, Cáceres, España

Víctor Manuel Tena Pañero - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Laura Rodríguez Real - CESUR, Sevilla, España

Jesús Morenas Martín - Universidad de Extremadura, Cáceres, España

J. Blas Pagador - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Roberto Hornero - Grupo de Ingeniería Biomédica, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

Víctor Martínez-Cagigal - Grupo de Ingeniería Biomédica, Universidad de Valladolid, Valladolid, España

Pedro Núñez Trujillo - Universidad de Extremadura, Cáceres, España

Francisco M. Sánchez Margallo - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Juan Francisco Ortega Morán - Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Introducción: La evaluación neurocognitiva de personas mayores requiere herramientas sensibles y objetivas que permitan detectar de forma temprana alteraciones funcionales asociadas al envejecimiento y al Deterioro Cognitivo Leve (DCL). Las pruebas tradicionales dependen significativamente de la observación clínica subjetiva. Eye tracking es una tecnología que captura y traduce los movimientos oculares (e.g., sacádicos) en información sobre el comportamiento humano (e.g., toma de decisiones). En adultos mayores, la atención visual y el procesamiento ejecutivo están frecuentemente afectados en el DCL. Incorporar métricas oculomotoras en entornos digitales puede mejorar notablemente la precisión y estandarización de la evaluación cognitiva en adultos mayores.

Objetivo: Diseñar una plataforma digital que combine paradigmas de eye tracking con pruebas neuropsicológicas digitalizadas, con el fin de obtener medidas objetivas y reproducibles del funcionamiento neurocognitivo en personas mayores, contribuyendo a la detección temprana de alteraciones cognitivas.

Material y métodos: Se desarrolló un entorno experimental con PyGaze y bibliotecas complementarias para implementar paradigmas oculomotores validados, que relacionan métricas oculares sacádicas con la toma de decisiones, puesto que es una capacidad muy influenciada por los cambios cognitivos.

Resultados: La plataforma integra tests neuropsicológicos clásicos digitalizados, creando un protocolo unificado y automatizado que analiza el tiempo de decisión, la flexibilidad cognitiva, el control inhibitorio y la interacción entre los sistemas visual, cognitivo y motriz, gracias a la información proporcionada por los movimientos sacádicos. La implementación digital de estos paradigmas permite reducir la variabilidad introducida por la interpretación clínica y homogeneizar el entorno de evaluación. Este enfoque aporta datos cuantificables sobre el procesamiento atencional y ejecutivo, complementando las pruebas neuropsicológicas tradicionales con medidas objetivas.

Conclusión: La integración de métricas oculares en plataformas digitales representa un avance prometedor para la

evaluación neurocognitiva de personas mayores, al ofrecer mediciones estandarizadas, replicables y sin sesgos subjetivos. Por tanto, facilita la detección precoz del deterioro cognitivo.

Palavras-chave // Keywords : Envejecimiento activo, Eye tracking, Tests neuropsicológicos, Evaluación neurocognitiva, Sacádico.

4AGE-C-71766

O papel moderador da internet na relação entre a amizade e os sentimentos de solidão: uma análise sobre adultos com 50+anos do Sul da Europa

Patrícia Silva - Escola Superior de Educação- IPVC; Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade, Universidade do Minho

Alice Delerue Matos - Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade, Universidade do Minho

Roberto Martinez-Pecino - Departamento de Psicología Social, Universidad de Sevilla

Este estudo visa investigar o papel moderador da utilização da internet na relação entre ter amigos na rede de confidentes e os sentimentos de solidão dos adultos mais velhos no Sul da Europa. A amostra é composta por 9879 indivíduos com 50 ou mais anos, que responderam ao projeto SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe), na vaga 9.

As análises de regressão colocaram em evidência que os utilizadores da internet reportam sentimentos de solidão inferiores aos dos seus homólogos, não utilizadores desta tecnologia.

O principal resultado desta investigação salienta o papel moderador da internet entre a existência de amizades e os sentimentos de solidão. Especificamente, os adultos mais velhos que têm amigos e utilizam a internet experienciam níveis mais baixos de solidão do que os restantes. Estes resultados sugerem que a internet pode auxiliar na gestão dos laços de amizade em idades mais avançadas, contribuindo assim para atenuar os sentimentos de solidão, numa região caracterizada por fortes tradições familistas, como é o caso do Sul da Europa.

As implicações destes resultados realçam a importância de promover a inclusão digital junto dos adultos mais velhos.

Palavras-chave // Keywords : amizade; sentimentos de solidão; internet; Sul da Europa e SHARE.

4AGE-C-71998

El uso del robot terapéutico Nuka en residencias: primeras aproximaciones del proyecto MyRobot en Extremadura

Lidia G. Domínguez-Párraga - Universidad de Extremadura

Manuela Caballero Guisado - Universidad de Extremadura

En la sociedad actual el uso de las nuevas tecnologías en la vida diaria ha permitido mejorar y facilitar ciertas actividades. Los robots son una ayuda importante en ámbitos como la medicina (robot Da Vinci) o los cuidados terapéuticos, área que abordamos en este proyecto llamado "Interacción humano-robot con adultos mayores que padecen Demencia: diferencias socioculturales y de género e implicaciones éticas y profesionales en el uso de robots de Compañía" (MyRobot). En esta investigación, liderada por la Universitat Rovira i Virgili, participamos un total de cuatro universidades españolas entre las que se encuentra la Universidad de Extremadura (UEX).

Los objetivos son: (1) analizar cómo la cultura, clase social, educación, edad y género influyen en la comprensión, uso y aceptación de los robots de compañía por parte de personas mayores con demencia; (2) identificar las implicaciones éticas del uso de estos robots, especialmente en relación con el estatus de la persona y sus fundamentos socioculturales; (3) y el desarrollo de directrices que validen la aceptabilidad de robots como compañeros sociales. El estudio se realiza teniendo en cuenta diferentes contextos socioculturales españoles, motivo por el cual se replica la metodología en residencias de distintas Comunidades Autónomas.

Para conseguir dichas metas se ha realizado una recogida de datos sistemática con técnicas cuantitativas y cualitativas. En el caso de Extremadura, se recogieron datos en dos residencias, una en una zona rural y otra en área urbana. En cada una de ellas se utilizó el robot terapéutico Nuka con grupos de mayores con diferentes niveles de demencia y se analizaron las interacciones entre el robot y los/as usuarios/as, los/as trabajadores/as y familiares.

Dado que el proyecto se está implementando en la actualidad aún no tenemos resultados concluyentes, no obstante, los primeros avances muestran respuestas múltiples en la interacción humano-robot.

Palavras-chave // Keywords : robot terapéutico; demencia; residencia; personas mayores.

4AGE-C-79892**MiCasa y EBO: tecnologías complementarias para potenciar la participación y el cuidado centrado en la persona en mayores**

Antonio Blanco Castillo - RoboLab, Universidad de Extremadura

Pedro Núñez Trujillo - RoboLab, Universidad de Extremadura

Trinidad Rodríguez Domínguez - RoboLab, Universidad de Extremadura

Pablo Bustos García - RoboLab, Universidad de Extremadura

Alicia Condón Pérez - RoboLab, Universidad de Extremadura

Sergio Eslava Velasco - RoboLab, Universidad de Extremadura

Enrique Largo Román - RoboLab, Universidad de Extremadura

El envejecimiento de la población demanda soluciones que fortalezcan la participación y la autonomía en contextos reales de cuidado. Presentamos dos intervenciones orientadas a la inclusión dentro del proyecto EuroAGEplus: a) MiCasa, un gemelo digital domiciliario que monitoriza de forma poco intrusiva el contexto y las rutinas; y b) EBO, un robot social con juegos serios que promueve la estimulación y el compromiso en actividades grupales de residencias.

Objetivos: valorar viabilidad técnica y aceptabilidad; estimar el impacto en participación/engagement y apoyo a decisiones; identificar indicadores accionables para la atención centrada en la persona.

