RESUMO - IV. PESQUISA CIENTÍFICA RELACIONADA À AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS E GESTÃO DO CUIDADO EM ENFERMAGEM

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE FOR COMMUNITY-DWELLING PATIENTS WITH PNEUMOCONIOSIS: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

Hon Lon Tam (hltam@cuhk.edu.hk)

Introduction: Patients with pneumoconiosis frequently report that respiratory symptoms, particularly shortness of breath, are prevalent and highly disruptive to their daily functioning. The respiratory symptoms can also precipitate psychological distress, including depressive symptoms and anxiety disorders, that reduce their engagement in physical activity resulting hypertension, diabetes, and dyslipidemia.

Objective: This study aimed to examine the effects of an acceptance-based healthy lifestyles program on psychological inflexibility and practice of healthy lifestyles for community-dwelling patients with pneumoconiosis.

Method: A two-arm, prospective, multicenter, randomized controlled trial was conducted in November 2024 and August 2025. Eligible participants were randomly assigned to intervention group and waitlist group. The 6-week program consisted of four biweekly 60-min face-to-face group-based interactive workshops. Mindfulness practices and metaphors were integrated to allow the participants be aware of present moment, accept of having negative feeling, and commit to value-based actions. The intervention group received the program first, and the waitlist group received it at week 8. Data were collected

at baseline, week 6, and week 14. Outcome measurement included psychological inflexibility, exercise self-efficacy, and practice of healthy diet. Repeated measure ANOVA was used to examine the intervention effect between groups.

Results: Eighty participants were recruited in this study. All participants were men and no significant baseline difference between groups. The statistical analyses showed that participants in the intervention group had significant reduction in psychological inflexibility ($F = -4.766$, $p = .032$) and increase in exercise self-efficacy ($F = 8.343$, $p = .005$), but not on practice of healthy diet.

Conclusion: The nurse-led acceptance-based intervention reduced psychological inflexibility and increased engagement in exercise among patients with pneumoconiosis. The findings provide information regarding the integration of psychological interventions in the management of pneumoconiosis. In addition, the interventions may be applicable to patients with chronic obstructive pulmonary disease since they share similar pulmonary symptoms.

Promoção de estilos de vida saudáveis para pacientes com pneumoconiose residentes na comunidade: um ensaio clínico randomizado controlado

Introdução: Pacientes com pneumoconiose frequentemente relatam que os sintomas respiratórios, especialmente a falta de ar, são prevalentes e altamente prejudiciais ao seu funcionamento diário. Esses sintomas respiratórios também podem desencadear sofrimento psicológico, incluindo sintomas depressivos e transtornos de ansiedade, reduzindo o envolvimento em atividades físicas e contribuindo para o desenvolvimento de hipertensão, diabetes e dislipidemia.

Objetivo: Este estudo teve como objetivo examinar os efeitos de um programa de promoção de estilos de vida saudáveis baseado em aceitação sobre a inflexibilidade psicológica e a adoção de hábitos saudáveis em pacientes com pneumoconiose residentes na comunidade.

Método: Foi realizado um ensaio clínico randomizado controlado, prospectivo, multicêntrico e com dois grupos, entre novembro de 2024 e agosto de 2025. Os

participantes elegíveis foram aleatoriamente designados para o grupo de intervenção ou para o grupo de lista de espera. O programa de seis semanas consistiu em quatro oficinas interativas presenciais em grupo, com duração de 60 minutos cada, realizadas quinzenalmente. Práticas de mindfulness e metáforas foram integradas ao programa para ajudar os participantes a desenvolver consciência do momento presente, aceitar sentimentos negativos e comprometer-se com ações alinhadas aos seus valores. O grupo de intervenção recebeu o programa inicialmente, enquanto o grupo de lista de espera o recebeu na oitava semana. Os dados foram coletados no início do estudo, na sexta semana e na décima quarta semana. As medidas de desfecho incluíram inflexibilidade psicológica, autoeficácia para a prática de exercícios físicos e adesão a uma alimentação saudável. A análise de variância para medidas repetidas (ANOVA) foi utilizada para examinar os efeitos da intervenção entre os grupos.

