



UNIVERSIDADE
BEIRA INTERIOR



FACULDADE
CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS



2^{as} Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde

A IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE NO MUNDO ATUAL : DESAFIOS E CONTRIBUTOS

FCSH | Universidade da Beira Interior | 1 e 2 de junho

LIVRO DE RESUMOS



EDITORES

Henrique Pereira, Graça Esgalhado & Patricia Silva

TÍTULO: SEGUNDAS CONFERÊNCIAS INTERNACIONAIS EM PSICOLOGIA
CLÍNICA E DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR – A
IMPORTÂNCIA DA PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE NO MUNDO ATUAL:
DESAFIOS E CONTRIBUTOS - RESUMOS

EDITORES: HENRIQUE PEREIRA / GRAÇA ESGALHADO / PATRICIA SILVA

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS – FCSH / UBI
ESTRADA DO SINEIRO, S/N • 6200-209 COVILHÃ

2ª EDIÇÃO: JUNHO DE 2023

EDITOR | UBI - UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR. SERVIÇOS GRÁFICOS

ISBN: 978-989-654-976-3

**SEGUNDAS CONFERÊNCIAS
INTERNACIONAIS EM PSICOLOGIA
CLÍNICA E DA SAÚDE DA
UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**

“A importância da psicologia clínica e da Saúde
no mundo atual: Desafios e contributos”

RESUMOS

Editado por:
Henrique Pereira, Graça Esgalhado & Patricia Silva

Junho de 2023

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, UBI, Covilhã

Sítio do congresso: <https://2ci-pcs.ubi.pt/>

COMISSÃO CIENTÍFICA

Ana Cunha – Universidade da Beira Interior
Ana Torres – Universidade da Beira Interior
Anabela Pereira – Universidade de Évora
Andreia Soares – Universidade da Beira Interior
Antonio Cabaco – Universidade Pontifícia de Salamanca
Carla Sofia Nascimento – Universidade da Beira Interior
Carlos Albuquerque – Instituto Politécnico de Viseu
Cláudia Silva – Universidade da Beira Interior
Cristina Queirós – Universidade do Porto
Diamantino Santos – Universidade da Beira Interior
Ema Oliveira – Universidade da Beira Interior
Fátima Simões – Universidade da Beira Interior
Filipa Pimenta – ISPA-Instituto Universitário
Graça Esgalhado – Universidade da Beira Interior
Inês Jongenelen – Universidade Lusófona
Isabel Leal – ISPA-Instituto Universitário
João Maroco – ISPA-Instituto Universitário
Jorge Cardoso – Instituto Universitário Egas Moniz
Jorge Costa – Universidade da Beira Interior
José Luís Pais Ribeiro – Universidade do Porto
Juan Pedro Serrano – Universidade de Castilha La Mancha
Ludovina Ramos – Universidade da Beira Interior
Luís Pires – Universidade da Beira Interior
Luísa Barros – Universidade de Lisboa
Manuel Loureiro – Universidade da Beira Interior
Margarida Gaspar de Matos – Universidade de Lisboa
Maria da Graça Pereira – Universidade do Minho
Marina Carvalho – Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes
Marta Alves – Universidade da Beira Interior
Patrícia Pascoal – Universidade Lusófona
Paula Carvalho – Universidade da Beira Interior
Paulo Rodrigues – Universidade da Beira Interior
Paulo Vitória – Universidade da Beira Interior
Pedro Costa – ISPA-Instituto Universitário
Rosa Marina Afonso – Universidade da Beira Interior
Rute Meneses – Universidade Fernando Pessoa
Samuel Monteiro – Universidade da Beira Interior
Sandra Carina Guimarães – Universidade da Beira Interior
Sara Monteiro – Universidade de Aveiro
Saúl Neves de Jesus – Universidade do Algarve
Sónia Costa – Instituto Politécnico de Coimbra

Vítor Costa – Universidade da Beira Interior

COORDENAÇÃO DA COMISSÃO CIENTÍFICA

Henrique Pereira – Universidade da Beira Interior (coordenador)

ORGANIZAÇÃO

3º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde - Universidade da Beira Interior

COMISSÃO ORGANIZADORA

Graça Esgalhado (**Coordenadora**),

Areolina do Delgado Durán

Brízida Alexandra Pinheiro Pinto

Carla Alexandra Ferrão Baltazar

Ernestina Bonguela Candeale Manuel

Filipa Moura Nicolau

Helga Patrícia Sanches da Costa

Jóni Micael Bento Ledo

Madalena Lopes Castanheira Cruz

Patrícia Silva

Rita Bicha Castelo

Sofia Raquel Neves Coutinho

APOIOS



OS NOSSOS CONTACTOS



conferenciaspcs.ubi@gmail.com
Covilhã



<https://2ci-pcs.ubi.pt/>



@ci.pcs.ubi



Estrada do Sincero, 6200-209,

ÍNDICE

PREÂMBULO	11
CAPITULO 1 – COMUNICAÇÕES LIVRES	12
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 1	12
1. Adult attachment, emotion regulation and risk of covid-19 infection: Virtual reality environment	12
2. Morte por Cancro na Infância: O Luto Patológico dos Pais	12
3. Performance profissional: Impacto do Work-Life Balance, Cultura e Estádio da Organização	13
4. Doença pediátrica crónica complexa e satisfação parental com a vida	14
5. O impacto das experiências adversas na saúde mental das crianças	14
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 2	15
1. Comportamentos autolesivos nos adolescentes: Uma revisão sistemática de literatura	15
2. A Autocompaixão e o Burnout em Estudantes de Medicina e Psicologia	15
3. Relaxar Cura? Perceção do Relaxamento na Cicatrização da Úlcera do Pé Diabético	16
4. Validação do Brief-IPQ em mulheres portuguesas com Incontinência Urinária	16
5. Tríade Negra e crenças sobre punição física: relação com os estilos parentais?	17
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 3	18
1. Comportamiento adictivo durante la pandemia de COVID-19 en Cuba y Cabo Verde	18
2. Pais biológicos e pais de acolhimento: uma revisão de literatura	18
3. Preditores das práticas alimentares parentais: emoções antecipadas, regulação emocional e autoeficácia parental	19
4. O Impacto do Consumo de Substâncias na psicossomatologia em jovens	19
5. Nomofobia, Adição à Internet, Ansiedade e Depressão: Uma perspetiva de género em Estudantes Portugueses	20
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 4	20
1. COuples' OBesity (COOB): Poderá o ajustamento diádico predizer a autoeficácia do casal?20	
2. COuples' OBesity (COOB): O ajustamento diádico e o coping diádico em casais	21
3. Explorando variáveis Explicativas da Qualidade de Vida em Doentes com Neurodegeneração	21
4. GPS ou ruído? Contratransferência e psicoterapia – uma revisão	22
5. Confiabilidade e Estrutura Fatorial do Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ)23	
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 5	23
1. Avaliação da relação entre Nomofobia e Psicossomatologia: A importância das variáveis sociodemográficas	23
2. Impacto da ansiedade nos sintomas psicológicos em adultos	24
3. Cyberbullying em Estudantes Universitários	24
4. Impacto da Violência Sexual na Psicossomatologia em Vítimas: Importância das Variáveis Sociodemográficas	25

5. O Impacto das Motivações para o Cibersexo na Psicossintomatologia em Estudantes do Ensino Superior Português: a Importância das Variáveis Sociodemográficas	26
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 6	26
1. Welcome Immigrant Women (WIW) Project: Resultados da RSL e próximos passos	26
2. Burnout and Technostress during COVID-19 pandemic in higher education teachers and researchers	27
3. Resultados do projeto MEMO MOVE Fundão	28
4. Sonhar Acordado Mal-adaptativo em estudantes universitários? RCT piloto da intervenção iCBT “DaydreamCatcher”	28
5. A importância do ambiente arquitetónico escolar inclusivo na perturbação do espectro do autismo	28
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 7	29
1. Estrategias de afrontamiento y apoyo social en familias con un miembro alcohólico	29
2. Processos familiares: um olhar sobre a violência em crianças de idade escolar	30
3. Gender and Sexual Minorities in the Armed and Police Forces in Portugal	30
4. Diferenças de género na ideação suicida, burnout e stress laboral em polícias	31
5. Autoconhecimento e desenvolvimento pessoal: eficácia de uma intervenção psicológica positiva em grupo	31
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 8	32
1. A efetividade das psicoterapias psicodinâmicas na sintomatologia depressiva: uma revisão.	32
2. Importância da comunicação clínica no ensino-aprendizagem da formação pré-graduada em Medicina	32
3. A Psicologia pode ajudar a criar um mundo melhor	33
4. Eficácia de uma terapia CBT online na ansiedade social em Portugal (PORTiSOFIE)	34
5. Modelo HAPA aplicado à gestão de peso em mulheres portuguesas de meia-idade	34
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 9	35
1. Relação Entre Autocompaixão e Síndrome de Burnout em Estudantes de Medicina	35
2. Literacia em Saúde Mental e Estigma em Cuidadores Formais de adultos idosos	35
3. A Auto-Compaixão e o Burnout nos estudantes de medicina e nos médicos	36
4. Ser Pais de Crianças com Doença Oncológica: os desafios psicoemocionais do quotidiano	36
5. Perfil do Cuidador e da pessoa cuidada: Influência da qualidade de vida do Cuidador Informa	37
SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 10	38
1. Qualidade do Sono e Marcadores Biomédicos	38
2. Comunicação com pessoas com demência – a mentira é um ato de cuidado?	38
3. Revisão sistemática da qualidade do sono em idosos	39
4. O impacto da Adição à Internet nos Sintomas Psicológicos nos Estudantes Universitários: a Importância das Variáveis Sociodemográficas	39
5. Confinamento pós-pandemia COVID-19 e impacto na ansiedade dos adolescentes: revisão de literatura	40