Material y métodos: estudio de implementación en escenarios reales. MiCasa se despliega en una vivienda comunitaria de Extremadura con sensorización ambiental y de actividad integrada en CORTEX para construir un gemelo digital y derivar patrones de rutina y confort. EBO se evalúa en residencias mediante sesiones guiadas con juegos serios (p. ej. Simón dice, Pasapalabra), con registro automático de desempeño y encuestas de usabilidad y satisfacción para usuarios y personal.

Resultados: los despliegues muestran factibilidad y buena adherencia de usuarios y profesionales. MiCasa aporta indicadores ambientales y de hábitos para ajustes personalizados. Con EBO se observa alta participación y disfrute, estabilidad de indicadores cognitivos a corto plazo y mejora percibida del estado de ánimo y la conexión social.

Conclusión: ambas actuaciones, implementadas en contextos reales, refuerzan la participación y el cuidado centrado en la persona en la red de atención a mayores. Se proponen estudios multicentro con mayor muestra y seguimiento longitudinal para evaluar resultados en salud, calidad de vida y coste-efectividad.

Palabras-chave // Keywords : participación social; envejecimiento activo; atención personalizada; gemelo digital; robótica social.

4AGE-C-82881**Prevención del deterioro cognitivo de personas mayores mediante estimulación de las funciones ejecutivas con un juego serio de secuenciación**

Juan Francisco Ortega Morán - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Jesús León Regalado - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Víctor Manuel Tena Pañero - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Laura Rodríguez Ruiz - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Pedro Núñez Trujillo - Robolab, Universidad de Extremadura, Cáceres, España

Francisco M. Sánchez Margallo - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

J. Blas Pagador - Centro de Cirugía de Mínima Invasión Jesús Usón, Cáceres, España

Introducción: El Deterioro Cognitivo Leve (DCL) constituye un estadio temprano de declive cognitivo que puede afectar a las funciones ejecutivas, esenciales para la planificación y ejecución de actividades cotidianas. Los programas tradicionales de estimulación cognitiva emplean tareas de secuenciación con tarjetas físicas, pero tienen limitaciones de motivación, adaptabilidad y validez ecológica. Los avances tecnológicos han permitido desarrollar juegos serios que integran estos ejercicios en entornos digitales más atractivos y accesibles, favoreciendo el compromiso y la eficacia terapéutica.

Objetivo: Desarrollar un juego serio para estimular las funciones ejecutivas de personas mayores mediante tareas de secuenciación de actividades de la vida diaria y prevenir el DCL.

Material y métodos: El desarrollo del juego serio se ha realizado con el software Unity 3D para dispositivos Android, cuyo contenido gráfico contiene pictogramas realistas desarrollados mediante el software Adobe Firefly. Teniendo en cuenta el público objetivo, se ha diseñado una interfaz con instrucciones claras, concisas y breves, utilizando una estética atractiva y no recargada, con funciones de accesibilidad auditiva y visual.

Resultados: Las actividades propuestas se dividen en básicas e instrumentales, ambas con pictogramas realistas de gran validez ecológica. La dinámica del juego de secuencias trabaja de forma efectiva las funciones cognitivas, y más concretamente, las funciones ejecutivas, como la inhibición, la memoria de trabajo, el control atencional y la flexibilidad cognitiva, utilizando para ello diferentes recursos, como distractores, apoyos visuales y verbales con grados de dificultad, y un feedback continuo del proceso.

Conclusión: El juego serio permite ejercitar funciones ejecutivas en un entorno digital adaptable, cuyo diseño favorece la motivación y la participación de usuarios mayores. Este juego serio constituye una herramienta prometedora para la prevención o ralentización del deterioro cognitivo, al integrar estimulación ejecutiva, accesibilidad y usabilidad en un formato digital adaptado a personas mayores, con aplicación en entornos comunitarios y asistenciales.

Palavras-chave // Keywords : Juego serio, funciones ejecutivas, envejecimiento activo, estimulación cognitiva, pictogramas.

4AGE-C-85817

Robôs Socialmente Assistivos como Facilitadores da Literacia Digital em ERPI: Um Estudo de Satisfação com Aplicações Interativas

Meire Cachioni - Universidade de São Paulo - USP

Patricia Bet - Universidade de São Paulo - USP

Marcelo Fantinato - Universidade de São Paulo - USP

Ruana Danieli da Silva Campos - Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP

Raquel Ribeiro de Oliveira - Universidade de São Paulo - USP

Ruth Caldeira de Melo - Universidade de São Paulo - USP

Sarajane Marques Peres - Universidade de São Paulo - USP

Monica Sanches Yassuda - Universidade de São Paulo - USP

Introdução: Apesar de ainda escassamente exploradas na literatura, as iniciativas que promovem a inclusão digital por meio de robôs socialmente assistivos revelam-se promissoras para ampliar o acesso ao conhecimento e fomentar a literacia digital de pessoas idosas residentes em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI).

Objetivo: Avaliar o grau de satisfação de pessoas idosas, sem défices cognitivos, residentes em ERPIs, relativamente à utilização de aplicações digitais concebidas para um robô socialmente assistivo, com o intuito de promover a literacia digital. Metodologia: Foi utilizado o robô TEMI, equipado com navegação autónoma, sensores diversos, capacidade de interação humano-robô e assistentes baseados em inteligência artificial. A equipa de programação seguiu uma abordagem inspirada em métodos ágeis para desenvolver quatro aplicações de modelo tutorial, com enfoque na socialização, cultura, entretenimento e arte: (1) aprender a utilizar o WhatsApp; (2) criar um álbum com imagens da Fototeca da Pinacoteca do Brasil; (3) montar um puzzle; e (4) encontrar músicas no Spotify. Participaram do estudo pessoas idosas com 60 ou mais anos, cognitivamente preservadas, residentes numa ERPI em São Paulo, Brasil, que assinaram o Termo de Consentimento Informado. Após a utilização das aplicações, os participantes avaliaram a sua satisfação numa escala de 1 (mínima) a 5 (máxima). Resultados: Todas as aplicações obtiveram classificações médias satisfatórias iguais ou superiores a 4,5. A aplicação da Fototeca destacou-se com média de 4,87, seguida do Spotify e WhatsApp (ambos com média de 4,62). O puzzle apresentou a média mais baixa (4,5). Discussão/Conclusões: Os resultados evidenciam um elevado grau de satisfação dos participantes com as aplicações digitais testadas, apontando para a viabilidade de intervenções de promoção da literacia digital em ERPIs com o apoio de robôs socialmente assistivos como mediadores tecnológicos.

Palavras-chave // Keywords : literacia digital, idosos, robótica assistiva, ERPI.

4AGE-C-89020

Ontology-based Ethical Reasoning for Social Service Robots in Older Adults Care

António Miguel Oliveira Alves - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Paulo Jorge Sequeira Gonçalves - Instituto Politécnico de Castelo Branco

Ensuring that Social Service Robots (SSRs) exhibit ethical behaviors is critical to preserving the dignity, autonomy, and safety of older adults when SSRs perform care tasks. This work explores ontology-based ethical reasoning, grounded in the IEEE 7007-2021 standard, to guide SSR behavior in ethically complex scenarios. To address the need for fast, context-aware ethical reasoning, an ontology-driven framework using Semantic Web Rule Language rules is proposed to evaluate robot actions based on several context properties. A case study is presented involving a robot that provides physical assistance to an older adult.

Context: A SSR is deployed in a care home. It is designed to help older adults stand up from chairs or beds and assist with walking. The SSR approaches an older adult named Maria, who is trying to get up from a chair. The robot offers its arm and physically lifts her.

Identified ethical principles: Autonomy - Maria's right to decide if she wants assistance. Consent - Whether Maria gave explicit permission. Beneficence - SSR's intent to help. Non-maleficence - avoid causing harm by acting without request.

The proposed reasoning engine receives the instance name of the PhysicalAssistanceAction class. The planning system creates this instance and has two critical properties: hasConsent and riskScore. For the first one, the SSR needs to determine if the older adult gave consent (e.g., using confirmation sensors or through voice interactions). The second property is associated with the riskScore of the human, i.e., if the Action is risky, the score will be from 1 to 0, and will be 0 if there is no risk. Afterwards, a reasoner is called and updates the PhysicalAssistanceAction, associating it with an EthicalAction or an UnethicalAction, thereby preventing harm.

