

cardiorrespiratória (ACR) e da performance muscular e examinar a CC de jovens universitários com diferentes indicadores [índice de massa corporal (IMC), rácio cintura/anca (RCA), percentagens de massa gorda (%MG) e de massa muscular (%MM)]. **Material e métodos:** Estudo transversal, descritivo e correlacional. Amostra de 114 estudantes universitários com um IMC normal e aparentemente saudáveis (género: 97 feminino e 17 masculino; idade $19,9 \pm 1,8$ anos; peso $59,7 \pm 7,4$ kg; estatura $164,9 \pm 7,2$ cm). A CC foi avaliada através do IMC, da bioimpedância elétrica e do RCA. Os testes para avaliação da AFRS incluíram a avaliação da ACR: teste do degrau (TD); da força muscular: força de prensão manual (FPM); da resistência muscular: teste de força de braços (TFB) e teste de força abdominal (TFA); e da flexibilidade: teste do sentar e alcançar. **Resultados:** Verificaram-se relações estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) entre a CC e ApFRS. O IMC apresenta apenas uma correlação com a FPM ($r = 0,244$), tendo mais FPM os sujeitos com o IMC mais elevado. A %MG apresenta correlações estatisticamente significativas com o TFB ($r = -0,303$), TFA ($r = -0,187$), o TD ($r = -0,522$) e a FPM ($r = -0,406$). Foram evidenciadas diferenças relativamente ao género nos componentes da ApFRS (exceto no IMC). **Conclusões:** Foi evidenciada a associação entre CC, ACR e performance muscular nos jovens universitários. No entanto, a magnitude e a direção das relações com os diferentes componentes da ApFRS não foram convergentes quando utilizados diferentes métodos de aferição da CC. A %MG foi o indicador de CC mais válido na amostra. Estes resultados sugerem que o fisioterapeuta não deve assumir que a um IMC normal corresponda uma CC normal, uma vez que a %MG parece ser, em conjunto com a %MM, o melhor indicador da CC.

Palavras-chave: Aptidão física relacionada com a saúde, composição corporal, índice de massa corporal, percentagem de massa gorda.

Referências bibliográficas:

- [1] Nuttall FQ. Body mass index: obesity, BMI and health: a critical review. *Nutrition Today* **50**(3):117–28, 2015.
- [2] Ortega FB, Labayen I, Lavie CJ, Blair SN. The Fat but Fit paradox: what we know and don't know about it. *British Journal of Sports Medicine* **52**(3):151-153, 2018.
- [3] Reid RER, Fillon A, Thivel D, Henderson M, Barnett TA, Bigras JL, Mathieu ME. Can anthropometry and physical fitness testing explain physical activity levels in children and adolescents with obesity? *Journal of Science and Medicine in Sport* **23**, 580–585, 2020.

C037

Caracterização do perfil do cuidador informal, da pessoa cuidada e das suas necessidades

Raquel Carvalho^{1,2*}, Ágata Vieira^{1,2,3}, Bruna Silva¹, Gabriela Brochado^{1,2}, Sofia Lopes^{1,2,3}, Haziél Huylebroeck¹, Steven Martins¹¹, Paula Rocha^{1,2}

¹Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Tâmega e Sousa, IPSN-CESPU, Paredes, Portugal

²Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano (H²M), IPSN-CESPU, Paredes, Portugal

³Centro de Investigação e Reabilitação (CIR), ESS-IPP, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ raquel.carvalho@ipsn.cespu.pt

Resumo

Introdução: O cuidador informal é um dos principais intervenientes na saúde dos utentes que necessitam de assistência. De forma a capacitar e promover competências de cuidados à pessoa pela qual são responsáveis, torna-se importante compreender as suas necessidades. **Objetivo:** Identificar as principais necessidades dos cuidadores informais e caracterizar o seu perfil, assim como, o da pessoa de quem cuidam. **Material e Métodos:** Realizou-se um estudo observacional descritivo. A amostra ($n=53$) foi recrutada pelo método de bola de neve, por meio de divulgação nas redes sociais e pela Associação Portuguesa de Cuidadores Informais, durante 3 semanas. Construiu-se um questionário com recurso ao *Carers' Assessment of Management Index*, ao Questionário de Avaliação da Sobrecarga do Cuidador Informal e à Escala de sobrecarga dos cuidadores, permitindo a caracterização da amostra e ainda dificuldades físicas, sociais e económicas, associadas aos cuidados prestados, assim como, caracterizar o perfil das pessoas cuidadas. Realizou-se um teste piloto numa amostra de 4 indivíduos. Recorreu-se à estatística descritiva para a análise dos dados. **Resultados:** A maioria dos cuidadores são mulheres (76%) com mais de 45 anos. Cuidam de familiares ascendentes 5x/semana, passam, em média, 3 horas por dia a exercer a função de cuidadores e habitam próximo do seu familiar. Dos cuidadores, 68% concorda que o trabalho a que estão sujeitos afeta o seu estado de saúde, nomeadamente cansaço físico e mental, 76% reportam ansiedade, 42% dificuldade em dormir e 60% referenciam ter dor. A principal dificuldade mencionada é a execução de transferências em diferentes contextos (28% a 38%). Em relação às pessoas cuidadas, embora a maioria reporte dificuldades físicas (tomar