CAPITULO 2 – SIMPÓSIOS	41
Simpósio 1 - Abordagens qualitativas em saúde: Ajustamento de jovens, adultos e idosos	41
1. “Já não luto contra o mundo”: Autoafirmação de jovens trans em Portugal	41
2. Trajetórias emocionais de mães e pais com filhos/filhas trans	42
3. Representações e Influências da COVID-19 no Bem-Estar de Idosos Gays e Bissexuais	42
4. How did older adults experience the lockdowns due to the COVID-19 pandemic?	43
Simpósio 2 - Ações de avaliação e intervenção na promoção da saúde dos sobreviventes oncológicos	43
1. Validação da Versão Portuguesa do Functional Assessment of Cancer Therapy-Cognitive Function-Version 3	44
2. Versão Portuguesa do Fear of Progression Questionnaire-Short Form (FoP-Q-SF)	45
3. Aceitabilidade e preferências de programas de reabilitação cognitiva para sobreviventes de cancro	45
4. CanCOG® – Plataforma web de reabilitação cognitiva para melhorar o funcionamento cognitivo de sobreviventes de cancro	46
5. Intervenção de grupo combinada de educação física e psicoeducação: um estudo quasi-experimental com sobreviventes de cancro portugueses	46
Simpósio 3 - Avaliação de Variáveis Psicossociais na Doença Crónica: implicações para a prática clínica	47
1. Avaliação da adesão e estratégias de Coping em doentes com Hipertensão Arterial	48
2. Bem-Estar Psicológico em vítimas de Acidente Vascular Cerebral	48
3. Qualidade de Vida e Sintomas Psicopatológicos após Acidente Vascular Cerebral	49
4. Avaliação do nível de Sobrecarga do Cuidador Informal do doente de AVC	49
Simpósio 4 - Psicologia LGBT+, Saúde Sexual e Saúde Mental: Perspetivas Transculturais	50
1. Aspirações de Vida de Pessoas Heterossexuais, Lésbicas, Gays e Plurissexuais	50
2. Experiências de Terapia de pessoas Trans e de Género Diverso (TGD)	51
3. O que explica a desconfiança de profissionais de saúde por pessoas plurissexuais?	51
4. Perceived social support and mental health in Italian and Spanish LG youth	52
5. Discrepância entre pornografia e atividade sexual e sua associação com o compromisso	52
Simpósio 5 - Reflexão ética sobre a teleconsulta	53
1. Comunicação Introdutória sobre A Ética do “Ser” Humano	53
2. A Teleconsulta aplicada à saúde mental – do risco ao benefício (descuida-se a Ética?)	53
3. Ética nos cuidados de saúde personalizados – da distância aos cuidados de proximidade	53
4. Cuidados Éticos na prescrição e adequação farmacológica on-line	53
5. O olhar da Psicologia sobre a Ética da Teleconsulta: o essencial não é invisível aos olhos	53
CAPITULO 3 – POSTERS	54
1. A Relação entre Satisfação com a vida e Emoções em Adolescentes Portugueses	54

2. Ensino-aprendizagem de comunicação de más notícias no curso de Medicina da UBI	54
4. Regulação Emocional, Perfeccionismo e Distress Psicológico em estudantes de Medicina: Uma Revisão Sistemática	55
5. Funcionamento familiar e rotinas da hora de dormir no pré-escolar: Perspetiva paterna	55
6. Abuso sexual: desenvolvimento emocional e fatores de risco na adolescência	56
7. Qualidade de Vida Sexual na Menopausa	56
8. Coparentalidade e rotinas da criança: Um estudo com pais de crianças em idade pré-escolar	57
9. Sistemas autónomos/inteligentes e saúde e bem-estar ocupacional - Revisão sistemática da literatura.	57
10. Anxiety and Distress During Covid-19 in University Students	58
11. Técnicas de Relaxamento para diminuição dos níveis de stress e ansiedade pós-COVID	58
12. Avaliação da eficácia da psicoterapia online na redução de sintomas de depressão e ansiedade em adultos: uma revisão sistemática da literatura.	59
13. Abordagem em ambiente clínico do utente com Perturbação do Espetro do Autismo: proposta de uma revisão sobre o estado da arte	60
14. Melhores práticas para trabalhar com E-Saúde: Perceções de profissionais de sexologia clínica	60
15. AltaMENTE Saudáveis UBI: Projeto de promoção de saúde mental de estudantes universitários	61
16. Experiências Parentais de Luto após Perda Gestacional: revisão sistemática de estudos qualitativos	62
17. Ansiedade, depressão e autoconceito em sobreviventes de cancro: Estudo na Beira Interior	62
18. DESPHOCO fotografia e bem-estar	63
19. Prejuízo cognitivo percebido, depressão e função cognitiva em sobreviventes de cancro	63
20. Funcionamento cognitivo percebido, depressão e avaliação cognitiva em sobreviventes de cancro	64
21. Projeto de promoção da Literacia em Saúde Mental nos Estudantes da Universidade da Beira Interior	65
22. Microagressões, variáveis sociodemográficas e sintomatologia ansiosa numa população portuguesa LGBTQIA+	65
23. Qualidade de vida relacionada ao trabalho durante a pandemia do covid-19: perspetivas de género	66
24. Psicologia de Emergência, crises e catástrofes, uma revisão sistemática da literatura baseada no método PRISMA	66
CAPITULO 4 – WORKSHOPS	67
1. Intervir nas Crises Psicóticas	67
2. DESPHOCO fotografia e bem-estar	68
3. Primeiros socorros psicológicos. Intervenção em crise e catástrofe	69
4. O Corpo da Criança e as suas Emoções - um olhar psicomotor	69
5. Construir uma carreira com Psi Online: Marketing e Redes Sociais	70

PREÂMBULO

É com imensa satisfação que, no âmbito do 3º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde da UBI, o Departamento de Psicologia e Educação em colaboração com a Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior realiza as 2as Conferências Internacionais em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior, nos dias 1 e 2 de junho de 2023, nas instalações da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Pólo IV, na cidade da Covilhã/Serra da Estrela, Portugal.

“A importância da Psicologia Clínica e da Saúde no mundo atual: Desafios e Contributos” é o tema das conferências internacionais deste ano, desta vez em formato híbrido, o que diminuirá distâncias e aumentará a participação global. Nos últimos tempos, o mundo atual sofreu enormes desafios globais criados pela crise da pandemia e da guerra na Europa, em relação aos quais a Psicologia Clínica e da Saúde assume um papel determinante na superação dos desafios que os tempos atuais cumprem a todos/as os/as cidadãos/cidadãs, e, conseqüentemente, aos profissionais que intervêm na promoção da saúde mental e do bem-estar individual, grupal e social. A Psicologia Clínica e da Saúde pode contribuir de forma relevante para melhorar e manter a Qualidade de Vida, adequando respostas ajustadas e integradas, inspiradas na investigação aplicada.

Neste segundo evento organizado no âmbito do 3º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior, serão apresentados os conferencistas convidados/s de mérito e reconhecimento (inter)nacional. Para além das conferências, decorrem ainda sessões de apresentação de trabalhos, sob três formatos: Comunicações Livres, Simpósios de Comunicações Orais e Sessão de Posters. Desejo que estas conferências contribuam para a construção conjunta de conhecimento na área da Psicologia Clínica e da Saúde, assim como de partilha de experiências coletivas que contribuam para superar os desafios do mundo de hoje. Bem-vindos/as!

O Coordenador da Comissão Científica,

Prof. Doutor Henrique Pereira

CAPITULO 1 – COMUNICAÇÕES LIVRES

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 1

Moderadora: Sofia Coutinho

1. Adult attachment, emotion regulation and risk of covid-19 infection: Virtual reality environment

Ricardo Pinto

Universidade Lusófona

ricardo.pinto@ulusofona.pt

One of the greatest threats to public health has been the novel coronavirus disease (COVID-19) pandemic, which has resulted in several challenges for healthcare providers, governments, and populations. One such challenge is to understand why some individuals adhere to public health measures against COVID-19, and others are resistant to following them. However, there has been little attention to individual differences that might help explain why some follow these public health measures and others do not. Based on an integrative theory of adult attachment and emotional regulation (Shaver & Mikulincer, 2007), we examined the relationship between adult attachment (avoidance and anxiety) and emotion regulation (Gratz & Roemer, 2004) and the risk for COVID-19 infection through virtual reality (VR). The study was conducted in Portugal, one of the countries that have been the most severely affected by the pandemic, between April 2020 and March 2021. Method: The sample included 73 (88%) university students and 10 (12%) university staff, with a mean age of 23 years ($M = 23.49$; $SD = 1.94$), ranging from 17 to 47 years old. The participants were 56 (67.5%) females and 27 (32.5%) males. Results: We found that high levels of attachment anxiety, difficulties controlling impulsive behaviors, and limited access to emotion regulation strategies, significantly predicted high levels of risk of Covid-19 infection. Conversely, high levels of fear of covid-19 and attachment avoidance significantly predicted low levels of risk of Covid-19 infection. Discussion: Identifying people's suffering by reducing attachment anxiety and impulsive behaviors, as well as promoting emotion regulation strategies, could promote social distancing and health compliance to facilitate the control of future pandemics. On the other hand, for individuals with attachment avoidance, despite having developed a sense of security during the pandemic, because of social distancing restrictions, it is important to analyze how they are functioning in a post-pandemic context since these restrictions no longer exist. The employment of VR provided a more immersive experience of exposure to the risk of covid-19 infection, considering that it would be very difficult to apply the study in the real world.