Results showed that this approach effectively prevents potentially harmful behavior, aiming to promote responsible and human-centered SSR assistance.

Palavras-chave // Keywords : Older Adults, Social Service Robots, Ethics.

Vulnerabilidades e Desigualdades no Envelhecimento // Vulnerabilities and Inequalities in Aging

4AGE-C-13970

Solidão, Religiosidade e Bem-Estar em Adultos Portugueses

Inês Agostinho - Centro de Investigação em Educação e Psicologia (CIEP), Universidade de Évora, Portugal
 Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal

Catarina Paulino - Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal

Luisa Grácio - Centro de Investigação em Educação e Psicologia (CIEP), Universidade de Évora, Portugal
 Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal

Maria João Carapeto - Comprehensive Health Research Center (CHRC), Universidade de Évora, Portugal
 Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal

Nas sociedades contemporâneas, marcadas pela longevidade, cresce o interesse pelo bem-estar dos adultos, especialmente dos mais velhos, e pelos fatores que o influenciam. Desta forma, a presente investigação tem como objetivo aprofundar a compreensão do papel da religiosidade – frequentemente apontada como fator protetor – e da solidão – geralmente considerada um fator de risco – no bem-estar de adultos de meia-idade e idosos. O estudo adotou uma abordagem multidimensional dos conceitos de bem-estar, religiosidade e solidão, e contou com 313 participantes portugueses com idades entre 46 e 84 anos. Foram utilizados instrumentos de autorrelato sobre dados sociodemográficos, bem-estar (emocional, social, psicológico e total - Mental Health Continuum – Short Form), religiosidade (incluindo crença e pertença religiosa - Escala do Sentido Religioso) e solidão (não desejada: romântica, familiar e social - Social and Emotional Loneliness Scale – Short Form; positiva - dois itens da Positive Solitude Scale; e tempo passado só – questão sobre o tempo passado só). Os resultados indicam que diversos fatores sociodemográficos influenciam significativamente o bem-estar, a religiosidade e a solidão. Verificou-se que a solidão não desejada está negativamente associada ao bem-estar, e que passar mais tempo só se associa a menor bem-estar emocional. Por outro lado, a religiosidade demonstrou uma associação positiva com o bem-estar geral, e indivíduos crentes e com filiação religiosa reportam níveis superiores de bem-estar social. Os dados são analisados à luz da literatura existente e discutem-se as suas implicações para práticas de intervenção psicossocial dirigidas a esta população.

Palavras-chave // Keywords : Religiosidade; solidão; bem-estar; envelhecimento.

4AGE-C-14940

Vulnerabilidade social e pessoa idosa: estudo exploratório em um município paulista brasileiro / Social vulnerability and the elderly: an exploratory study in a city, Brazil

Vania Aparecida Gurian Varoto - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Departamento de Gerontologia-DGero

Flavia Simplicio André - Universidade Federal de São Carlos-UFSCar / Departamento de Gerontologia-DGero

Introdução: As mudanças sociais nos municípios brasileiros, impulsionam às políticas públicas para diminuir desigualdades. Os programas sociais, via sistema de cadastro (CadÚnico), possibilitam mapear as vulnerabilidades e direcionar benefícios. Objetivo: Mapear a população idosa e as perspectivas da vulnerabilidade social de um município paulista brasileiro. Metodologia: estudo exploratório e descritivo, do tipo quantitativo vinculado à pesquisa “Conexão cuidado, pessoa idosa e suas indicações de necessidades junto à proteção social”, com aprovação do comitê de ética. A amostra é não-probabilística com as pessoas idosas de São Carlos junto ao CadÚnico até maio de 2024 e via critérios do formulário nacional: características gerais da família e pessoas, moradia e benefícios. Resultados: Em 2024 as pessoas idosas (60 anos e mais) foram estimadas em 18%. As famílias cadastradas no CadÚnico foram de 25.640 e 58.568 pessoas (22% da população total). Os idosos somaram 6.976 (4.119; 59% mulheres e 2.857; 41% homens) correspondentes a 27,2% do total de pessoas do sistema. Inseridos no contexto familiar foram 4.646 (66,6%), 30 (0,43%) em situação de rua e 80 (1,15%) em acolhimento residencial asilar. Aquelas que residem só, são 2.220 (31,8%) sendo que 243 (11%) com 80 anos e mais. Destacam-se, os programas de transferência de renda do Benefício de Prestação Continuada (BPC) (1.753; 25,1%) e do Bolsa Família (862; 12,3). Conclusão: Pessoas idosas inseridas no contexto familiar estão em evidência e existe a possibilidade de fortalecer ações na proteção básica, em serviços que priorizem o cuidado domiciliar e apoio aos cuidadores. O BPC se mostra importante, mas o critério idade (65 anos e mais) desqualifica aquelas com idade abaixo. Chama atenção as pessoas longevas que moram só, visto que outras vulnerabilidades podem se

apresentar. O município está monitorando os dados em relação às projeções do envelhecimento, buscando fomentar estratégias mais assertivas para diminuir vulnerabilidades.

Palavras-chave // Keywords : Políticas Públicas, Envelhecimento Social, Vulnerabilidade Social, Gestão.

4AGE-C-17645

Interseções de marginalização: a negligência institucional das mulheres mais velhas na prisão

Sílvia Bernardo - Universidade da Beira Interior & Innovative Prison Systems

Amélia Augusto - Universidade da Beira Interior

Pedro das Neves - Innovative Prison Systems

Apesar do crescente número de pessoas idosas em situação de privação de liberdade (em estabelecimentos prisionais), a investigação sobre as realidades específicas das mulheres nessa minoria em ascensão no meio prisional permanece escassa (Aday & Farney, 2019). A nossa investigação explora a caracterização das mulheres mais velhas em situação de prisão, analisando as suas características e como a intersecção entre idade e género moldam as suas necessidades, vulnerabilidades e experiências no entorno prisional. Além disso, recolhemos e discutimos as respostas institucionais vigentes.

Baseada numa revisão de escopo da literatura (scoping review) no contexto europeu alargado (Estados-membros do Conselho da Europa), a análise evidencia que os sistemas prisionais — originalmente concebidos para uma população masculina jovem — negligenciam os desafios complexos enfrentados pelas mulheres mais velhas (Crawley & Sparks, 2005). Estes desafios são múltiplos e multifacetados, abrangendo e indo além das dimensões biopsicossociais (Williams et al., 2012). A revisão detalha a caracterização e experiências prisionais desta população prisional, destacando particularidades únicas que vão desde problemas de saúde específicos até à exclusão das atividades prisionais, agravadas pela perda de papéis sociais essenciais à sua identidade, como o de cuidadoras (Silva, 2018).

Reconhece-se que estas mulheres sofrem uma punição desproporcional, evidenciada por elevadas taxas de dependência institucional e por vulnerabilidades resultantes do acumular de traumas pessoais e institucionais (Genders & Player, 2022; Strimelle, 2022). Aplicando uma perspetiva interseccional, a revisão examina como as desigualdades estruturais e sistémicas moldam as experiências das mulheres idosas em situação de prisão. Ao desconsiderarem as necessidades específicas das mulheres mais velhas, as políticas e práticas institucionais reforçam a sua invisibilidade e marginalização no contexto penitenciário, perpetuando, assim, desigualdades e lacunas (Penal Reform International, 2020).

Com esta investigação, contribuímos, assim, para o apelo ao desenvolvimento de políticas e práticas prisionais sensíveis e específicas quanto ao género e à idade, que assegurem um tratamento mais justo e um apoio adequado a esta população vulnerável.

Palavras-chave // Keywords : Interseccionalidade, envelhecimento, género, mulher, prisão, vulnerabilidade, justiça, sistema prisional.

