

Estudo observacional baseado na aplicação de um questionário digital com 30 questões sobre osteopatia. Este foi elaborado pelos investigadores, sujeito à validação de um painel de júri. O inquérito foi divulgado por amostragem em bola de neve, decorrendo durante 30 dias. A amostra incluiu 179 participantes com idade superior a 18 anos. A análise estatística foi realizada com estatística descritiva no SPSS 28.0, avaliando variáveis sociodemográficas e respostas sobre o conhecimento da prática osteopática. **Resultados:** A maioria dos participantes era do sexo feminino (81%) e residia em áreas urbanas (65,4%). Relativamente ao conhecimento sobre osteopatia, 55,9% consideravam-na uma área médica autónoma e 34,6% reconheciam o seu foco em disfunções músculo-esqueléticas. Apenas 6,1% admitiram não conhecer a osteopatia. Cerca de 44,7% dos inquiridos já tinham recorrido a esta terapêutica, dos quais 41,9% reportaram benefícios clínicos. Embora 77,7% reconhecessem o seu papel preventivo, 78% desconheciam a “lei da artéria”. A osteopatia foi maioritariamente percebida como uma terapia complementar (60,9%). **Conclusões:** O nível de literacia em osteopatia na população portuguesa é moderado, com melhor compreensão do seu papel clínico do que dos seus princípios filosóficos. A aceitação da osteopatia como complemento à medicina convencional evidencia a necessidade de estratégias educativas e maior divulgação científica para promover a sua integração nos cuidados de saúde.

**Palavras-chave:** Literacia em saúde, osteopatia, saúde pública, terapêutica complementar, conhecimento.

### Referências bibliográficas:

- [1] Stormacq, C., Van den Broucke, S., C Wosinski, J. (2019). Does health literacy mediate the relationship between socioeconomic status and health disparities? *Integrative review*. *Health Promotion International*, 34(5), e1–e17. <https://doi.org/10.1093/heapro/day062>
- [2] Pedro, A. R., Amaral, O., Mendes, J. M., C Ferreira, P. L. (2016). *Health literacy in Portugal: Results of the Health Literacy Population Survey Project 2014*. *Acta Médica Portuguesa*, 29(5), 295–303. <https://doi.org/10.20344/amp.6884>

## C49

### Efeito de um Protocolo de Intervenção Osteopática na Qualidade do Sono de Estudantes do Ensino Superior com Insónia: Estudo Piloto

Sousa, H.<sup>1\*</sup>, Campelo, N.<sup>1</sup>, Lúcio, A.<sup>1</sup>, Freitas, I.<sup>1</sup>, Carvalho, V.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Saúde do Porto, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal.

\*Autor correspondente: ✉ [hes.estsp@gmail.com](mailto:hes.estsp@gmail.com)

#### Resumo

**Introdução:** A insónia é uma condição prevalente entre estudantes do ensino superior, com repercussões negativas no rendimento académico e na qualidade de vida. Técnicas osteopáticas, como a técnica do 4.º ventrículo (CV4) e a respiração diafragmática, têm sido propostas como estratégias de regulação autonómica e promoção do relaxamento. Contudo, a sua eficácia na melhoria da qualidade do sono carece de investigação empírica robusta. **Objetivos:** Avaliar os efeitos combinados das técnicas osteopáticas CV4 e respiração diafragmática na qualidade do sono de estudantes universitários com insónia. **Metodologia:** Realizou-se um ensaio clínico randomizado com 12 estudantes universitários (18– 28 anos), divididos em grupo experimental (n=6) e grupo de controlo (n=6). O grupo experimental recebeu duas sessões de intervenção com as técnicas CV4 e respiração diafragmática. O grupo de controlo foi submetido a uma intervenção placebo. A qualidade do sono foi avaliada através de uma versão adaptada do Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) em três momentos: pré-intervenção (M0), após a primeira intervenção (M1) e uma semana após a segunda intervenção (M2). A análise estatística foi realizada com testes não paramétricos (Wilcoxon e Mann-Whitney). **Resultados:** O grupo experimental apresentou melhorias estatisticamente significativas na qualidade do sono entre M0 e M1 (p = 0,027), bem como entre M1 e M2 (p = 0,027). A componente “qualidade subjetiva do sono” também evidenciou melhorias significativas (p = 0,023). O grupo de controlo não registou alterações significativas entre os três momentos (p > 0,05). **Conclusões:** A combinação das técnicas osteopáticas CV4 e respiração diafragmática revelou-se eficaz na melhoria da qualidade do sono em estudantes com insónia. Estes resultados sustentam a integração de abordagens osteopáticas como complemento terapêutico na gestão da insónia.

**Palavras-chave:** Insónia, Técnicas osteopáticas, CV4, Respiração diafragmática, Estudantes universitários.

**Referências bibliográficas:**

- [1] Cutler, M. J., Holland, B. S., Stupski, B. A., Gamber, R. G., C Smith, M. L. (2005). Cranial manipulation can alter sleep latency and sympathetic nerve activity in humans: a pilot study. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 105(7), 337-343. <https://doi.org/10.7556/jaoa.2005.105.7.337>
- [2 ] Homistek, L., C Doty, R. (2021). Sleep disorders in college students: An overlooked issue. *Journal of American College Health*, c5(2), 167-174. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1660355>
- [3] Liu, X., Ma, R., Lou, J., C Zhang, Q. (2020). Diaphragmatic breathing training program improves sleep quality and reduces fatigue among COVID-19 frontline nurses: A randomized controlled trial. *International Journal of NursingStudies*, 111,103771. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103771>