2. Morte por Cancro na Infância: O Luto Patológico dos Pais

Sofia Coutinho

Serviço de Psicologia da U.L.S. Guarda, E.P.E.

Em 2020, em todo o mundo, faleceram 107 833 crianças por doença oncológica. Em Portugal, no mesmo ano, faleceram 58 crianças por doença oncológica. A perda de um filho é considerada uma das experiências mais devastadoras, associada a um processo de luto especialmente difícil. O luto patológico (LP) caracteriza-se pela vivência de uma experiência de perda, geradora de sofrimento emocional intenso, profundas saudades e anseio pelo falecido, que se estende por mais de 6 meses, com evidência de alterações emocionais, cognitivas e comportamentais, bem como, significativa disfunção da vida social e ocupacional. Este trabalho pretende apresentar uma revisão da literatura, sobre o LP, de pais que perderam um filho por doença oncológica. Método: Revisão não sistemática da literatura. Resultados: A literatura relativa ao luto dos pais que perderam um filho por doença oncológica é escassa. De acordo com a investigação, estima-se que a prevalência de LP nesta população seja de 10-26%, sendo as mães mais estudadas, em detrimento dos pais. Pais em LP apresentavam pior saúde física e mental e necessidade de apoio, bem como dificuldades ao nível da dinâmica conjugal. Dificuldades económicas, escasso suporte social, a vivência de lutos anteriores, difíceis, a existência de sintomatologia ansiosa e depressiva prévia, a insatisfação com os cuidados de saúde prestados ao filho, a perceção do sofrimento do filho e redução da qualidade de vida e o sentimento de culpa e/ou arrependimento, com escolhas relacionadas com o processo de doença, foram identificados como fatores preditores de luto patológico. Na pesquisa realizada foram encontrados fatores protetores, relativamente ao Luto Patológico, como a existência de outros filhos, não obstante as dificuldades evidenciadas, ao nível da parentalidade e um maior nível de resiliência, associado à existência de suporte social e a estratégias de coping adequadas. Nesta população, tem surgido a evidência que a Meaning-Centered Grief Therapy e o Legacy Artwork parecem contribuir para melhores resultados em casos de Luto Patológico. Conclusão: O luto nos pais de crianças falecidas por doença oncológica tem um impacto, significativo, a nível psicológico, social, familiar e laboral, que carece de investigação mais aprofundada. É necessário explorar, mais detalhadamente, os fatores de risco para desenvolvimento de LP, caracterizar, melhor, o processo de luto, sobretudo da figura paterna e implementar estratégias de identificação e acompanhamento dos pais em risco, nas várias etapas do processo de doença oncológica dos filhos e, também, no caso de posterior falecimento.

3. Performance profissional: Impacto do Work-Life Balance, Cultura e Estadio da Organização

Ana Rita Nunes¹, Ivone Patrão^{1,2} & Filipa Pimenta^{1,3}

¹ IPISA – Instituto Universitário

² APPsyCI - Applied Psychology Research Center Capabilities & Inclusion

³ WJCR – William James Center for Research, filipa_pimenta@ispa.pt

anaritanunes.psicologia@gmail.com

A pandemia pela COVID-19 e alteração de expectativas em relação ao contexto laboral, levou muitas organizações a ponderarem a forma como acolhem e apoiam os Colaboradores. Estas alterações podem, porém, depender também de características da empresa. Assim, o objetivo deste estudo consiste em explorar o impacto da cultura organizacional, do Work-Life Balance (WLB) e do ciclo de vida da organização na performance laboral dos colaboradores. Método: Estudo transversal, quantitativo e correlacional. No total participaram 995 adultos portugueses (Midade= 40,8; DP= 10,6;

68,4% mulheres), profissionalmente ativos. Utilizou-se um Questionário Sociodemográfico, Profissional e de Saúde para a caracterização da amostra e das organizações, a escala de WLB (Patrão, & Pimenta, 2022), a escala da Cultura Organizacional (OCAI) (Cameron, & Quinn, 2013), a escala do Ciclo de Vida da Organização (Lester, et al., 2003) e a escala Health & Work (Shikiar, et al., 2004). Resultados: Foi construído um modelo estrutural com um ajustamento aceitável ($\chi^2/df=3,599$; SRMR=0,078; CFI=0,854; TLI=0,842; GFI=0,815; RMSEA=0,051). Uma maior Inovação (cultura organizacional) ($\beta=-0,121$; $p=0,042$) e um maior ao WLB ($\beta=-0,378$; $p<0,001$) associaram a uma menor concentração. Discussão: Os achados poderão contribuir para a sensibilização e desenvolvimento de programas de iniciativas saúde psicológica no contexto laboral, com vista a melhoria da performance.

4. Doença pediátrica crónica complexa e satisfação parental com a vida

Sandra P. Alves¹, Anne Marie Fontaine¹ & Ana Carolina Braz

¹Universidade do Porto

sandraportelaalves@gmail.com

O diagnóstico de uma doença crónica complexa (DCC) de um filho tem impacto significativo na parentalidade e nas relações familiares, sendo a coesão e adaptabilidade fatores determinantes para a adaptação da família à DCC. Verificada a necessidade de desenvolver estudos que permitam comparar a forma como as mães e pais vivenciam estes processos, comparou-se a satisfação com a vida (SV) e a aceitação e coesão familiar (ACF) percebidas por mães e de filhos com diagnóstico de DCC, com idades compreendidas entre 3 e 17 anos. Participaram 110 adultos (57 mães e 53 pais). Foram utilizadas a Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction With Life Scale de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), versão portuguesa de Simões (1992), e a Dimensão de Aceitação e Coesão Familiar (ACF) da Escala de Contribuições Positivas – Inventário de Perceção Parental de Kansas (Positive Contributions Scale – Kansas Inventory of Parental Perceptions de Behr, Murphy, & Summers, 1992), versão portuguesa de Fonseca, Nazaré, & Canavarro (2009). As escalas foram administradas presencialmente com a família. Foram calculados os scores totais de SV (Mães: Média=19,37, desvio-padrão=3,27, Pais: Média=18,26, desvio-padrão=3,94), e de ACF (Mães: Média=27,37, desvio-padrão=4,92, Pais: Média=25,15, desvio-padrão=4,95). Utilizando o teste U de Mann Whitney (adotando $p<0,05$), foram comparados os scores totais de SV e de ACF de mães e pais. Foram encontradas diferenças para ACF ($U=1167,00$ e $p=0,039$), mas não para SV ($U=1316,000$ e $p=0,242$). Discutem-se implicações dos resultados para a avaliação e intervenção ao nível da promoção de estratégias de adaptação à DCC, focadas no reequilíbrio e recuperação deste momento de crise.

5. O impacto das experiências adversas na saúde mental das crianças

Ana Silvano, Celeste Simões & Sofia Santos

Universidade de Lisboa

anassilvano@gmail.com

A infância é a fase da vida em que os indivíduos são mais vulneráveis e o desenvolvimento neurológico é rápido e altamente responsivo às influências do ambiente. As experiências ao longo desta fase influenciam a saúde mental infantil. Eventos de vida stressantes, i.e., experiências adversas, enquanto desvio ambiental esperado, exigem

novas formas de adaptação. Dada a necessidade de categorizar e definir os seus limites, devido à presença de múltiplos eventos adversos, e à escassez de evidências na área, é nosso objetivo apresentar uma revisão da literatura sobre o impacto das experiências adversas na saúde mental infantil. Estas experiências aumentam probabilidade de doença e comportamentos de internalização/externalização negativos. No início da adolescência são igualmente observados problemas comportamentais, pelo que a variabilidade na resposta das crianças à adversidade pode atenuar ou agravar o impacto da exposição, condicionada pelo momento e a gravidade da adversidade, bem como pela presença de fatores de proteção. Contudo compreender quais as experiências que predizem determinado tipo de comportamento ainda é um desafio. Neste campo, a resiliência constitui um elemento chave para a prevenção ou mitigação de impactos negativos, e na capacitação de famílias, profissionais, e na consciencialização da comunidade para programas e políticas promotoras de saúde.

