

comparando com cuidados presenciais quando aplicável, e identificar lacunas para investigação futura. **Metodologia:** Revisão de escopo com pesquisa ampla (20 estratégias) em bases indexadas; 1 042 registos identificados, 668 triados, 429 elegíveis e 50 estudos incluídos (ECA, observacionais, qualitativos e revisões). Foram extraídos desfechos físicos, sintomáticos, adesão/satisfação, segurança e custo-efetividade. **Resultados:** Programas remotos de exercício aeróbio, resistência, flexibilidade e treino respiratório melhoram capacidade funcional, força e aptidão cardiorrespiratória, com efeitos por vezes equivalentes ou superiores aos cuidados presenciais. A tele-reabilitação reduz dor, fadiga, ansiedade/depressão e perturbações do sono, e sustenta ganhos cognitivos e de bem-estar. Adesão e satisfação tendem a ser elevadas, valorizando conveniência e continuidade de cuidados, incluindo modelos de grupo ou híbridos. A segurança é favorável, com elevada retenção e poucos eventos adversos reportados; vários estudos indicam potencial custo-efetividade e menor utilização de recursos. O atendimento presencial pode ser preferível em casos altamente complexos ou que exijam intervenção muito individualizada. **Conclusões:** A tele-reabilitação é uma via segura, eficaz e acessível para entregar fisioterapia durante a quimioterapia, fortalecendo resultados físicos, controlo sintomático e qualidade de vida, ao mesmo tempo que mitiga barreiras ao acesso. Persistem lacunas quanto a impacto a longo prazo, custo-efetividade comparativa em diferentes contextos, otimização para baixa literacia digital e evidência específica em populações pediátricas e casos complexos.

Palavras-chave: Tele-reabilitação; Oncologia; Quimioterapia; Capacidade funcional; Qualidade de vida.

Referências bibliográficas:

- [1] Cheville AL, et al. Collaborative telerehabilitation in advanced cancer: randomized clinical trial. *JAMA Oncol.* 2019;5:644–652.
- [2] Bařalík L, et al. Exercise-based cancer rehabilitation via telehealth: systematic review and meta-analysis. *BMC Cancer.* 2024;24:12348.
- [3] Dennett A, et al. Telerehabilitation safety, feasibility and exercise uptake in cancer survivors: process evaluation. *JMIR Cancer.* 2021;7:e33130.

CO54

Fisioterapia vs. Terapêuticas Farmacológicas na Oncologia Paliativa: síntese comparativa por sintoma

Andrea Ribeiro^{1,2*}, João Sousa¹, Gilvan Pacheco¹

¹ CICS, Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde, Instituto Superior de Saúde, ISAVE, Amares, Portugal

² CIR, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto, Portugal

*Autor correspondente: ✉ andrea.ribeiro@isave.pt

DOI: 10.51126/2cd7ww85

Resumo

Introdução: Em cuidados paliativos oncológicos, o controlo sintomático exige integrar intervenções não farmacológicas e farmacológicas. Persistem dúvidas sobre o que priorizar por sintoma, em particular na fadiga, dor e dispneia. **Objetivos:** Sintetizar a evidência comparativa entre fisioterapia e terapêuticas farmacológicas em doentes com cancro avançado, identificando ganhos clínicos por domínio sintomático e prioridades de investigação. **Metodologia:** Revisão narrativa baseada em pesquisa estruturada de estudos comparativos e revisões (ECA, meta-análises e observacionais) sobre fadiga, dor, dispneia e qualidade de vida, com extração de tipo de intervenção, magnitude do efeito, segurança e implicações práticas. **Resultados:** A fisioterapia (exercício doseado/progressivo, treino respiratório, TENS, massagem e educação/componente cognitivo-comportamental) mostra benefício consistente na fadiga e na função, frequentemente superando fármacos estimulantes/corticosteroides para estes desfechos e com melhor perfil de segurança. Na dor oncológica, opioides e adjuvantes mantêm-se padrão-ouro para dor moderada-severa; a fisioterapia atua como adjuvante, reduzindo intensidade, incapacidade e, em alguns contextos, necessidades de resgate. Na dispneia, técnicas respiratórias e medidas simples (p.ex., ventilação dirigida, treino de padrões, ventilador de mão/"fan therapy") oferecem alívio clinicamente relevante; fármacos (opioides/corticosteroides) reservam-se para refratariedade e requerem monitorização de efeitos adversos. Programas de reabilitação precoce e integrados associam-se a melhoria da qualidade de vida e autonomia. **Conclusões:** A efetividade é dependente do sintoma: a fisioterapia destaca-se em fadiga, função e qualidade de vida; a farmacoterapia é indispensável na dor intensa e útil na dispneia refratária. A abordagem integrada e personalizada, iniciada precocemente, apresenta o melhor rácio benefício-risco. Persistem lacunas: ECA head-to-head, dados de custo-efetividade e critérios de estratificação por subgrupos.