Resultados: Oitenta participantes foram recrutados para o estudo. Todos eram homens e não houve diferenças significativas entre os grupos na linha de base. As análises estatísticas demonstraram que os participantes do grupo de intervenção apresentaram redução significativa da inflexibilidade psicológica ($F = -4,766$; $p = 0,032$) e aumento da autoeficácia para a prática de exercícios físicos ($F = 8,343$; $p = 0,005$), mas não foram observadas melhorias significativas na adoção de uma alimentação saudável.

Conclusão: A intervenção conduzida por enfermeiros e baseada na aceitação reduziu a inflexibilidade psicológica e aumentou o engajamento em atividades físicas entre pacientes com pneumoconiose. Os achados fornecem evidências sobre a integração de intervenções psicológicas no manejo da pneumoconiose. Além disso, essas intervenções podem ser aplicáveis a pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), uma vez que compartilham sintomas pulmonares semelhantes.

Promoción de estilos de vida saludables para pacientes con neumoconiosis que viven en la comunidad: un ensayo clínico controlado aleatorizado

Introducción: Los pacientes con neumoconiosis informan con frecuencia que los síntomas respiratorios, especialmente la dificultad para respirar, son prevalentes y altamente perjudiciales para su funcionamiento diario. Estos síntomas respiratorios también pueden desencadenar malestar psicológico, incluidos síntomas depresivos y trastornos de ansiedad, lo que reduce su participación en actividades físicas y contribuye al desarrollo de hipertensión, diabetes y dislipidemia.

Objetivo: Este estudio tuvo como objetivo examinar los efectos de un programa de promoción de estilos de vida saludables basado en la aceptación sobre la inflexibilidad psicológica y la práctica de hábitos saludables en pacientes con neumoconiosis que viven en la comunidad.

Método: Se llevó a cabo un ensayo clínico controlado aleatorizado, prospectivo, multicéntrico y de dos grupos entre noviembre de 2024 y agosto de 2025. Los participantes elegibles fueron asignados aleatoriamente al grupo de intervención o al grupo en lista de espera. El programa de seis semanas consistió en cuatro talleres interactivos presenciales grupales de 60 minutos, realizados cada dos semanas. Se integraron prácticas de mindfulness y metáforas para ayudar a los participantes a tomar conciencia del momento presente, aceptar los sentimientos negativos y comprometerse con acciones basadas en sus valores. El grupo de intervención recibió primero el programa, mientras que el grupo en lista de espera lo recibió en la semana 8. Los datos se recopilaron al inicio del estudio, en la semana 6 y en la semana 14. Las variables de resultado incluyeron inflexibilidad psicológica, autoeficacia para el ejercicio físico y práctica de una alimentación saludable. Se utilizó un análisis de varianza de medidas repetidas (ANOVA) para examinar el efecto de la intervención entre los grupos.

Resultados: Ochenta participantes fueron reclutados para este estudio. Todos eran hombres y no se observaron diferencias significativas entre los grupos al

inicio del estudio. Los análisis estadísticos mostraron que los participantes del grupo de intervención presentaron una reducción significativa de la inflexibilidad psicológica (F = -4,766; p = 0,032) y un aumento de la autoeficacia para el ejercicio físico (F = 8,343; p = 0,005), pero no se observaron mejoras significativas en la práctica de una alimentación saludable.

Conclusión: La intervención basada en la aceptación y dirigida por enfermeros redujo la inflexibilidad psicológica y aumentó la participación en actividades físicas entre los pacientes con neumoconiosis. Los hallazgos aportan evidencia sobre la integración de intervenciones psicológicas en el manejo de la neumoconiosis. Además, estas intervenciones podrían ser aplicables a pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), ya que comparten síntomas pulmonares similares.

Palavras-chave: acceptance-based; lifestyle; pneumoconiosis; randomized controlled trial.