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 2

Moderadora: Brizida Pinto

1. Comportamentos autolesivos nos adolescentes: Uma revisão sistemática de literatura

Sónia Helena Lima Silva & Paulo Vitória
Universidade da Beira Interior
sonisilva30@hotmail.com

O objetivo principal deste estudo é compreender as funções dos comportamentos autolesivos e apoiar a intervenção preventiva e clínica. Os comportamentos autolesivos na adolescência são um problema relevante de Saúde Pública. Apresentam elevada prevalência em amostras comunitárias e clínicas, estão associados a morbilidade psiquiátrica e a um aumento significativo do risco de suicídio consumado. Estima-se que entre 7 e 14% dos adolescentes se autolesionem deliberadamente ao menos uma vez na vida. Alguns estudos apontam que a ansiedade e depressão estão relacionados com os CAL. Existem evidências de que indivíduos com histórico de CAL apresentam níveis mais elevados de ansiedade. Os sintomas depressivos poderão estar associados a casos de CAL, e estes se desenvolvem devido a um elevado sofrimento emocional. Método - A pesquisa utilizou o seguinte percurso metodológico: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão dos estudos; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) avaliação metodológica dos estudos incluídos; 5) interpretação dos resultados; 6) apresentação da revisão e síntese do conhecimento. Foram selecionados 30 artigos para esta revisão. Resultados - Este estudo confirma que os comportamentos autolesivos em adolescentes constitui um problema de saúde pública no mundo, uma vez que vários estudos de países diferentes trazem taxas altas e variadas de prevalência em amostras comunitárias e clínicas.

2. A Autocompaixão e o Burnout em Estudantes de Medicina e Psicologia

Isabel Cristina Santos, Paulo Vitória & Ana Telma Pereira
Universidade da Beira Interior
i.cristina.santos@ubi.pt

Os estudantes universitários, face às pressões sociais e académicas a que estão sujeitos, são uma população suscetível ao síndrome de burnout (SB). A autocompaixão tem surgido como um fator protetor da SB. Este estudo pretende explorar a relação entre estas duas variáveis em estudantes de medicina e de psicologia. Estudo quantitativo, descritivo e correlacional, de corte transversal. A amostra inclui 213 alunos, 161 (75,6%) de medicina e 52 (24,4%) de psicologia, com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos (média=22,61; DP=5,05), dos quais 174 (91,7%) são mulheres. Utilizaram-se a Escala de Burnout de Maslach para Estudantes e a Escala de Autocompaixão. Sessenta e três alunos (29,6% do total) têm os critérios de diagnóstico de SB. Observaram-se níveis altos de Exaustão Emocional (46,9%) e Descrença (65,3%) e baixos de Eficácia (68,1%). Verificaram-se diferenças significativas nas dimensões do SB para o género, o curso e o ciclo de estudos. A autocompaixão apresenta uma correlação negativa com as dimensões Exaustão Emocional e Descrença e positiva com a Eficácia. A regressão logística indicou como preditores significativos da SB a autoavaliação do desempenho académico, o estado de saúde psicológica/mental e a autocompaixão. Dado o potencial impacto negativo da SB na saúde e bem-estar da comunidade estudantil, enfatiza-se a necessidade de implementar medidas eficazes de prevenção e tratamento, onde a autocompaixão pode desempenhar um papel importante.

3. Relaxar Cura? Perceção do Relaxamento na Cicatrização da Úlcera do Pé Diabético

Gabriela Ferreira¹, Cristina Bernardo¹, André Carvalho² & M. Graça Pereira¹

¹Universidade do Minho

²Centro Hospitalar Universitário do Porto

gabriela.m.m.ferreira@gmail.com

O stress, a ansiedade e a depressão estão associados a um atraso na cura da úlcera do pé diabético (DFU) e a pobre qualidade de vida. Este estudo explorou as perspetivas dos doentes sobre a adequação/aceitação de uma intervenção de relaxamento e dos seus efeitos no bem-estar dos doentes e na cura da DFU. Método: Trata-se de um estudo qualitativo aninhado dentro de um RCT piloto. Foram entrevistados oito doentes com uma DFU crónica que receberam quatro sessões de relaxamento. Recorreu-se à análise de conteúdo temática com o software NVivo para o tratamento de dados. Resultados: Emergiram cinco temas sobre a adequação/aceitação da intervenção de relaxamento: perceções relativas à intervenção psicológica; perceções relativas ao distress; perceções relativas à técnica de relaxamento; mudanças na vida do doente; e mudanças na DFU/contribuição para a cura. Relativamente à viabilidade da intervenção de relaxamento, emergiram três temas: modificações sugeridas; fatores de stress/dificuldades; impacto da pandemia de covid-19. Discussão: O apoio psicológico e as intervenções de relaxamento foram consideradas importantes pelos participantes a vários níveis e devem assim ser disponibilizados nos cuidados prestados aos doentes com DFU, dada a sintomatologia de distress relatada e a sua influência na adesão terapêutica e, indiretamente, na cura da DFU. Neste sentido, a integração de psicólogos da saúde em equipas multidisciplinares de atendimento da DFU deve ser uma prioridade.

4. Validação do Brief-IPQ em mulheres portuguesas com Incontinência Urinária

Marta G. Porto^{1,2}, Teresa Mascarenhas², Filipa Pimenta¹ & João Marôco¹

¹WJCR – William James Center for Research, Ispa - Instituto Universitário, Portugal;

²FLU Pedagogy, Nord University. Bodø. Norway

³Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Portugal
mporto@ispa.pt

O objetivo do presente estudo é explorar as propriedades psicométricas da versão portuguesa do Brief Illness Perception Questionnaire (Brief IPQ) numa amostra de mulheres na meia idade com Incontinência Urinária. Métodos: Estudo transversal com 1538 mulheres recolhidas online, entre os 40-65 anos, que auto-reportaram ter perdas de urina ocasional/frequentemente (Midade=50,19,DPidade=6,58). A análise de dados foi realizada com o R (Rstudio, v.27). O presente instrumento é cotado numa escala de 0 (e.g., “Não me afeta nada”) a 10 (e.g., afeta muitíssimo). A avaliação das qualidades psicométricas do Brief IPQ foi realizada nas suas facetas de sensibilidade psicométrica, validade relacionada com o construto e fiabilidade de construto através de uma Análise Fatorial Confirmatória. Resultados: Os itens 7 e 4 foram eliminados devido ao seu muito baixo peso fatorial, sendo que o item 3, apesar de apresentar um peso inferior a ,05, não foi eliminado devido à sua pertinência clínica. Depois da eliminação dos itens, o modelo final apresentou um ajustamento global muito bom (SRMR=,024; CFI=,994; TLI=,990). O questionário demonstrou sensibilidade psicométrica, fiabilidade de construto, validade factorial e convergente. Conclusão: Verificou-se que o Brief IPQ-versão portuguesa, quando aplicado a mulheres com perdas de urina de meia idade portuguesas, foi considerado um instrumento fiável e válido, permitindo uma avaliação das representações cognitivas e emocionais destas mulheres.

5. Tríade Negra e crenças sobre punição física: relação com os estilos parentais?

Mariagiulia Galluzzo, Margarida Simões & Inês Carvalho Relva
Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro
juliaviseu1997@hotmail.com

A saúde mental de crianças/adolescentes está estreitamente relacionada com o funcionamento familiar. Contudo, existem fatores que prejudicam o funcionamento familiar, como é o caso da psicopatologia parental, estilos parentais e crenças sobre punição física. Dada a insuficiência de literatura, a presente investigação tem como principais objetivos: explorar a associação entre os estilos parentais e os traços de personalidade que constituem a Tríade Negra, analisar a associação entre as crenças sobre a punição física e os traços de personalidade que integram a Tríade Negra e testar o efeito mediador das crenças sobre punição física entre os traços da Tríade Negra e os estilos parentais. A amostra foi constituída por 290 pais de crianças/adolescentes em idade escolar entre os 7 e os 16 anos, composta por 231 participantes do sexo feminino e 59 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 28 e os 66 anos. Foram utilizados como instrumentos a Escala Dark Triad Dirty Dozen (TN-12), Questionário de Estilos e Dimensões Parentais (QEDP), Escala de Crenças sobre a Punição Física (ECPF) e um questionário sociodemográfico. Os principais resultados sugerem que o maquiavelismo e o narcisismo estão associados positivamente a estilos parentais autoritários e permissos e a psicopatologia ao autoritário; os traços de personalidade estão associados a crenças sobre punição física e crenças sobre punição física influenciam a relação entre a Tríade Negra e os estilos parentais. Em suma, a psicopatologia parental parece ter influência na forma como pais educam os seus filhos e sobre as suas crenças de punição física.

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 3

Moderadora: Areolina Delgado Durán

1. Comportamiento adictivo durante la pandemia de COVID-19 en Cuba y Cabo Verde

Areolina Fortes Delgado Durán¹, Justo Reinaldo Fabelo-Roche² & Paulo Vitória^{1,3}

¹ Universidade da Beira Interior

² Universidad de Ciencias Médicas de La Habana (UCMH).

³ Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), Lisboa, Portugal.

areolinadelgadoduran@gmail.com

Durante la pandemia, las personas que consumen sustancias psicoactivas o padecen trastornos adictivos han intentado evitar la tensión, el estrés, la incertidumbre e incluso un posible sufrimiento mediante conductas adictivas. Las consecuencias de esta pandemia han sido diversas: depresión, ansiedad, fobias, problemas relacionados con el alcohol, etc. El presente estudio pretende identificar mitos relacionados con el consumo de drogas y otras prácticas adictivas durante la pandemia de COVID-19 en Cuba y Cabo Verde. Método: En Cuba se desarrolló un estudio cualitativo con un diseño narrativo basado en intercambios con 37 usuarios del servicio de orientación CEDRO. En Cabo Verde, se realizó un estudio cuantitativo transversal mediante un cuestionario online para explorar el impacto de la pandemia en el consumo de alcohol. Ambos procesos de investigación se centraron en comprender las experiencias vitales de los participantes. Resultados: Se identificaron circunstancias precipitantes de posibles recaídas y recaídas relacionadas con la exacerbación de mitos que distorsionan los resultados del consumo de sustancias psicoactivas y otras prácticas adictivas en el 51,3% de los participantes. La mayoría de los participantes caboverdianos (88,4%) consideraron que su consumo no aumentó durante la pandemia, sin embargo, afirman que la pandemia aumentó el consumo de alcohol y otras drogas en el país. Hubo similitudes en el uso del alcohol como herramienta de prevención en ambos países. Discusión: Se evidenciaron circunstancias precipitantes de posibles recaídas y recaídas asociadas a mitos que deben ser abordados a través de psicoterapia.