4AGE-C-26137

Cuidar no Masculino

Cláudia Pires Ramos - Escola Superior de Saúde Da Guarda - IPG

Isabel Maria Ribeiro Fernandes - Escola Superior de Saúde Da Guarda - IPG

Ermelinda Bernardo Gonçalves Marques - Escola Superior de Saúde Da Guarda - IPG

Maria Hermínia Nunes Barbosa - Escola Superior de Saúde da Guarda

No âmbito da disciplina Estágio de Natureza Profissional em enfermagem de Saúde Familiar com relatório, realizado na USF “A Ribeirinha”- ULS Guarda, entre os meses de maio de 2024 a Janeiro de 2025 foi feita a caracterização dos 1758 utentes, pertencentes a 728 famílias através de uma amostra de 45 famílias que recorreram às consultas durante esse período. Dessas, foram depois selecionadas duas, onde o marido idoso desempenha o papel de prestador de cuidados da esposa dependente para uma intervenção mais detalhada.

Das famílias da amostra, sobressaem as famílias nucleares, na fase de desenvolvimento “Famílias com filhos adultos”, onde estes filhos já abandonaram o lar, tendo ficado apenas o casal de idosos que se vê agora diante da problemática do envelhecimento e da dependência.

Para intervenção junto destas famílias, teve-se o MDAIF como referencial teórico e orientador da decisão clínica, bem como a escala de Zarit. Foram aplicadas as técnicas da entrevista familiar sistémica, as metáforas, o reenquadramento e o conto sistémico.

Numa das famílias, diagnosticada com sobrecarga do papel de prestador de cuidados foi utilizado o

reenquadramento, que permitiu modificar crenças e levou ao encontro de novas realidades para enfrentar o problema.

Na família com comprometimento do papel parental, por conflitos com o filho e família alargada, a utilização do conto sistémico e as metáforas relacionadas com “as pontes quebradas”, ajudou a família a refletir e encontrar soluções para os seus conflitos.

Este trabalho demonstra a importância do trabalho do enfermeiro de família para a obtenção de ganhos em saúde e melhoria da qualidade de vida das famílias de idosos, onde o cuidar assume o título “Cuidar no Masculino”.

Palavras-chave // Keywords : enfermagem, família, idosos.

4AGE-C-30543

Relações entre Avós e Netos: Presente versus passado na freguesia de Alpedrinha

Valéria Inês Geraldes Justino - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco

Maria João Guardado Moreira - Unidade de Investigação Interdisciplinar - Comunidades Envelhecidas Funcionais (Age.Comm), do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Marisa de Jesus Candeias - Unidade de Investigação Interdisciplinar - Comunidades Envelhecidas Funcionais (Age.Comm), do Instituto Politécnico de Castelo Branco

O envelhecimento demográfico em Portugal tem permitido uma convivência prolongada entre diferentes gerações, criando desafios e oportunidades para a dinâmica familiar. Os avós desempenham um papel fundamental na transmissão de valores, afetos e tradições, sendo pilares da coesão social. O presente estudo centrou-se na freguesia de Alpedrinha, caracterizada pelo envelhecimento da população e pela preservação das tradições culturais.

Tem como objetivos analisar as relações intergeracionais entre avós e netos em Alpedrinha, comparando o passado e o presente, e procurar compreender a evolução dos papéis desempenhados pelas avós, a influência das mudanças sociais e culturais, bem como a forma como atualmente se processa a transmissão de valores e afetos.

Foi utilizada uma abordagem mista (qualitativa e quantitativa), que combinou a aplicação de uma escala sobre a grā parentalidade, a realização de um focus group e de entrevistas semiestruturadas com avós residentes na freguesia. A amostra foi aleatória e por conveniência, composta por 10 pessoas mais velhas que são avós e que, simultaneamente, tenham conhecido os seus próprios avós, sendo todas moradoras na Vila de Alpedrinha e ainda a residir nas suas casas.

Os dados mostram que, no passado, as avós eram figuras de autoridade com uma presença constante no quotidiano dos netos. Atualmente, apesar do distanciamento físico e digital, continuam a ser uma referência afetiva e de transmissão cultural. No entanto, a tecnologia surge como fator de afastamento, enquanto as avós continuam a ser valorizadas pelo apoio emocional, pela preservação das memórias familiares e pela ligação às tradições locais.

Em Alpedrinha, as relações intergeracionais mostram como as avós se adaptam aos desafios contemporâneos, mantendo a sua centralidade na vida familiar. O estudo realça a importância de promover iniciativas que valorizem o envelhecimento ativo e fortaleçam os laços entre gerações, garantindo a continuidade cultural e social.

Palavras-chave // Keywords : Avós, Netos, Relações Intergeracionais.

4AGE-C-32776

Identidade e envelhecimento na pessoa com deficiência intelectual – estudo com cuidadores formais

Diana Rita Martins Azevedo - Universidade da Beira Interior

Maria Miguel Barbosa - Universidade da Beira Interior

Rosa Marina Afonso - Universidade da Beira Interior

O envelhecimento das pessoas com deficiência intelectual (DI), descrito na literatura como ocorrendo de forma mais precoce, acarreta complexos desafios tanto a nível do seu sentido de identidade como dos cuidados formais que lhe são prestados.

O presente estudo teve como objetivo explorar as percepções de cuidadores formais acerca do envelhecimento da pessoa com DI, do seu sentido de identidade, bem como analisar os desafios na prestação de cuidados formais.

Para tal, seguiu uma abordagem qualitativa através de dois grupos focais, que envolveu profissionais de diferentes áreas que trabalham diariamente com pessoas mais velhas com DI. Foi realizada análise temática dos dados recolhidos, para a identificação padrões e significados nas representações dos participantes.

Os resultados indicam que os profissionais percebem o envelhecimento das pessoas com DI como um processo mais precoce e heterogéneo comparativamente à população sem DI, evidenciando diversas necessidades tanto emocionais como médicas. Os profissionais revelam também uma ausência da consciência e consideração da dimensão da identidade na população em estudo. A identidade é percecionada como sendo moldada pelos outros, existindo uma consciência limitada do próprio processo de envelhecimento. Foram ainda mencionadas práticas paternalistas e infantilizadoras como barreiras à manutenção da identidade, contrastando com práticas centradas na pessoa, vistas como facilitadoras, mas de difícil implementação nos contextos formais.

Conclui-se que é necessário valorizar a dimensão da identidade nas pessoas mais velhas com DI, repensar nos modelos de cuidados promovendo cuidados mais centrados na pessoa de forma a valorizar a identidade como fator essencial para um envelhecimento mais digno, inclusivo e humano nesta população.

Palavras-chave // Keywords : deficiência intelectual; envelhecimento; identidade; cuidados formais.

4AGE-C-35176

Atitudes face ao próprio envelhecimento, saúde mental e qualidade de vida em pessoas adultas mais velhas institucionalizadas.

Célia Casaca Soares - Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal; Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Santarém, Portugal

Beatriz Bernardino Leocádio - Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal

Gonçalo Rodrigues Estevão - Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal

Gonçalo Trigueiros Sampaio - Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal

Mario Romao Sousa - Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal

Miguel Bolinhas Rosa - Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Setúbal, Portugal

Sara Souto-Miranda - Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Saúde, Comprehensive Health Research Center, Lisboa, Portugal

