

NOTA DE IMPRENSA

Escola Superior de Saúde do IPS avança com nova edição de programa de autogestão da fibromialgia
Estudo inovador do Departamento de Fisioterapia com envolvimento de estudantes

Setúbal, 20 de fevereiro de 2025 - O programa **SELFIE – Autogestão da Fibromialgia**, que está a ser implementado desde 2021 pela Escola Superior de Saúde do Politécnico de Setúbal (ESS/IPS), **regressa em março** para uma nova edição, propondo a pessoas da comunidade envolvente com este diagnóstico um ciclo de **12 semanas de acompanhamento especializado**, sem quaisquer custos.

Com **inscrições abertas até ao próximo dia 07 de março**, o programa, que segue as recomendações da evidência científica mais atual na área da fibromialgia, é um **estudo inovador de investigadores do Departamento de Fisioterapia**, enquadrado no projeto homónimo SELFIE, sigla para Supported Self-management of Fibromyalgia – Co-designing of eHealth Interventions.

Nesta nova edição, o SELFIE foi reformulado para tornar a participação do público-alvo ainda mais acessível e eficaz, oferecendo um **formato híbrido, com três sessões semanais**, presenciais ou *online* síncronas, através do recurso a uma *app*, **acompanhadas por um/uma fisioterapeuta/estudante de fisioterapia**.

Com causas que não estão ainda perfeitamente identificadas, a fibromialgia é uma **síndrome de natureza crónica que afeta perto de 200 mil pessoas em Portugal** e que apresenta como principais sintomas a dor generalizada e a fadiga. As intervenções não farmacológicas, como é o caso da fisioterapia, direcionam-se tradicionalmente para o tratamento de sintomas, abordagem que o SELFIE pretende expandir.

“O SELFIE adota um paradigma que parece ser o mais adequado ao contexto das doenças crónicas, ao centrar-se na capacitação das pessoas/utentes para controlarem e gerirem os sintomas com maior impacto no seu dia a dia, estando também muito focado na personalização e individualização da intervenção”, como explica **Carmen Caeiro, investigadora responsável**.

Por autogestão entende-se *“a capacidade de um indivíduo monitorizar o seu estado de saúde e efetuar as respostas comportamentais, cognitivas e emocionais necessárias para manter uma qualidade de vida satisfatória”*. Uma abordagem que, segundo a investigação

neste domínio, tem impacto evidente “na melhoria de sintomas físicos e função, na autoeficácia e humor, bem como na redução de custos relacionados com a saúde”, adianta a docente.

Sendo o exercício físico um elemento central neste tipo de intervenção, uma das principais preocupações deste programa é conseguir a adesão dos participantes a uma prática regular. “É um problema que nós identificamos no contacto com as pessoas que participam nos nossos projetos. Por essa razão, este programa baseia-se também em teorias de mudança comportamental, recorrendo a um conjunto de estratégias que pretendem promover a alteração do comportamento das pessoas no sentido da autogestão e da prática regular de exercício”, resume Carmen Caeiro.

O programa de 12 semanas, a iniciar em março, vai ser implementado por estudantes do 4.º ano da Licenciatura em Fisioterapia da ESS/IPS, no quadro de um projeto que, desde 2021, já contou com o **envolvimento de estudantes, docentes e investigadores** também da **Escola Superior de Tecnologia de Setúbal (ESTSetúbal/IPS)**, na área da Engenharia Informática, bem como de docentes e investigadores da **Escola Nacional de Saúde Pública e Faculdade de Ciências Médicas, da Universidade Nova de Lisboa**.

Através deste projeto pretende-se **proporcionar às e aos estudantes um contacto com a investigação em contexto real**, com o envolvimento em diferentes tarefas, de acordo com a fase do projeto, natureza e objetivo dos diferentes estudos que integram o projeto, competências promovidas nos diferentes ciclos de estudos, licenciatura ou mestrado, e também com as suas próprias motivações.

A ESS/IPS conta igualmente com a parceria de instituições da comunidade que prestam apoio à população-alvo deste projeto, como é o caso da **Myos – Associação Nacional contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica**.

Mais informações e inscrições através do e-mail projetoselfie.fibromialgia@gmail.com.

Carla Ferreira
Técnico Superior
Divisão de Comunicação e Relações
Exteriores | Imprensa
T. +351 265 710 814 | imprensa@ips.pt



CAMPUS DO IPS, ESTEFANILHA
2910-761 SETÚBAL, PORTUGAL
WWW.IPS.PT



Siga-nos nas redes sociais:



--

Sobre o IPS:

Há mais de 40 anos a fazer um caminho consolidado no ensino superior público, o Politécnico de Setúbal (IPS) integra cinco Escolas Superiores que abarcam importantes áreas do conhecimento: engenharias, tecnologias, ciências sociais, educação, desporto, ciências empresariais e saúde. A forte componente prática do ensino, bem como a formação em contexto de trabalho e o estímulo de competências nas áreas da inovação e do empreendedorismo, são traços distintivos do seu ADN. Mantém-se, por isso, há vários anos no topo da empregabilidade do ensino superior politécnico. É ainda membro da Aliança Universitária Europeia E³UDRES² e referência nas áreas da responsabilidade social e sustentabilidade ambiental.

Saiba mais em www.ips.pt.