2. Pais biológicos e pais de acolhimento: uma revisão de literatura

Jéssica Santos Spínola, Ana Isabel Cunha & Marta Alves

Universidade da Beira Interior

jessicasspinola@gmail.com

No âmbito do acolhimento familiar de crianças, a literatura tem vindo a dar ênfase ao contacto entre as famílias biológicas destas crianças e as famílias de acolhimento que as recebem. O presente trabalho vem rever sistematicamente a investigação existente acerca da temática do contacto entre estes pais – biológicos e de acolhimento. Foi realizada uma Revisão Sistemática da Literatura (RSL) através das bases de dados Web of Science e Scopus. Para o processo de pesquisa, utilizou-se o método SPIDER e, para a triagem e seleção dos artigos, utilizou-se a checklist e orientações do PRISMA, de acordo com um conjunto de critérios de inclusão e exclusão previamente determinados. Foram incluídos 22 artigos nesta RSL, a partir dos quais se identificaram as seguintes quatro grandes temáticas: intenções e esforços no contacto; qualidade da relação; papéis parentais e seu impacto; e suporte profissional percebido. Esta investigação permitiu um melhor

entendimento das particularidades do contacto entre pais biológicos e de acolhimento. Mais estudos deverão ser realizados nesta área específica para que possam desenvolver-se programas de intervenção promotores de padrões relacionais positivos e saudáveis para estas famílias.

3. Preditores das práticas alimentares parentais: emoções antecipadas, regulação emocional e autoeficácia parental

Ana Isabel Gomes, Luísa Barros, João Veríssimo & Maria Eduarda Mendes

Universidade de Lisboa

ana.fernandes.gomes@psicologia.ulisboa.pt

Os pais têm um papel determinante na formação de hábitos alimentares saudáveis infantis; contudo, esta tarefa pode ser emocionalmente desafiante. Pretende-se explorar o papel de dimensões afetivas e cognitivas dos pais, e do comportamento alimentar da criança no uso de práticas alimentares eficazes e ineficazes. Foi realizado um estudo quantitativo e transversal onde participaram 264 pais de crianças entre os 2-12 anos. Os pais responderam online a questionários que avaliam a autoeficácia parental na promoção de uma alimentação infantil saudável, as práticas parentais alimentares, as emoções antecipadas dos pais face à recusa/aceitação de vegetais e o desejo para promover o consumo de vegetais na criança, a regulação emocional parental, o comportamento alimentar da criança, e a frequência de consumo de vegetais pela criança. A autoeficácia é um preditor significativo dos três tipos de práticas alimentares. A regulação emocional orientada para as emoções da criança prediz positivamente as práticas de autorregulação e negativamente as coercivas. As emoções antecipadas negativas face à recusa de vegetais pela criança estão correlacionadas com as práticas coercivas, mas não se constituem como preditores do seu uso no modelo final. A inclusão de variáveis da criança apenas aumentou o poder preditivo no modelo final das práticas coercivas. Os resultados sugerem que as dimensões afetivas deverão ser tidas em conta no desenvolvimento de intervenções parentais que promovam uma alimentação saudável infantil.

4. O Impacto do Consumo de Substâncias na psicossintomatologia em jovens

Ana Leonor Nogueira, Ana Rita Raposo e Gonçalo Silva & Henrique Pereira

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

ana.leonor.nogueira@ubi.pt

Vários estudos demonstram diferentes visões do impacto do consumo de substâncias nos sintomas psicológicos, alguns padecem de uma correlação significativa entre estas duas variáveis e outros apresentam o contrário. O objetivo deste estudo cai sobre a necessidade de fomentar a investigação sobre esta possível coexistência entre o consumo de substâncias e os sintomas psicológicos. Participaram no estudo 516 indivíduos entre os 18 e os 27 anos de idade (Midade=21.62; DP=1.97), dos quais 338 mulheres e 174 homens (65.5% e 33.7%, respetivamente). Os mesmos responderam a um questionário sociodemográfico e ao BSI para avaliar os sintomas psicológicos. A regressão linear mostrou que o primeiro modelo explica 12.7% da variância total explicada dos sintomas psicológicos (BSI). O segundo modelo explica 15,5% da variância total explicada dos sintomas psicológicos (BSI), que inclui todas as variáveis sociodemográficas e todas as variáveis relativas ao consumo de substâncias. Conclui-se que não existem evidências

significativas de que o consumo de substâncias influencia a manifestação ou agravamento dos sintomas psicológicos na população jovem adulta (18-27 anos de idade).

5. Nomofobia, Adição à Internet, Ansiedade e Depressão: Uma perspectiva de género em Estudantes Portugueses

Ana Filipa da Silva Rios Viegas & Graça Esgalhado
Universidade da Beira Interior
anaviegas.afv@gmail.com

Nas últimas décadas o smartphone tem-se mostrado um objeto essencial no quotidiano das pessoas, devido às múltiplas capacidades e recursos facilitadores que oferece. Este uso crescente veio criar uma sobre-exposição, assim como uma utilização desapropriada, decorrente da falta de treino e de conhecimentos sobre as implicações do mesmo. Esta investigação pretende avaliar as diferenças em função do género nos níveis de nomofobia, de adição à internet e da sintomatologia ansiógena e depressiva em estudantes portugueses. Método: participaram 661 indivíduos (idade: M=26,03; 67.8% mulheres). Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, ao Questionário de Nomofobia (Galhardo et al., 2020), Teste de Adição à Internet (Pontes, Patrão & Griffiths, 2014) e Questionário de Sintomas Breves (BSI 18) (Nazaré, Pereira & Canavarro, 2017). As mulheres evidenciaram mais sintomas de ansiedade e níveis mais elevados de nomofobia do que os homens. Verificou-se uma correlação forte e positiva entre adição à internet e nomofobia. Não se encontraram diferenças na adição à internet em função do género. Conclusão: Os resultados sublinham a forte relação entre a adição à internet e níveis de nomofobia, e que a nomofobia pode estar influenciada pelo género, nomeadamente no receio por perder a conexão e por abdicar da conveniência.

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 4

Moderadora: Madalena Cruz

1. COuples' OBesity (COOB): Poderá o ajustamento diádico predizer a autoeficácia do casal?

Inês Martinho¹, Inês Queiroz Garcia², Amy Gorin³, João Marôco² & Filipa Pimenta²

¹ Ispa - Instituto Universitário

² William James Center for Research, Ispa - Instituto Universitário

³ Institute for Collaboration on Health, Intervention, and Policy (InCHIP), Department of Psychological Sciences, University of Connecticut

inesmartinho40@gmail.com

A Obesidade é uma doença crónica que afeta (em várias áreas) a qualidade de vida dos indivíduos. Os parceiros/cônjuges têm um papel fundamental neste processo, uma vez que casais tendem a partilhar comportamentos/resultados de saúde. Este estudo visa compreender se o ajustamento diádico (coesão, consenso e satisfação) prediz a autoeficácia do casal na gestão de peso. Método: A amostra consiste em 30 casais (M=42,60 anos; DP=11,44), com um IMC médio de 31,41 kg/m² (DP=7,12 kg/m²), que coabitam há pelo menos 12 meses e onde pelo menos um dos membros do casal apresenta obesidade. Foi utilizado o Modelo de Interdependência Ator-Parceiro (APIM). Resultados: A Coesão dos homens prediz apenas a autoeficácia dos mesmos na gestão de

peso do casal ($p < 0,001$). O Consenso reportado por homens demonstrou prever a autoeficácia das mulheres e o consenso reportado por mulheres demonstrou igualmente prever a autoeficácia dos homens na gestão de peso do casal ($p < 0,05$). Já a Satisfação reportada por homens prevê a autoeficácia das mulheres na gestão de peso do casal ($p = 0,022$). Conclusão: O ajustamento diádico é conceptualizado, em parte, como preditor das crenças de autoeficácia no indivíduo. Este estudo procura colmatar uma lacuna na literatura, ao demonstrar que o contexto de Casal (onde a obesidade é uma responsabilidade partilhada) influencia positivamente os esforços do indivíduo na perda de peso, uma vez que a qualidade de suporte é essencial.