banho (55%), cuidar da sua higiene (51%), alimentar-se (59%) e vestir-se (60%)), as pessoas cuidadas, do presente estudo, possuem independência moderada em termos de mobilidade, conseguindo caminhar com ajuda (59%). **Conclusões:** Os cuidadores informais são na maioria mulheres com dificuldades físicas (nomeadamente dor) e psicológicas, devido às diferentes necessidades da pessoa cuidada, tais como assistência nas atividades de vida diária básicas. Os dados recolhidos servirão para o desenvolvimento de futuras ações de formação de apoio ao cuidador informal, de forma a aumentar a literacia em saúde nesta população.

Palavras-chave: *Burnout*, cansaço, papel de cuidador informal, sobrecarga física e emocional.

Referências bibliográficas:

- [1] Cascella Carbó GF, García-Orellán R. Burden and Gender inequalities around Informal Care. *Invest Educ Enferm* **38**(1):e10, 2020.
 [2] Del-Pino-Casado R, Priego-Cubero E, López-Martínez C, Orgeta V. Subjective caregiver burden and anxiety in informal caregivers: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* **16**(3):e0247143, 2021.
 [3] Gérain P, Zech E. Informal Caregiver Burnout? Development of a Theoretical Framework to Understand the Impact of Caregiving. *Front Psychol* **10**:1748, 2019.

CO38

Efeito de uma ação de formação no conhecimento dos cuidadores informais: série de casos

Raquel Carvalho^{1,2*}, Ágata Vieira^{1,2,3}, Bruna Silva¹, Gabriela Brochado^{1,2}, Sofia Lopes^{1,2,3}, Guillaume Tang¹, Lucas Mainetti¹, Paula Ribeiro¹, Paula Rocha^{1,2}

¹Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Tâmega e Sousa, IPSN-CESPU, Paredes, Portugal

²Unidade de Investigação em Saúde e Movimento Humano (H²M), IPSN-CESPU, Paredes, Portugal

³Centro de Investigação e Reabilitação (CIR), ESS-IPP, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ raquel.carvalho@ipsn.cespu.pt

Resumo

Introdução: Os cuidadores informais desempenham um papel crucial na prestação de cuidados. As suas tarefas implicam sobrecarga física, emocional e financeira. Contudo, a maioria não tem qualquer tipo de apoio, sendo essencial, proporcionar ferramentas para a realização das tarefas de forma eficaz e saudável. **Objetivo:** Avaliar o efeito de uma ação de formação, no conhecimento dos cuidadores informais relativo a posicionamentos, transferências e mobilidade e, avaliar a perspetiva do cuidador relativamente à ação de formação realizada. **Material e Métodos:** Realizou-se uma série de casos numa amostra de conveniência, recrutada pelo método de bola de neve, através de divulgação nas redes sociais e pela Associação Portuguesa de Cuidadores Informais. Foram construídos três questionários: um de caracterização, um para avaliar o conhecimento relativo a posicionamentos, transferências e mobilidade (composto por 23 imagens: 7 corretas e 9 erradas), aplicado antes e após a ação de formação e, no final, um sobre a perspetiva dos cuidadores relativamente à ação de formação. Foi efetuado um teste piloto em 4 indivíduos. A ação de formação foi dividida em 2 sessões de duas horas cada: i) importância da postura adotada, da atividade física e gestão de *stress*; ii) posicionamentos, transferências e mobilidade. No fim foram entregues panfletos sobre os temas abordados. **Resultados:** A amostra do estudo foi composta por 5 participantes, mulheres, com idade entre 45 e 70 anos, sendo cuidadores informais de familiares ascendentes. Relativamente aos conhecimentos, antes da formação o maior número de respostas corretas foi de 3 (casos 2, 3 e 5) e as respostas incorretas variaram entre 1 (caso 2) a 7 (caso 3). Após a ação de formação com exceção do caso 2, verificou-se um aumento na seleção de respostas corretas e uma diminuição na seleção de respostas incorretas. Quanto à perspetiva sobre a ação de formação, foi positiva no que diz respeito: i) à apreciação dos seus conteúdos, ii) aos formadores e iii) ao espaço. **Conclusões:** O presente estudo permitiu verificar uma melhoria nos conhecimentos dos participantes, tendo estes referido que a ação de formação foi relevante para o seu dia-a-dia enquanto cuidadores informais.

Palavras-chave: Carência, necessidade, prestadores de cuidados, sessão, sobrecarga física e emocional.

Referências bibliográficas:

- [1] Kong YL, Anis-Syakira J, Jawahir S, R'ong Tan Y, Rahman NHA, Tan EH. Factors associated with informal caregiving and its effects on health, work, and social activities of adult informal caregivers in Malaysia: findings from the National Health and Morbidity Survey 2019. *BMC Public Health* **21**(1):1033, 2021
 [2] Longacre ML, Valdmanis VG, Handorf EA, Fang CY. Work Impact and Emotional Stress Among Informal Caregivers for Older Adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* **72**(3):522-531, 2017