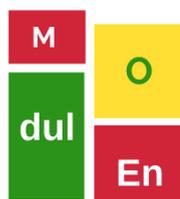


Cofinanciado por:



Projeto Principal: Projeto-piloto para o estabelecimento de um modelo preditivo de possíveis moduladores de envelhecimento saudável (ModulEn).



ModulEn

Projeto Associado:

Saúde circadiana, atividade física e padrão de hábitos alimentares como preditores de fragilidade: dados da população portuguesa.

Síntese do Projeto

Existe uma crescente necessidade de implementar e avaliar novas metodologias que possibilitem aumentar a componente de avaliação objetiva e o valor preditivo da fragilidade. Assim, é necessário desenvolver soluções e serviços tecnológicos que permitam a deteção precoce de estados de fragilidade garantindo, de forma sustentável, uma resposta adequada dos sistemas de saúde. Neste sentido, este projeto propõe a utilização dos sensores ACM KRONOWISE® 2.0 (“relógio de pulso”), que permite uma monitoração pró-ativa e contínua das alterações dos ciclos circadianos, dos hábitos de atividade física e alimentares que possam prever a evolução da fragilidade em idosos. Com essa informação poder-se-á implementar e avaliar um novo modelo preditivo, que estará disponível para a comunidade científica e para os profissionais de saúde. Para tal, este estudo propõe-se a: avaliar os ritmos circadianos dos idosos integrados no estudo, registando a temperatura corporal periférica, atividade motora e posição; avaliar os níveis de luminosidade a que os participantes estão expostos; descrever os seus hábitos de sono, alimentares, de atividade física e o seu cronótipo; e descrever o seu estado de fragilidade.

Os resultados deste projeto possibilitarão a construção e validação de instrumentos que permitirão melhorar o bem-estar dos idosos e que constituirão um suporte às técnicas convencionais existentes utilizadas em investigação. Para além disso, a participação neste estudo permite aos idosos obter informações detalhadas sobre o seu estado de saúde, as quais são fornecidas no relatório individual de saúde. Este relatório inclui ainda recomendações individualizadas com vista à promoção de estilos de vida que permitam um envelhecimento saudável. Desta maneira pretende-se contribuir para o aumento da literacia, autonomia e bem-estar dos idosos, envolvendo-os no seu autocuidado.

Este projeto desenvolve-se na parceria entre a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (Portugal), o Instituto Carlos III (Espanha) e o Laboratório de Cronobiologia da Universidade de Múrcia (Espanha).



**Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra**