2. COuples' OBesity (COOB): O ajustamento diádico e o coping diádico em casais

Lúcia Ferreira¹, Inês Queiroz Garcia², Amy Gorin³, João Marôco², Elsa Henriques⁴ & Filipa Pimenta²

¹ Ispa - Instituto Universitário

² William James Center for Research, Ispa - Instituto Universitário

³ Institute for Collaboration on Health, Intervention, and Policy (InCHIP), Department of Psychological Sciences, University of Connecticut

⁴ Centro de Tratamento Cirúrgico de Obesidade, Hospital Distrital de Santarém

l.rafaela7@gmail.com

A obesidade é considerada, atualmente, um problema de saúde epidémico que acarreta consequências negativas na qualidade de vida dos indivíduos. Estudos evidenciam que indivíduos que coabitam tendem a partilhar os mesmos comportamentos com o parceiro, sendo imprescindível estudar o casal como um só. Este estudo pretende compreender se o ajustamento diádico (coesão, consenso e satisfação) prevê o coping diádico na gestão da obesidade no casal. Método: A amostra é composta por 30 casais ($M = 42,60$ anos; $DP = 11,44$), com um IMC médio de $31,41 \text{ kg/m}^2$ ($DP = 7,12 \text{ kg/m}^2$), numa relação amorosa e que coabitem, no mínimo, há 12 meses, e em que pelo menos um dos cônjuges apresenta obesidade. Foi utilizado o Modelo de Interdependência Ator-Parceiro (APIM). Resultados: A Coesão e a Satisfação dos homens ($p < 0,001$) e das mulheres ($p < 0,05$; $p < 0,01$) preveem o coping diádico dos mesmos para a gestão da obesidade no casal. Relativamente ao impacto de variáveis de saúde, apenas o número de tentativas de perda de peso malsucedidas preveem o coping diádico dos homens para os próprios, e das mulheres para elas mesmas ($p < 0,05$). Conclusão: Os resultados evidenciam a necessidade de mais estudos diádicos, ao demonstrar significativamente o impacto do ajustamento diádico na gestão do coping diádico. A consciencialização da sociedade perante a obesidade permitirá a adoção de estratégias para um estilo de vida mais saudável em casais que coabitam e que partilham dos mesmos comportamentos de saúde.

3. Explorando variáveis Explicativas da Qualidade de Vida em Doentes com Neurodegeneração

Teresa Carvalho^{1,2,3}, Carolina da Motta^{2,3,4}, Carolina Gomes¹ & Jéssica Pinto⁴

¹ Instituto Superior Miguel Torga, Portugal

² Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

³ Universidade de Coimbra, Portugal

⁴ Universidade Lusófona

carolina.d.motta@ulusofona.pt

Doenças com condições neurodegenerativas (CND) associadas são crônicas, potencialmente incapacitantes e podem comprometer a saúde mental e a qualidade de vida (QoL) psicológica dos doentes. Porém, são escassos os estudos que analisam variáveis explicativas da QoL psicológica em pacientes com condições neurodegenerativas (PcCND). Este estudo explora se a incapacidade geral, fadiga e dor neuropática –condições clínicas típicas nas CND – e a sintomatologia depressiva explicam a QoL psicológica. Método: Neste estudo transversal, participaram 93 PcCND, sem outras doenças neurológicas e sem declínio cognitivo. Foram administrados os seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico e clínico, 6-Item Cognitive Impairment Test, World Health Organization (WHO) Disability Assessment Schedule, Escalas Analógicas Visuais do Pain Detect Questionnaire e da Fadiga, Subscala de Depressão do DASS-21, WHO Quality of Life Assessment–Bref. Resultados: Todas as potenciais variáveis explicativas da QoL psicológica correlacionaram-se com esta última variável e predisseram-na em modelos de regressão linear simples, tendo integrado os modelos de regressão linear múltipla. O modelo multivariado explicou 49% da variância da QoL psicológica e identificou como covariável significativa apenas a sintomatologia depressiva. Discussão: Os dados sugerem a relevância de intervenções clínicas destinadas a PcCND considerarem o efeito da depressão na saúde mental e na QoL psicológica daqueles doentes.

4. GPS ou ruído? Contratransferência e psicoterapia – uma revisão

José Sargento^{1,2} & Sandra Oliveira³

¹ Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Viseu

² Centro de Estudos em Educação e Inovação

³ Centro de Estudos em Educação e Inovação

jsargento@esev.ipv.pt

A Contratransferência (CT) diz respeito ao conjunto de reações emocionais sentidas pelo psicoterapeuta, podendo criar ruído na relação terapêutica ou, pelo contrário, ser um instrumento clínico fundamental. Método: Procedeu-se a uma revisão dos estudos da base EBSCO, publicados nos últimos 10 anos, com as palavras-chave: 1) countertransference AND psychotherapy. Da pesquisa resultaram 223 artigos, dos quais se selecionaram 19: 9 teóricos/clínicos; 9 empíricos e 1 de revisão sistemática. Incluíram-se os artigos cujo foco principal é a CT, tendo-se excluído os restantes. Resultados: 5 estudos sublinham a importância da elaboração da CT como meio de aceder ao mundo interno do paciente. 4 indicam a supervisão, a psicoterapia, a experiência e o contexto organizacional como facilitadores desse trabalho; 1 sugere a meditação mindfulness. 4 estudos relevam a coincidência de diagnósticos do paciente com os padrões de CT . 2 sustentam a importância de, de forma ética, abrir espaço para a CT sexualizada com certas tipologias de pacientes. 2 dão conta da associação entre uma CT de desligamento e progressos terapêuticos pobres. 1 artigo sublinha a importância da história de vida real do terapeuta para o processo e 1 aborda os desafios do manejo da CT na psicoterapia online. Discussão: Não obstante as limitações importantes deste trabalho, as evidências parecem sugerir que uma análise cuidada da CT fornece coordenadas fundamentais para o diagnóstico e intervenção.

5. Confiabilidade e Estrutura Fatorial do Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ)

Jorge Costa^{1,2}, Juliana Reis⁴, Isa Viegas², Ana Torres², Henrique Neiva³, Ricardo Ferraz³ & Dulce Esteves³

¹ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

² Departamento de Psicologia e Educação da UBI

³ Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior

⁴ Mestre em Estatística Médica na Universidade de Aveiro

isa.viegas@ubi.pt

Nos últimos anos, o interesse no estudo de problemas de saúde mental em atletas de elite tem aumentado significativamente. Contudo, existe uma elevada escassez no desenvolvimento de instrumentos de medida dirigidos a esta população, considerando os seus fatores de risco, que permitam auxiliar na deteção precoce de sintomatologia psicopatológica. Deste modo, o nosso objetivo de estudo, foi analisar a confiabilidade e a estrutura fatorial do APSQ para a população Portuguesa, um instrumento de rastreio de sintomatologia psicopatológica para atletas de elite. A nossa amostra foi composta por 103 atletas de nível competitivo nacional e internacional, com média de idade de 23.5 anos, sendo 52.4% do sexo masculino e 47.6 de sexo feminino, abrangendo maioritariamente 4 modalidades (futebol, ciclismo, futsal e canoagem). Pela análise dos resultados, através da análise de fator exploratória pelo método de extração por componentes principais, verificamos um valor adequado de teste de esfericidade de Bartlett ($p < .001$), bem como $KMO > 0.6$ ($KMO = .0764$), indicando a realização adequada de análise de fatores. Através da extração de fatores por componentes principais, foi possível extrair três fatores, nomeadamente o fator 1 (itens 2,3,4,5,6,7), fator 2 (itens 8 e 9) e fator 3 (itens 1 e 8), explicando 58.9% da variância total. Verificamos pela matriz de correlações que a maioria dos itens encontram-se correlacionados (i.e. $r > .35$), tendo obtido um valor adequado de consistência interna do APSQ ($\alpha = 0.76$). Neste sentido, os dados deste estudo, sugerem-nos que o APSQ revela ter um elevado potencial para ser uma medida confiável e adequada na deteção precoce de sintomatologia psicopatológica em atletas de elite portugueses, estando a estrutura fatorial em concordância com os valores obtidos no estudo original deste instrumento.

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 5

Moderador: Henrique Pereira

1. Avaliação da relação entre Nomofobia e Psicossintomatologia: A importância das variáveis sociodemográficas

Renata Reis D. Torre, Maria Clara D. de Oliveira, Thais Cavalcanti de A.S. Souza, Ana Beatriz C. N. de Aragão & Henrique Pereira

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

renata.torre@ubi.pt

Nomofobia advém da junção de “no mobile” e “fobia” e traduz a psicossintomatologia devido à falta de acesso ao telemóvel. Este projeto foi realizado visando avaliar os níveis e a relação entre a nomofobia e de psicossintomatologia, por meio de tipologias: descritiva, explicativa e correlacional. Método: A amostra por conveniência contou com

755 participantes que responderam ao “NMP-Q” e “BSI 18”. Os dados foram analisados pelo IBM SPSS Statistics 28 por meio de análise descritiva, regressão linear, T Student, One Way ANOVA e correlação de Pearson. Resultados: Os níveis de nomofobia (M=72.76;DP=25.26) e psicossintomatologia (M=1.01;DP=.652) ficaram abaixo da média. Os níveis de nomofobia foram mais altos nos não-binários (M=108.00; DP=21.15), mulheres (M=74.26;DP=25.16), estrangeiros (M=79.46;DP=26.31) e solteiros (M=76.67; DP= 24.86). Há correlação moderada e positiva entre a nomofobia e a psicossintomatologia ($r = .255; p < .001$), há correlação moderada e negativa entre a nomofobia e a idade ($r = -.243; p < .001$) e há correlação fraca e negativa entre psicossintomatologia e a idade ($r = -.152; p < .001$), todas significativas. Discussão: Supõem-se que indivíduos que pertencem a minorias sexuais, estrangeiros e solteiros tendem a passar por maiores dificuldades sociais, enquanto os mais novos tendem a possuir menos habilidades de enfrentamento positivas, logo os indivíduos acabam por utilizar o telemóvel como objeto transacional, a modo de compensar suas vulnerabilidades.