A maior longevidade das pessoas mais velhas representa um importante progresso civilizacional, mas também se relaciona com preocupações potenciais, tais como as atitudes negativas face à população envelhecida. Estas encontram-se profundamente enraizadas nas sociedades modernas, abrangendo estereótipos baseados na idade, preconceito e discriminação que afetam bilhões de pessoas. Os estereótipos influenciam as autopercepções de envelhecimento e podem ter impacto na saúde e no bem-estar, à medida que as pessoas envelhecem. Quando se tornam relevantes para o/a próprio/a, podem atuar como facilitadores ou barreiras em relação à saúde. O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre as atitudes face ao próprio envelhecimento e indicadores de saúde mental e qualidade de vida, em pessoas mais velhas institucionalizadas. É um estudo correlacional, onde participaram 28 pessoas residentes em três instituições de Setúbal, com 75 ou mais anos (média: $87,78 \pm 4,96$), 23 do sexo feminino e 5 do sexo masculino. Para a recolha de dados utilizou-se o Questionário de Atitudes face ao Envelhecimento (AQQ-24), a Escala de Qualidade de Vida (WHOQL-Bref) e a Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar (HADS). Os resultados confirmam relações significativas entre atitudes mais negativas face ao envelhecimento, piores indicadores de ansiedade, depressão e qualidade de vida. Em particular, verificaram-se relações significativas moderadas entre Perdas Psicossociais e Ansiedade ($r = .52$), Depressão ($r = .40$), Qualidade de vida geral ($r = -.32$), Qualidade de vida – domínio psicológico ($r = -.40$), e Qualidade de vida – relações sociais ($r = -.37$). Paralelamente, os domínios Crescimento Psicológico e Alterações Físicas das atitudes face ao envelhecimento apresentaram relações negativas moderadas significativas com a Depressão ($r = -.45$ e $r = -.50$, respetivamente). Estes resultados salientam o impacto do autoidadismo na saúde psicológica dos participantes e reforçam a importância de intervenções para combater estereótipos negativos, repensar práticas e normas institucionais, de modo a salvaguardar as pessoas mais velhas de desigualdades em saúde.

Palavras-chave // Keywords : atitudes, pessoas mais velhas, saúde mental, qualidade de vida, institucionalização.

4AGE-C-36763**Utilização dos espaços exteriores em ERPI por pessoas com demência: resultados de um inquérito nacional**

Miguel Padeiro - Centro de Estudos em Geografia e Ordenamento do Território (CEGOT), Faculdade de Letras, Universidade de Coimbra, Largo da Porta Férrea, 3004-530 Coimbra, Portugal

Oscar Ribeiro - RISE-Health, Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro, Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro, Portugal

Flávia Borges-Machado - RISE-Health, Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro, Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro, Portugal

Liliana Sousa - RISE-Health, Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro, Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro, Portugal

Paula Santana - Centro de Estudos em Geografia e Ordenamento do Território (CEGOT), Faculdade de Letras, Universidade de Coimbra, Largo da Porta Férrea, 3004-530 Coimbra, Portugal

Este estudo transversal examinou as condições e a utilização dos espaços exteriores em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) em Portugal por pessoas com demência. Os dados foram recolhidos através de um inquérito online anónimo, autoadministrado, distribuído a nível nacional a diretores/as técnicos/as de ERPI, entre janeiro e junho de 2024. O inquérito foi respondido por 424 participantes (16,4% das ERPI em Portugal). Foram realizados testes t para amostras independentes, bem como análises univariadas e bivariadas, com recurso ao R (ambiente RStudio). De entre as 417 instituições que reportaram dispor de espaço exterior, 93,05% indicaram a existência de zonas verdes (por exemplo, relvados, áreas ajardinadas com plantas). A utilização independente dos espaços exteriores por pessoas com demência mostrou-se positivamente associada à percepção de adequação do rácio entre trabalhadores e residentes especificamente para pessoas com demência. Diversos factores, em particular a proximidade dos espaços exteriores, a presença de vegetação, a percepção de segurança, a existência de um pátio ou de um terraço coberto, e a viabilidade de supervisão remota revelaram associações estatisticamente significativas com o acesso e a utilização independente destes espaços por parte das pessoas com demência. O uso frequente, ou muito frequente, dos espaços exteriores, e a organização de actividades dirigidas às pessoas com demência mostraram-se positivamente associadas à formação específica em demência e à disponibilidade de recursos materiais, incluindo boa acessibilidade, opções de assentos (bancos e cadeiras), bem como recursos para a estimulação física e cognitiva. Serão necessárias investigações adicionais no sentido de aprofundar o conhecimento do efeito das características ambientais na utilização dos espaços exteriores por pessoas com demência em ERPI portuguesas.

Financiamento: Fundação para a Ciência e a Tecnologia – projetos SINDIA (2022.04684.PTDC), CEGOT (UIDB/04084/2020) e RISE (LA/P/0053/2020).

Palavras-chave // Keywords : ERPI, demência, exterior, ambiente.

4AGE-C-38852**Envelhecimento, clima social e qualidade de vida: uma análise em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas**

Raquel Sofia Arieira Gonçalves - IPVC-ESE

Beatriz Vieira - IPVC-ESE

Introdução: O aumento da longevidade e o envelhecimento demográfico têm impulsionado o investimento em respostas sociais para a população mais velha, nomeadamente as Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI). Estas instituições visam assegurar cuidados permanentes e adequados, estimular o envelhecimento ativo, fomentar relações interpessoais, combater o isolamento e garantir ambientes seguros e humanizados. A qualidade de vida, entendida como a percepção individual da posição na vida em relação a objetivos e valores, está intimamente ligada ao ambiente físico e social. O clima social, enquanto dimensão relacional, assume, assim, um papel determinante no bem-estar dos residentes.

Objetivo: Analisar a relação entre o clima social e a qualidade de vida de pessoas idosas a residir em ERPI.

Método: Realizou-se um estudo quantitativo, transversal e correlacional em cinco ERPI do concelho de Viana do Castelo, selecionadas aleatoriamente. A amostra integrou 50 residentes (27 mulheres e 13 homens), com idade média de 83,14 anos, maioritariamente com baixa escolaridade. A recolha de dados utilizou um questionário sociodemográfico, a Escala de Clima Social e o WHOQOL-Bref. O protocolo foi hétero-administrado e os dados analisados com recurso ao IBM SPSS (v. 27).

Resultados: Os resultados sugerem associação entre o clima social e a qualidade de vida percebida. Os domínios

mais valorizados da qualidade de vida foram o ambiente ($M=69,88$) e o psicológico ($M=66,66$). Observaram-se diferenças em função da idade, do género e da existência de filhos. Quanto ao clima social, as instituições apresentaram resultados satisfatórios, também com diferenças entre género. Foram ainda identificadas associações entre dimensões do clima social e domínios da qualidade de vida.

Conclusão: Um clima social acolhedor, seguro e promotor de relações interpessoais de qualidade contribui para uma melhor percepção de qualidade de vida em residentes de ERPI. O estudo reforça a importância de práticas institucionais que favoreçam o bem-estar e o envelhecimento digno, abrindo perspetivas para futuras investigações e intervenções.

Palavras-chave // Keywords : Gerontologia Social; ERPI; Qualidade de Vida; Clima Social.

4AGE-C-61968

Reformados: percursos de vida e vulnerabilidade social

Bruno Pereira de Andrade Rebelo - Iscte - Cies: Centro de Investigação e Estudos de Sociologia

Introdução e Objetivos

O progressivo aumento da longevidade tem contribuído para que cada vez mais pessoas cheguem à idade da reforma e possam vivenciá-la durante mais anos. A heterogeneidade dos percursos de vida influencia o modo como os indivíduos lidam com a reforma. Por conseguinte, esta deve ser entendida como um processo, compreendendo não apenas o acontecimento em si, como os seus antecedentes e respetivos impactos. Assim visa-se compreender e caracterizar os modos como os indivíduos lidam com a reforma, mostrando como os recursos acumulados nessa trajetória influenciam essa relação.

Material e Métodos

Foi utilizada uma metodologia qualitativa através da realização de 22 entrevistas do tipo narrativa de vida. As entrevistas foram efetuadas a pessoas reformadas residentes numa freguesia do concelho de Sintra.

Resultados e Conclusões

A heterogeneidade do percurso de vida das pessoas entrevistadas começou a desenhar-se a partir das condições socioeconómicas dos seus progenitores, o que influenciou as trajetórias escolar e profissional dos entrevistados. Com a passagem à reforma captaram-se impactos ao nível da ocupação do tempo, nas relações sociais e familiares, no estado de saúde e na situação económico-financeira. Apesar da diversidade dos percursos de vida foi possível construir uma tipologia de modos de vivenciar a reforma: Instrumental, Relacional, Reservado e Condicionado, sendo que este último perfil é o que caracteriza melhor as situações de vulnerabilidade, quer numa vertente quantitativa (ex. valor da pensão), quer numa perspetiva qualitativa (ex. privação na alimentação). As realidades descortinadas demonstram que as instituições "trabalho" e "família" exercem uma influência significativa nos modos de relação com a reforma, razão pela qual esta deve ser entendida como um processo cuja preparação ao nível individual, organizacional e das políticas públicas podem contribuir para minimizar situações de vulnerabilidade.