Palavras-chave: Fisioterapia oncológica; Cuidados paliativos; Dor; Fadiga; Dispneia.

Referências bibliográficas:

- [1] Mustian KM, et al. Comparison of pharmaceutical, psychological, and exercise treatments for cancer-related fatigue. *JAMA Oncol.* 2017;3(7):961-968.
 [2] Barnes H, et al. Opioids for the palliation of breathlessness in adults with advanced disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016;(3):CD011008.
 [3] WHO. Cancer pain relief: with a guide to opioid availability. 2nd ed. World Health Organization; 1996.

CO69

O exercício físico como estratégia de promoção da saúde mental para jovens da comunidade angolana

Maurício Costa^{1,2}, Yudelqui M. Leòn¹, Alexander C. Figueredo¹, Jesùs C. Acosta¹

¹Instituto de Educação Física e Desporto da Universidade Agostinho Neto, Luanda, Angola

²Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Agostinho Neto, Luanda, Angola

*Autor correspondente: ✉ Palay03@gmail.com; mauricio.costa@uan.ao

DOI: 10.51126/xwptgq86

Resumo

Introdução: A saúde mental dos jovens é uma preocupação crescente em todo o mundo, e Angola não é exceção. Com uma população que enfrenta desafios socioeconómicos e emocionais, torna-se urgente explorar soluções acessíveis e eficazes. Diversos estudos demonstraram que o exercício físico tem um impacto positivo no bem-estar mental. Neste contexto, a proposta de exercícios físicos apresentada é considerada uma ferramenta integral para melhorar a saúde mental dos jovens, por meio de atividades que promovam a interação social, a autoestima e o gerenciamento do stress. **Objetivo:** A proposta busca contribuir para a melhoria da saúde mental dos jovens da comunidade angolana, reduzindo os níveis de stress, ansiedade e depressão e promovendo um estilo de vida saudável. **Material e métodos:** A investigação foi realizada durante 12 semanas de intervenção com uma amostra de 86 jovens de Angola (Luanda) com idades compreendidas entre os 20 e os 30 anos, representando 50% da população. A seleção foi feita de forma estratificada, garantindo uma representação equilibrada de géneros (50% homens e 50% mulheres). Foi utilizado um desenho quase experimental com grupo de intervenção e grupo de controlo, utilizando diferentes métodos de investigação, incluindo métodos teóricos (análise-síntese, indução-dedução, modelização), que permitiram fazer generalizações sobre o impacto do exercício físico na saúde mental dos jovens, foram utilizados métodos empíricos, como observação, entrevistas e inquéritos, que permitiram obter informações sobre as experiências dos jovens e a sua perceção da proposta. A investigação é um estudo descritivo-exploratório. **Resultados:** Após três meses de implementação da proposta, os resultados mostram uma melhoria na saúde mental dos jovens. 45% relataram uma diminuição dos sintomas de depressão e 55% dos jovens inquiridos experimentaram um aumento da sua autoestima, medida através da Escala de Autoestima de Rosenberg. **Conclusões:** A proposta destaca a importância de integrar o exercício físico na vida quotidiana dos jovens de Angola como ferramenta para melhorar a sua saúde mental. Dado que em muitas comunidades de Angola o acesso aos serviços de saúde mental é limitado, a possibilidade de praticar exercício físico contribui para promover hábitos saudáveis que mitigam os efeitos negativos dos distúrbios mentais nos jovens.

Palavras-chave: Saúde mental; exercício físico; jovens.

Referências bibliográficas:

- [1] Barros, A. P. R., Coutinho, M. P. L., Araújo, L. F., & Castanha, A. R. (2006). *As representações sociais da depressão em adolescentes no contexto do ensino médio*. *Estudos de Psicologia*, 23(1),19-21.
 [2] Bisquert Bover, M (2020). Motivações para a prática de exercício físico e sua relação com a saúde física e mental: uma análise por género. *Revista de Psicologia do INFAD. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351–360. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1792>
 [3] Delgado Salazar, C. F., Mateus Aguilera, E. T., Rincón Bolívar, L. A., & Villamil Parra, W. A. (2019). Efeitos do exercício físico na depressão e na ansiedade. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128-145. <https://doi.org/10.30788/revcolreh.v18.n2.2019.389>. Depressão. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>.