



## PROGRAMA DEFINITIVO

### **09:00 – Abertura oficial**

António Candeias (Reitor da UÉ)

Isabel Bico (Diretora da ESESJD)

Anabela Coelho (Diretora da PG Enfermagem do Estilo de Vida)

### **09:20 – Conferência inaugural**

***Enfermagem do Estilo de Vida: da evidência à transformação dos cuidados***

*Maria do Rosário Rodrigues de Barros (Chief Nursing Officer)*

### **09:35 – Mesa 1 | Espiritualidade, Esperança e Propósito no Cuidar**

*Orador/Moderador: Matilde Carvalho*

*Apresentação de Com. Livres*

- Desenvolvimento de um instrumento de recolha de dados para explorar a experiência vivida do cuidado espiritual em pessoas adultas internadas numa unidade de cuidados intensivos: Estudo qualitativo fenomenológico hermenêutico (Aramid Gomes, Ana Rosinhas, Olga Riklikiene, Emília Moreira, Elisabete Alves & Francisco Sampaio);
- Riso, Espiritualidade e o Florescimento Humano: Eixos para a Promoção de Estilos de Vida Saudáveis no Cuidar (Ana Paula Vital & Floriane Silvestri);
- 3 Minutos que mudam um turno: intervenções de Enfermagem na Saúde Mental (Filipa Correia).

### **10:20 – Mesa 2 | Saúde do Sono**

*Orador/Moderador: Dulce Neutel*

*Apresentação de Com. Livres:*

- Avaliação da qualidade do sono dos trabalhadores através do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh – Intervenção do Enfermeiro do Trabalho (João Pedro Duarte Marques);
- Dormir Melhor para Viver Melhor: Intervenção de Enfermagem na Comunidade para a Promoção da Higiene do Sono em Idosos (Paula Pimpão, Celeste Travessa, Cristina Carochinho & Ângela Lourenço);
- Estratégias promotoras da qualidade do sono em puerperas que amamentam: uma revisão integrativa (Cátia Teixeira, Ana Isabel Galhanas & Ana Maria Frias).

### **11:05 – Pausa**



### **12:20 – Mesa 3 | Promoção da Saúde Mental**

*Orador/Moderador: Carla Santanita*

*Apresentação de Com. Livres*

- AdolesSer – Uma estratégia de enfermagem de Saúde Escolar na promoção de relações saudáveis e competências socioemocionais na adolescência (Marina Cláudia Caeiro Alfaiate, Sílvia de Fátima Garraio Cançado Botelho, Ana Gabriela de Almeida Pontes do Valle Fona, Maria da Conceição Carola Silva, Cláudia Cristina Ramalho Silvério & Maria Rosa Redolho);
- Hipnobirthing no Acompanhamento da Gravidez: Relato de Experiência (Vanda Sofia Rocha de Almeida, Ana Cristina Canhoto Ferrão, Maria Otília Brites Zangão & Irene dos Santos Cristina);
- Trabalhar com Equilíbrio: A Consulta Psicológica de Admissão na Promoção de Estilos de Vida Saudáveis na ULS S. José (Sónia Pinote Bernardes & Beatriz Branco).

### **13:05 – Almoço**

### **14:15 – Mesa 4 | Movimento Consciente**

*Orador/Moderador: Anabela Amarelo*

*Apresentação de Com Livres*

- Reabilitação na Comunidade: Um caminho para o envelhecimento Ativo (Maria Cristina Vilão Carochinho, Paula Alexandra Alves Pimpão, Ângela Cristina Fernandes Lourenço, Celeste da Conceção Correia Travessa & Inês Sofia Silva Deus);
- Mobilização Precoce Após Cirurgia Abdominal: Contributo da Enfermagem para a Promoção de Estilos de Vida Saudáveis (Cristina Maria Gomes Castro, Francisca Costa Lopes Marques de Jesus & Marcela Sant'Ana Real Pereira);
- Health Coaching para Estilo de Vida Saudável – Evidência de Intervenção Pro-Bono (Floriane Silvestri & Ana Paula Vital).

### **15:00 - Mesa 5 | Gestão das Relações Humanas**

*Orador/Moderador: Patrícia Martins*

*Apresentação de Com. Livres*

- Projeto "LAÇOS em NÓS" – “Fortalecer Relações para Cuidar”: Um Estudo de Intervenção Experimental no Serviço de Ortopedia do Hospital de Santa Luzia de Elvas da ULS Alto Alentejo (Mária Lúcia Rosado Pinguicha Dias, Maria Jesus Matias Casas Novas & Rui Américo Moitas Cambóias);
- Relação entre Solidão e Qualidade de Vida na Pessoa Idosa (Maria do Rosário Martins);
- Da Perda à Reconstrução: o Contributo do Enfermeiro Especialista em Saúde Familiar na Promoção de um Estilo de Vida Saudável na Transição para a Viuvez (Joana da Silva Ricardo & Jorge Olho Azul do Rosário).

### **15:45 – Pausa**



### **16:00 – Mesa 6 | Ambientes Saudáveis**

*Orador/Moderador: Vanessa Monteiro*

*Apresentação de Com. Livres*

- Cuidar de quem cuida: da Avaliação do Clima organizacional À promoção de ambientes de trabalho saudáveis numa Unidade Local de Saúde (Isabel Albuquerque, Elsa Antunes, Sónia Bernardes, Paula Mesquita, Renato Nunes & Paula Vital);
- Ambientes Saudáveis e Qualidade de Vida dos Enfermeiros: o impacto dos riscos psicossociais em contexto hospitalar (Sandra Heleno Serrano);
- Liderança de proximidade e horários equitativos na promoção de ambientes de trabalho saudáveis em enfermagem (Miguel Teixeira; Belmiro, Rocha, Teresa Trigo, Joana Costa, Sandra Pereira & Magda Coutinho).

### **16:45 – Mesa 7 | Alimentação Funcional**

*Orador/Moderador: Nuno Nunes*

*Apresentação de Com. Livres*

- Changes in Dietary Patterns and Body Composition in Adults with Overweight and Obesity Following a Structured Exercise Program (Vitor Bilro, Alexandre Duarte Martins, Tomás Sobral, José Alberto Parraça; Maria Inês Varela-Silva & Nuno Batalha);
- Conhecimento sobre Diabetes Mellitus Gestacional em grávidas sem/com risco e diagnosticadas (Nídia Ildfonso, Margarida Sim-Sim, Maria de Jesus Santos, Luzia Ambrósio, Zélia Cameirão & Ana Frias);
- Impacto da intervenção do Enfermeiro de Saúde Familiar no controlo glicémico de uma idosa insulinotratada em contexto de isolamento rural: Relato de Caso no Alentejo (Jessica Oliveira de Souza, Jorge Manuel Matos & Ermelinda Caldeira).

### **17:30 – Conferência de Encerramento**

**Manuel Lopes:** *“Dignidade e Dependência: Reconfigurando o Estilo de Vida e o Cuidado”*