Palavras-chave // Keywords : Reforma; Percurso de vida; Vulnerabilidade social.

4AGE-C-62523

VIVÊNCIAS DE SOLIDÃO, ISOLAMENTO E EXCLUSÃO SOCIAL EM IDOSOS DA COMUNIDADE DE MESSEJANA

Ângelo Franco Nobre - Instituto Politécnico de Beja - Escola Superior de Educação de Beja

Maria Cristina Faria - Instituto Politécnico de Beja - Escola Superior de Educação de Beja

O envelhecimento saudável envolve a preservação das capacidades funcionais que permitem bem-estar e participação social ao longo da vida. A solidão e o isolamento social afetam significativamente a população idosa em Portugal, especialmente aqueles que vivem sozinhos, perderam vínculos familiares ou enfrentam dificuldades económicas. Esta investigação teve como objetivo analisar os fenómenos de solidão, isolamento e exclusão social entre idosos residentes em Messejana, com foco na identificação de fatores determinantes, barreiras estruturais e estratégias de mitigação que promovam a inclusão social e o envelhecimento ativo. A metodologia adotada foi mista. Aplicou-se um questionário estruturado e a Escala UCLA de Solidão a 50 idosos com idade igual ou superior a 65 anos, selecionados por conveniência. Os dados recolhidos permitiram caracterizar os níveis de isolamento e captar percepções individuais sobre o envelhecimento em contexto comunitário. Evidenciam que variáveis como idade avançada, estado civil, condições habitacionais e rendimento influenciam diretamente a experiência de solidão, sendo os idosos viúvos, divorciados e com baixos rendimentos os mais vulneráveis. Barreiras estruturais, como o acesso limitado a serviços de saúde e transporte público, agravam a exclusão social. O apoio social

demonstrou ser um fator protetor, com redes de suporte associadas a melhores indicadores de bem-estar. Face aos desafios identificados, foi concebido o projeto de intervenção Vivências Ativas – Envelhecer com Conexão em Messejana, estruturado em quatro eixos estratégicos: Inclusão Digital e Literacia Tecnológica, Atividades Intergeracionais, Apoio e Redes Comunitárias, e Promoção da Saúde e Bem-Estar. A proposta visa fortalecer vínculos comunitários, fomentar a participação ativa dos idosos e garantir acessibilidade aos serviços essenciais, através de uma abordagem multidisciplinar e sustentável. Os resultados desta investigação contribuem para o desenho de políticas públicas eficazes, reforçando a importância de um compromisso conjunto entre governo, sociedade civil e academia na promoção de um envelhecimento digno, participativo e socialmente conectado.

Palavras-chave // Keywords : Idosos; solidão; isolamento social; exclusão social; envelhecimento saudável.

4AGE-C-62912

“Do lar à instituição”: experiências e significados atribuídos às modalidades residenciais na velhice em contextos de cuidados sociais

Ana Rita Domingues Teixeira - Faculdade de Economia da Universidade do Algarve

Com o aumento da esperança média de vida, o papel da habitação torna-se um elemento-chave na promoção do bem-estar e da qualidade de vida das pessoas idosas que recebem cuidados sociais. Para além da sua utilidade funcional, o espaço habitacional adquire igualmente um significado simbólico e afetivo, fortalecendo o sentido de pertença, a segurança emocional e as relações interpessoais.

No âmbito de uma investigação sociológica de carácter qualitativo, foram realizadas 36 entrevistas a pessoas idosas com uma média de idade de 83 anos, das quais 22 eram mulheres e 14 homens. Todos apresentavam autonomia cognitiva e residiam na região do Algarve, estando distribuídos por três contextos distintos de apoio social: Centro de Dia (CD), Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e habitação própria com recurso ao Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). A recolha de dados baseou-se numa abordagem narrativa e retrospectiva, permitindo compreender não apenas as condições habitacionais, mas também os significados e experiências associadas ao envelhecimento em diferentes espaços de residência.

Os resultados mostraram que a maioria dos participantes manifesta preferência por permanecer na sua própria casa, sobretudo quando antecipam apenas um grau de dependência ligeiro ou moderado. Esta escolha é justificada pelo valor atribuído ao ambiente familiar, à preservação das suas rotinas diárias e à continuidade das relações afetivas. Viver com familiares surge como uma alternativa mais aceitável em situações de dependência física ou cognitiva mais acentuada, sendo associada a um maior sentimento de proteção. Já a institucionalização, em estruturas residenciais, tende a ser a opção menos valorizada, frequentemente relacionada com percepções negativas, como a perda de autonomia e a incerteza face à qualidade dos cuidados.

Estas preferências refletem a centralidade da habitação no envelhecimento e sublinham a importância de políticas sociais que respeitem os desejos residenciais das pessoas idosas, promovendo a sua qualidade de vida e bem-estar.

Palavras-chave // Keywords : Pessoas idosas; Habitação; Cuidados Sociais; Abordagem Qualitativa.

4AGE-C-65925

O idadismo aprende-se? Uma leitura crítica das aprendizagens em respostas sociais para idosos e seu impacto no envelhecimento saudável.

Susana F. Coelho - FPCEUP/CIIE

Teresa Medina - FPCEUP/CIIE

Isabel R. Pinto - FPCEUP/CPUP

A sociedade contemporânea vive profundas transformações demográficas e sociais, que reconfiguram as estruturas familiares e acentuam formas de exclusão, como o idadismo dirigido às pessoas idosas. O aumento da longevidade, ainda que uma conquista da ciência e das políticas públicas, levanta desafios significativos quanto à garantia de qualidade de vida nos anos ganhos. Neste contexto, as respostas sociais para idosos, como Estruturas Residenciais, Centros de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário, assumem um papel central na prestação de cuidados e no apoio às famílias, a quem é social e juridicamente atribuído o dever de cuidar, conforme o artigo 1874.º do Código Civil.

Constituindo-se como instituições dedicadas à população idosa, importa problematizar de que forma estes contextos contribuem para um envelhecimento saudável, considerando que, desde 2015, a Organização Mundial da Saúde destaca a importância da capacidade funcional, entendida como o resultado da interação entre a

capacidade intrínseca da pessoa e o ambiente onde nos inserimos.

O estudo que apresentamos é parte de uma investigação mais extensa e procura explorar as práticas institucionais e as representações sociais sobre as pessoas idosas, refletindo sobre os processos educativos presentes nestes contextos. Segundo uma metodologia mista, o estudo integrou trabalho qualitativo no terreno (entrevistas e observação participante), circunscrito a quatro instituições localizadas no norte do país, e uma componente quantitativa (questionários), disseminada a nível nacional.

Os resultados sugerem que estes contextos tendem a atuar como veículos de idadismo, na forma explícita ou implícita do fenómeno, contribuindo para um envelhecimento pautado por perda de autonomia, diminuição da autoconfiança e reforço de estereótipos negativos. Neste sentido, a investigação salienta a importância de se repensarem os espaços de cuidado, na medida em que, pelas práticas e ideias que nelas circulam, podem potenciar aprendizagens, nos profissionais e nos idosos, que normalizam formas de discriminação baseadas na idade.

Palavras-chave // Keywords : idadismo, aprendizagem, representações sociais, metodologia mista, educação.