2. O impacto da ansiedade nos sintomas psicológicos em adultos

Ana Pinto, Ana Santos, Beatriz Henriques, Luísa Oliveira & Henrique Pereira
Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior
ana.beatriz.pinto@ubi.pt

Distúrbios como a ansiedade estão a tornar-se cada vez mais evidentes, sendo que tendem a surgir pela primeira vez no início da idade adulta, especialmente no período universitário. Este estudo pretende avaliar os níveis de sintomas de ansiedade em adultos. Participaram 749 sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 82 anos (Midade=27.80; DP=10.95), do género feminino (66.6%) e do género masculino (33.4%). Estes responderam a um Questionário Sociodemográfico e ao BSI para avaliar os sintomas psicológicos. Nesta amostra, os sintomas de ansiedade são médios comparando com a mediana teórica (M=1.18; Md=1.17), já os sintomas psicológicos estão acima do expectável (M=1.01; Md=.89). A regressão hierárquica demonstrou que o primeiro modelo explica 11.7% da variância do construto e as variáveis faixa etária, género, orientação sexual, habilitações académicas e a nacionalidade são preditores significativos dos sintomas psicológicos ($p < .001$). O segundo modelo, explica 83.7% da variância e os preditores significativos onde adicionamos os sintomas de ansiedade são o género, a orientação sexual e estes ($p < .001$). Conclui-se que a amostra demonstra mais sintomas psicológicos, sendo importante prevenir e tratar os sintomas de ansiedade destas populações vulneráveis.

3. Cyberbullying em Estudantes Universitários

Andreia Carrançã, Beatriz Oliveira, Hugo Henriques, Inês Azevedo, Rita Fernandes & Henrique Pereira
Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior
andreia.carranca@ubi.pt

Este estudo teve como objetivo avaliar a prevalência do cyberbullying em estudantes universitários, tendo em conta variáveis como o género, idade, orientação sexual, estatuto socioeconómico e níveis de psicossintomatologia. Consoante estes objetivos, foi recolhida uma amostra composta por 395 estudantes universitários, com idade mínima de

18 anos. A amostra respondeu a um questionário que integrava três instrumentos, um questionário sociodemográfico, outro sobre experiências de cyberbullying e o BSI-18. Com este estudo, obteve-se que existe uma maior presença do fenómeno de vitimização em comparação ao fenómeno de agressão. Em relação à vitimização, obteve-se que homens apresentam níveis mais altos de vitimização em comparação com as mulheres. Em relação à orientação sexual, indivíduos homossexuais relatam maiores níveis de vitimização, em comparação com as restantes orientações. Com base na informação recolhida e na análise dos dados, realçamos a necessidade deste tema continuar a ser alvo de investigação, especialmente ao nível do estudo do cyberbullying em estudantes universitários, visto que, este é um campo ainda pouco explorado, no entanto, ao contrário do que se acredita, está bastante presente nesta população.

4. Impacto da Violência Sexual na Psicossomatologia em Vítimas: Importância das Variáveis Sociodemográficas

Andreia Filipa Pereira Tavares, Carolina de Matos Fernandes, Diana Isabel Paraíso Magno Lopes, Mariana Amaral Silva da Costa Rodrigues, Sara Isabel Pousadas Caetano & Henrique Pereira

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior
carolina.matos.fernandes@ubi.pt

Este estudo tem como objetivo geral determinar os níveis de violência sexual nas vítimas da amostra e como específicos comparar as diferenças entre o género daquelas relativamente à ocorrência de violência sexual, averiguar as diferenças entre vítimas com diferentes orientações sexuais relativamente à ocorrência de violência sexual, indicar a associação entre a idade dos participantes e a ocorrência de vitimização e, determinar os preditores sociodemográficos (idade, género, orientação sexual), acompanhados de vitimização, que contribuem para a psicossomatologia. Definiu-se como hipótese geral “constatam-se níveis nulos de violência sexual nas vítimas da amostra inquirida” e, como específicas: (1) a violência sexual, nas vítimas, ocorre mais em mulheres do que em homens, (2) indivíduos que pertencem a minorias sexuais sofrem mais violência sexual do que indivíduos heterossexuais, (3) há uma associação positiva, forte e significativa entre a idade dos participantes e a ocorrência de violência sexual (vitimização) e (4) as variáveis sociodemográficas e a vitimização são preditores significativos da presença de psicossomatologia, por parte das vítimas. O estudo engloba 742 participantes - 243 homens, 494 mulheres e 4 outros -, com idades entre os 18 e os 82 anos. Recolheram-se as respostas online através de três instrumentos: um questionário sociodemográfico, a Escala de Violência Sexual e o BSI-18. Verificaram-se níveis nulos de vitimização sexual, na amostra. Ao comparar as diferenças entre géneros, inferiu-se que as mulheres sofrem mais violência sexual do que os homens. Relativamente à orientação sexual, constatou-se que indivíduos não heterossexuais sofrem mais violência sexual do que heterossexuais. No que concerne à idade, foram observadas correlações significativas, negativas, quase nulas e fracas. Por fim, observou-se que de entre as variáveis sociodemográficas utilizadas, as mais significativas são a idade, o género, a orientação sexual e a violência sexual.

5. O Impacto das Motivações para o Cibersexo na Psicossintomatologia em Estudantes do Ensino Superior Português: a Importância das Variáveis Sociodemográficas

Ana Morais, Celeste Rosa, Eva Corceiro, Leonor Gama, Márcia Salvador & Henrique Pereira

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

marcia.salvador@ubi.pt

Nas últimas duas décadas, o número de utilizadores da Internet tem vindo a crescer de forma substancial. Entre as muitas aplicações e atividades disponíveis online, destaca-se o uso da Internet para fins sexuais, surgindo, assim, o conceito de Cibersexo – “o uso da Internet para gratificação sexual” (Cooper & Griffin-Shelley, 2002 as cited in Castro-Calvo, García-Barba, Gil Juliá, Morell-Mengual & Ballester-Arnal, 2018). Assim, propomos-nos (1) avaliar a prevalência das motivações para o Cibersexo, (2) comparar diferenças nas motivações entre grupos (género, vinculação e heterossexualidade/não heterossexualidade), (3) determinar o grau de associação entre as motivações para o Cibersexo e a idade, e (4) determinar o poder preditivo das variáveis sociodemográficas e das motivações para o Cibersexo nos sintomas psicológicos. Para tal, foram analisadas as respostas de 388 estudantes do ensino superior português a um questionário sociodemográfico, Inventário de Sintomas Psicopatológicos 18 (BSI-18) e Questionário de Motivações para o Cibersexo. Os resultados revelaram uma prevalência de motivações para o Cibersexo de 72% na amostra, a existência de diferenças estatisticamente significativas nas motivações para o Cibersexo entre homens e mulheres e entre heterossexuais e não heterossexuais. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre vinculados e desvinculados, nem verificada uma associação entre a idade e as motivações para o Cibersexo nesta amostra. Mulheres, indivíduos não heterossexuais e indivíduos mais motivados para a prática de Cibersexo revelaram níveis mais elevados de psicossintomatologia. Este estudo contribuiu para um melhor entendimento das motivações para o Cibersexo e seu impacto na psicossintomatologia, tendo em conta as variáveis sociodemográficas.

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 6

Moderadora: Carla Baltazar

1. Welcome Immigrant Women (WIW) Project: Resultados da RSL e próximos passos

Patricia Silva & Henrique Pereira

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

pg.silva@ubi.pt

O projeto Bem-vinda Mulher Imigrante (WIW PROJECT) visa atuar sobre a melhoria do bem estar psicossocial e a inclusão das mulheres imigrantes em Portugal. A primeira etapa do projeto é uma revisão sistemática da literatura baseada nas diretrizes PRISMA 2020, com o objetivo de apresentar um panorama atual das intervenções voltadas para a promoção do bem-estar psicossocial e/ou empoderamento de mulheres imigrantes (BPE), a fim de orientar futuras etapas. Métodos: A coleta de dados foi realizada nas bases de dados SCOPUS e Web of Science, com estudos publicados entre 2012 e 20/03/2023, nos

idiomas inglês, português e espanhol. Os critérios de inclusão e exclusão foram baseados nas diretrizes PICO: (P) mulheres imigrantes, (I) intervenções para melhorar a BPE, (C) comparação entre as fases inicial e final e (O) Resultados Avaliados para BPE. O risco de viés foi avaliado usando a lista de verificação do Joanna Briggs Institute e uma avaliação GRADE. Foi efectuada uma síntese descritiva e gráfica. Foram incluídos 13 estudos com o total de 585 participantes. Os estudos eram na sua maioria não aleatórios, não equivalentes e com grupos experimentais e controlo. Resultados: Os principais componentes das intervenções foram a educação para a saúde/psicoeducação, o aconselhamento, a reestruturação cognitiva e as terapias expressivas. Nos estudos experimentais, os resultados avaliaram melhorias principalmente nos níveis de humor e depressão e na redução do stress. As componentes de capacitação foram menos abordadas. Os grupos experimentais tiveram um melhor desempenho em quase todas as variáveis, em comparação com os grupos de controlo. A maioria dos estudos cumpriu mais de 80% dos critérios de viés do JBI e teve uma qualidade moderada no GRADE. As principais limitações dos estudos foram o tamanho da amostra, a representatividade e a possibilidade de viés de resposta. As intervenções mais robustas foram a psicoeducação e as técnicas de reestruturação cognitiva. Estes resultados contribuirão para as próximas etapas do projeto, nomeadamente, a elaboração de uma pesquisa qualitativa-quantitativa nacional para caracterizar quem são as mulheres imigrantes e quais as suas principais necessidades e a implementação de um estudo quasi-experimental para validar uma proposta de intervenção para abordar essas necessidades. Este estudo também promove a prática baseada na evidência e fornece implicações importantes para os profissionais de saúde, decisores políticos e investigadores.