4AGE-C-68368

Cuidar em diferentes territórios: fatores socioespaciais associados à sobrecarga dos cuidadores informais de pessoas com demência - resultados preliminares de um inquérito nacional

Liliana Costa - Universidade de Coimbra e Universidade de Aveiro

Miguel Padeiro - Centro de Estudos em Geografia e Ordenamento do Território e Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

Óscar Ribeiro - CINTESIS@RISE e Universidade de Aveiro

Flávia Borges-Machado - Centro de Estudos em Geografia e Ordenamento do Território e Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra e CINTESIS@RISE e Universidade de Aveiro

Liliana Sousa - CINTESIS@RISE e Universidade de Aveiro

Susana Justo-Henriques - Instituto Politécnico de Beja

Paula Santana - Centro de Estudos em Geografia e Ordenamento do Território e Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

Esta comunicação visa apresentar os primeiros resultados de um estudo incluído num inquérito nacional dirigido a pessoas com demência e respetivos cuidadores informais, desenvolvido no âmbito do projeto SINDIA – Desigualdades socioespaciais na demência. O objetivo deste estudo é compreender que fatores sociais e espaciais estão associados à sobrecarga dos cuidadores informais de pessoas com demência. Os resultados incidem nas respostas recolhidas presencialmente através do inquérito aplicado entre Junho de 2024 e Julho de 2025, incluindo cerca de 350 cuidadores informais de pessoas com demência residentes na comunidade, em todo o território nacional. A análise incidirá sobre variáveis sociodemográficas (sexo, idade, grau de parentesco, escolaridade, estado civil, situação económica, situação profissional, tempo a cuidar, convivência com a pessoa com demência e vizinhos), de saúde e bem-estar (percepção do estado de saúde, sintomas de depressão e/ou ansiedade, sobrecarga percebida (através do instrumento de avaliação CarerQol), atividades de lazer, estratégias de coping) e o contexto territorial e rede de apoio (tempo de residência no local, localização geográfica (litoral/interior, rural/urbano), proximidade a serviços de saúde e sociais, como se desloca, barreiras e facilitadores físicos, rede familiar e social, frequência de visitas, relação com a vizinhança). Os resultados, necessariamente preliminares nesta fase, serão apresentados sob a forma de análises descritivas e exploratórias, incluindo análises bivariadas. Com base nestes primeiros resultados será realizada uma leitura inicial quantitativa da diversidade das situações vividas pelos cuidadores informais em Portugal, destacando as desigualdades socioespaciais e a influência do contexto territorial associadas aos níveis de sobrecarga percepcionada pelo cuidador informal, bem como o papel das redes de apoio. Espera-se que os resultados contribuam para a formulação de recomendações orientadas para práticas e políticas públicas que promovam um apoio mais ajustado à realidade dos cuidadores informais de pessoas com demência, promovendo o seu bem-estar e a redução dos níveis de sobrecarga associada ao processo de cuidar.

Palavras-chave // Keywords : Cuidador Informal, Demência, Sobrecarga, Fatores Sociais. Fatores Espaciais, Geografia.

4AGE-C-70653**Vulnerabilidade no envelhecimento: A invisibilidade do idadismo sob o pretexto da proteção**

Ângela Sofia Lopes Simões - Superior Health School Dr. Lopes Dias, Polytechnic Institute of Castelo Branco, Portugal

Introdução: A vulnerabilidade ocupa um lugar central na bioética. A associação entre envelhecimento e vulnerabilidade é recorrente, complexa e multifacetada, muitas vezes com representações simplificadoras que não apenas reforçam estereótipos nocivos, como também legitimam práticas excludentes, sob uma benevolência paternalista velada, que, sob o pretexto de proteção, pode inadvertidamente reforçar formas persistentes de idadismo.

Torna-se fundamental promover um questionamento ético crítico sobre a utilização do conceito "vulnerabilidade" no envelhecimento e os pressupostos que o acompanham.

Metodologia: Scoping review, orientada por argumentos éticos. Pesquisa realizada em PubMed, Embase®, Web of Science™ e Philosopher's Index de 20018 a 2025. A estratégia de pesquisa, baseou-se numa estrutura tripartida de conceitos, que permitiu garantir a relevância e a precisão dos resultados. Com base nesta estrutura, foi construída uma estratégia de pesquisa adaptada às características específicas de cada base de dados. O corpus da análise é constituído por 17 trabalhos científicos.

Resultados: A definição conceitual de vulnerabilidade apresenta desafios significativos, sobretudo pela sua polissemia e pelas diversas camadas normativas e contextuais que a atravessam. A vulnerabilidade associada ao envelhecimento não deve ser entendida como uma condição estática ou essencialista, mas como uma categoria contextual, dinâmica e multifatorial.

Conclusões: Com esta revisão torna-se evidente que o desafio não reside em eliminar o conceito de vulnerabilidade, algo impossível e até indesejável, mas em identificar e transformar as condições sociais que agravam situações vulneráveis e limitam o exercício da autonomia e dos direitos.

Em termos práticos, isso implica que políticas e práticas devam focar-se em promover a inclusão, o acesso equitativo e o respeito pelas capacidades individuais, desenvolvendo estratégias mais justas e eficazes, que considerem o envelhecimento como um processo plural e dinâmico, promovendo tanto a proteção da vulnerabilidade intrínseca como da autonomia das pessoas idosas, ao invés de aplicar rótulos generalizantes que obscurecem a diversidade e reforçam estigmas.

Palavras-chave // Keywords : Envelhecimento; Vulnerabilidade; Proteção; Idadismo; Discriminação Social.

4AGE-C-82606**Condições de vida de pessoas com demência em Portugal: resultados preliminares de um inquérito nacional**

Miguel Padeiro - Centro de Estudos em Geografia e Ordenamento do Território (CEGOT), Faculdade de Letras, Universidade de Coimbra, Largo da Porta Férrea, 3004-530 Coimbra, Portugal

Oscar Ribeiro - RISE-Health, Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro, Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro, Portugal

Flávia Borges-Machado - RISE-Health, Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro, Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro, Portugal

Liliana Costa - Bolseira do Projecto SINDIA, Universidade de Coimbra, Doutoranda em Geriatria e Gerontologia, Universidade de Aveiro

Liliana Sousa - RISE-Health, Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro, Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro, Portugal

Susana Justo-Henriques - Departamento de Educação, Ciências Sociais e do Comportamento, Instituto Politécnico de Beja, Campus do IPBeja, Rua Pedro Soares, 7800-295 Beja, Portugal

Paula Santana - Centro de Estudos em Geografia e Ordenamento do Território (CEGOT), Faculdade de Letras, Universidade de Coimbra, Largo da Porta Férrea, 3004-530 Coimbra, Portugal

Esta comunicação visa apresentar os primeiros resultados de um inquérito nacional realizado a pessoas com demência e seus cuidadores informais, desenvolvido no âmbito do projeto SINDIA – Desigualdades Socioespaciais na Demência. O estudo procura caracterizar as condições de vida de pessoas com demência em diferentes contextos sociais, territoriais e habitacionais. O inquérito foi aplicado presencialmente por investigadores e profissionais entre Junho de 2024 e Julho de 2025. Abrangeu cerca de 850 participantes residentes na comunidade ou em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) de todo o país. A análise incide sobre

variáveis sociodemográficas (idade, género, escolaridade, estado civil, rendimento), habitacionais (tipo de residência, coabitação com cuidadores, mudanças de habitação após o diagnóstico) e ambientais (perceção de segurança, acessibilidade a serviços, presença de espaços públicos, transportes, poluição e ruído). Os resultados preliminares serão apresentados sob a forma de análises descritivas e exploratórias, incluindo análises bivariadas e análise de clusters, e oferecerão uma primeira leitura quantitativa da diversidade das situações vividas por pessoas com demência em Portugal, designadamente das desigualdades sociais e territoriais que lhes estão associadas.

Financiamento: Fundação para a Ciência e a Tecnologia – projetos SINDIA (2022.04684.PTDC), CEGOT (UIDB/04084/2020) e RISE (LA/P/0053/2020).

Palavras-chave // Keywords : demência, desigualdades, inquérito, ambiente residencial.

4AGE-C-84692

O que me prende a este lugar? Estudo exploratório sobre o conceito de Apego ao Lugar

Marisa de Jesus Jacinto Candeias - Unidade de Investigação Interdisciplinar Age.Comm

Vítor Pinheira - Unidade de Investigação Interdisciplinar Age.Comm

Maria João Guardado Moreira - Unidade de Investigação Interdisciplinar Age.Comm

Adriana Mendes - Unidade de Investigação Interdisciplinar Age.Comm

O Place Attachment (PA) ou Apego ao Lugar, é um conceito que descreve a ligação emocional estabelecida entre os indivíduos e determinados espaços geográficos, onde se sentem confortáveis e com os quais desejam manter uma relação duradoura (Cross, 2015). Internacionalmente, verifica-se uma ampla variedade de modelos conceptuais e de instrumentos de avaliação. Em Portugal, poucos estudos sobre PA incidem nos adultos mais velhos.

Neste estudo exploratório foi aplicada a escala multidimensional Place Attachment for Community-Dwelling Older Adults (PACOA) e avaliou-se a rede social e a autonomia nas AVD básicas e instrumentais. Recolheram-se dados sobre saúde (estado de saúde e serviços disponíveis) e residência (propriedade, qualidade, localização).

Estudo quantitativo, com uma amostra recolhida no Centro de Portugal (n=564) constituída maioritariamente por mulheres (60,1%), casados (49,6%), reformados (77,1%), 1º ciclo de escolaridade (46,15%), vivendo com outras pessoas (64,7%), com idades entre os 55 e os 101 anos (média 72,98 anos ±10,24). Os dados foram desagregados em dois grupos etários: 55-64 e 65-101.

Encontramos maiores pontuações de PA nos sujeitos casados (comparativamente aos solteiros/divorciados), que vivem em casa própria, avaliada com boas condições, e nos que pretendem continuar na mesma casa/localidade. Não há diferenças relevantes relacionadas com a percepção do estado de saúde, dificuldades nas AVD básicas e instrumentais, nem entre os que precisam de ajuda por razões de saúde. Há uma correlação positiva entre algumas dimensões da PACOA com a dimensão da rede social e o tempo de residência na mesma casa/localidade. Nos mais velhos há maiores pontuações de PA, mas as diferenças têm menor significado do que o número de anos de residência na mesma casa/localidade.

As variáveis sociodemográficas, dimensão da rede social e tempo de residência na mesma casa/localidade têm relação com o PA entre os inquiridos. Variáveis relacionadas com saúde e dependência parecem não ser relevantes para o PA.

Palavras-chave // Keywords : Apego ao lugar; envelhecimento na comunidade; Escala PACOA.

4AGE-C-86476**Literacia em Saúde: A Chave para uma Longevidade com Qualidade de Vida**

Carla Manuela Condesso Perpetuo - BRIDGES - Biotechnology Research, Innovation and Design for Health Products, Polytechnic University of Guarda; Local Health Unit of Guarda (ULSG); Universidade Salamaca

Ana Isabel Plácido - BRIDGES - Biotechnology Research, Innovation and Design for Health Products, Polytechnic University of Guarda

Alexandra Monteiro - BRIDGES - Biotechnology Research, Innovation and Design for Health Products, Polytechnic University of Guarda

Ramona Mateos-Campos - Area of Preventive Medicine and Public Health, Department of Biomedical and Diagnostic Sciences, University of Salamanca

Maria Teresa Herdeiro - Institute of Biomedicine (iBiMED-UA), Department of Medical Sciences, University of Aveiro

Fátima Roque - BRIDGES - Biotechnology Research, Innovation and Design for Health Products, Polytechnic University of Guarda

A literacia em saúde (LS) é fundamental para o bem-estar e autonomia do idoso, influenciando a sua capacidade de gerir doenças crónicas, aderir a tratamentos e tomar decisões informadas sobre a própria saúde. Em populações envelhecidas, níveis reduzidos de LS podem estar associados a uma menor qualidade de vida (QV), maior dependência e aumento do risco de hospitalizações, tornando urgente compreender o impacto da LS na QV dos mais velhos. O objetivo deste trabalho é analisar a LS nos idosos de baixos rendimentos, e o impacto na QV. Foi realizado um estudo transversal que incluiu 196 idosos de baixos rendimentos, residentes na CIMRBSE. Após o consentimento informado dos participantes, aplicou-se um questionário que incluía a escala HLS-EU-PT para avaliação da LS e EQ-5D-5L para a QV. A análise estatística foi realizada com recurso ao software SPSS, explorando associações entre níveis de literacia e resultados nas dimensões do EQ-5D-5L com recurso ao teste de Spearman. A maioria dos participantes apresentou níveis insuficientes ou problemáticos de LS. Níveis mais elevados de LS associaram-se a melhores resultados autopercebidos nas dimensões do EQ-5D-5L, nomeadamente menor gravidade no domínio da mobilidade, cuidados pessoais, atividades habituais, dor/mal-estar e ansiedade/depressão. Observou-se ainda uma correlação positiva entre LS e autoavaliação global de saúde (EQ-VAS), indicando que participantes com maior literacia reportaram melhor percepção do seu estado de saúde. Mais de metade dos idosos referiu sintomas de ansiedade ou depressão, e a maioria avaliou a sua saúde como mediana. Os resultados evidenciam um impacto direto e estatisticamente significativo da LS nas dimensões físicas e emocionais da QV dos idosos. A promoção da LS entre idosos é essencial para melhorar a QV e promover o envelhecimento saudável. Recomenda-se o desenvolvimento de intervenções educativas e políticas públicas adaptadas às necessidades desta população, visando reduzir desigualdades e potenciar a autonomia dos idosos.

Palavras-chave // Keywords : literacia em saúde, qualidade de vida, idosos, baixos rendimentos.

4AGE-C-88124**Loneliness in Adult and More Advanced Age: A Self-Care Approach**

Sandra Gomes - CHRC, Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, Universidade de Évora, Portugal and Universidade Nova de Lisboa, Portugal

Patrícia Balão - CHRC, Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, Universidade de Évora, Portugal and Universidade Nova de Lisboa, Portugal

Ana Maria Santos - Universidade Federal do Piauí, Brasil

Ana Lúcia João - Escola Superior de Saúde de Santarém, Portugal

Maria do Céu Marques - CHRC, Escola Superior de Enfermagem S. João de Deus, Universidade de Évora, Portugal

Introduction: Ageing is one of today's most transformative phenomena. Loneliness has been widely researched and its harms documented in scientific evidence. These harms generate significant costs for health and social systems, and there is an urgent need for innovative approaches centred on health, well-being and social justice. Self-care, understood as the intrinsic capacity of individuals, families and communities to promote and maintain health, prevent and manage illnesses and limitations, emerges as an essential catalyst for health gains and sustainability.

Objective: Develop a self-care model that prevents and mitigates loneliness in people transitioning to older age or already elderly, as a strategy to promote active and healthy aging.

Material and methods: The project has three phases: a systematic literature review; a cross-sectional and

correlational study to be carried out in Central Alentejo with people aged between 55 and 74 in the community and with people aged 65 and over who are institutionalised. Socio-biographical data, loneliness, functionality, quality of life and depression will be assessed. Phase 3 consists of developing a self-care model to prevent and mitigate loneliness, taking into account the results of phases 1 and 2 and using a qualitative approach, followed by a pilot study to test the model's validation and effectiveness.

Results: It is expected a significant contribution to participants, professionals, society and public health policies with scientific and social impact. As main results the developed of the purposed model will be translatable to different contexts, supporting the implementation of evidence-based practices that improve the efficiency and quality of care provided.

Conclusion: The systematization of self-care interventions, together with the identification of the prevalence of loneliness and its association with functionality, quality of life and depression, will allow the construction of a portrait of the context of these people's lives. This portrait will be the basis for an innovative self-care model, capable of reducing loneliness and promoting active and healthy aging, both in Portugal and internationally.

Palavras-chave // Keywords : Health models; healthy aging; Transition, elderly; evidence-based policy.



JORNAL «FUNDÃO»



Beira Escrita,
Contabilidade e
Consultadoria,
Lda - Covilhã