2. Burnout and Technostress during COVID-19 pandemic in higher education teachers and researchers

Daniel Marrinhas², Vanda Santos², Catarina Salvado², Daniela Pedrosa² & Anabela Pereira²

¹ CIDTFF – Research Centre on Didactics and Technology in the Education of Trainers, University of Aveiro

² CIEP – Research Center in Education and Psychology, University of Évora
danielmarrinhas.psi@outlook.com

The COVID-19 pandemic had significant impacts on working conditions of Higher Education (HE) teachers and researchers, jeopardizing their mental health and increasing the risk of burnout and technostress. The purpose of this study was to assess the experiences of burnout and technostress among higher education teachers and researchers during the pandemic. Method: A total of 333 participants responded to an assessment protocol which included the Burnout Assessment Tool (BAT) and the Computer-Induced Distress scale (CID). The protocol was disclosed via email during a 2-month period and data was collected using Microsoft Forms. Both convenience and snowball sampling methods were used for the data gathering. Results: The results verified the prevalence of burnout and technostress, confirmed the existence of significant differences between sociodemographic groups and found correlations between the BAT and the CID. Discussion: The findings indicate predominantly moderate levels of burnout and technostress, suggest several risk and protective factors to their development, and show a relationship between burnout and technostress. This study warns to the lack of studies addressing mental health among HE teachers and researchers and to the necessity of delivering further mental health care services in the occupational context, representing a

step towards verifying the need for preventing an escalation of mental health problems derived from the pandemic.

3. Resultados do projeto MEMO MOVE Fundão

Catarina Rondão
cr.sport11@gmail.com

O Memo-Move - Centro de Estimulação Cognitiva e Exercício Físico foi criado como uma resposta urgente às questões relacionadas ao envelhecimento na região do Fundão. O centro oferece um programa abrangente e integrado de prevenção e intervenção, com uma equipe especializada que trabalha em três dimensões interconectadas: saúde física, saúde mental e bem-estar emocional. Catarina Rondão, coordenadora do projeto, apresenta os resultados atualmente obtidos pelo Memo-Move.

4. Sonhar Acordado Mal-adaptativo em estudantes universitários? RCT piloto da intervenção iCBT “DaydreamCatcher”

Shivani Atul Mansuklal¹, Patrícia M. Pascoal¹, Gerhard Andersson²
¹ Laboratórios Digitais de Ambientes e Interações Humanas, Universidade Lusófona
² Department of Behavioural Sciences and Learning, Linköping University
shivani.atul@ulusofona.pt

Sonhar Acordado Mal-adaptativo (SAM), um processo cognitivo disfuncional envolve o ato excessivo e descontrolado de fantasiar. SAM foi associado a sofrimento psicológico, elevada comorbilidade, reduzido desempenho académico em estudantes universitários/as. Será que DaydreamCatcher - uma intervenção online baseada na terapia cognitivo-comportamental - é eficaz na redução de SAM? Avaliaremos a fiabilidade, aceitabilidade e eficácia preliminar da DaydreamCatcher. MÉTODO: Conduziremos um ensaio controlado aleatorizado paralelo, aberto, de lista de espera (LE) com avaliação pré-teste, pós-teste e follow-up (três meses). Com aprovação ética, recrutaremos 52 estudantes universitários (estimação G-Power) em redes estudantis relevantes. Realizaremos rastreios online e telefónicos para avaliar sintomatologia clínica com medidas de auto-relato como Maldaptive Daydreaming Scale (MDS-16-PT), Patient Health Questionnaire (PHQ-9) e Generalised Anxiety Disorder (GAD-7). Após a aleatorização, no iCBT, DaydreamCatcher durará 5-8 semanas com módulos semanais no iTerapi de psicoeducação em texto e vídeo, exercícios de TCC e acompanhamento semanal por um/a terapeuta. RESULTADOS ESPERADOS E DISCUSSÃO: Esperamos que iCBT apresente pontuações significativamente mais baixas nos resultados clínicos de SAM, ansiedade e depressão na avaliação pós-teste e follow-up em comparação com pré-teste e LE. A eficácia preliminar do DaydreamCatcher contribuirá para a construção de evidência empírica de programas de intervenção psicológica para SAM.

5. A importância do ambiente arquitetónico escolar inclusivo na perturbação do espectro do autismo

Diana Baptista, Graça Esgalhado & Miguel Santiago
Universidade da Beira Interior
dianabatistad@gmail.com

A escola é o espaço primordial nos primeiros dezoito anos de vida de cada ser humano. Atendendo ao direito fundamental à educação de cada criança e jovem, independentemente da sua condição física ou mental, propõe-se esta investigação salientar a importância do meio construído, nomeadamente do ambiente escolar inclusivo, para o sucesso escolar e bem-estar de todos os alunos. Dá-se especial enfoque aos alunos que apresentam diagnóstico de Perturbação do Espectro do Autismo (PEA). O estudo visa apreender como a luz/sombra, cor, materialidade, natureza, texturas e composição dos espaços, influenciam o modo como os alunos, autistas e não autistas, se sentem, trabalham ou vivem o espaço. Para suportar a investigação, recorre-se a casos práticos, seja de edifícios ou estudos realizados, que permitem: (1) a compreensão de como os fatores ambientais influenciam, positivamente ou não, os alunos com PEA; (2) a identificação das características arquitetónicas requeridas para criar e construir ambientes positivos, facilitadores de desenvolvimento e de aprendizagem. Os casos estudados evidenciam a importância de se privilegiarem formas regulares e simples, texturas homogêneas como as madeiras e aço escovados, tons pastel ou painéis de madeira natural nas paredes e caixilharias de cores neutras, iluminação natural e inclusão da natureza. Arquitetos, psicólogos e educadores deverão ter em consideração as características arquitetónicas dos espaços escolares inclusivos.

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 7

Moderadora: Ernestina Emanuel

1. Estrategias de afrontamiento y apoyo social en familias con un miembro alcohólico

Areolina Fortes Delgado Durán¹, Justo Reinaldo Fabelo-Roche² & Paulo Vitória^{1,3}

¹ Universidad de la Beira Interior

² Universidad de Ciencias Médicas de La Habana (UCMH).

³ Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), Lisboa, Portugal

areolinadelgadoduran@gmail.com

Los estilos de afrontamiento utilizados en la familia y el apoyo social representan factores importantes en el tratamiento y recuperación de los pacientes alcohólicos. El estudio describe los estilos de afrontamientos y la percepción de apoyo social en familias con un miembro alcohólico. Método: La investigación realizada se basó en un diseño mixto, descriptivo y transversal, e incluyó un análisis retrospectivo de historias de vida de un grupo de 20 sujetos alcohólicos residentes en Centro Habana. Resultados: Los participantes percibieron que, en sus familias de origen, utilizaba como estilos de afrontamiento el apoyo en 30% de las familias; 20% utilizaban la evitación; 20% utilizaban la comprensión y aceptación; 10% manifestaban la intolerancia, 10% la inacción y 10% la confrontación. El 60% de las familias recibieron apoyo socioemocional. En sus familias actuales percibieron que los estilos de afrontamientos más utilizados fueron el apoyo, la aceptación y la comprensión en 40% de las familias; la evitación en 50% de las familias, la inacción en 30%; y la confrontación en un 10%. El 90% de las familias recibieron apoyo con un predominio del socioemocional (80%) y económico (90%). Discusión: los resultados del estudio permitieron desarrollar y promover estrategias más saludables en las familias, con el objetivo de que la misma cumpla adecuadamente sus funciones.

2. Processos familiares: um olhar sobre a violência em crianças de idade escolar

Ernestina Manuel¹ & Zaida Azeredo²

¹ Universidade da Beira Interior

² Research Unit in Education and Community Intervention

ecandele2010@hotmail.com

A violência sexual contra a criança e adolescente é um problema mundialmente conhecido. Em Angola de acordo com o Instituto Nacional da Criança, através da Linha Nacional 15015, foram registadas 314 denúncias de violência contra a criança de 1 a 7 de janeiro de 2023, 289 casos de 26 a 31 de dezembro de 2022, e 5.810 casos de violência contra a criança notificados presencialmente no ano de 2020. Objetivos: Estudar as interações familiares entre membros da família que caracterizam os padrões de trocas comportamentais, resultados associados, prevalência da violência e formas de violência em criança de idade escolar, em Luanda no município de Talatona. Metodologia: Foram estudadas 140 crianças entre os 6-10 anos que não frequentavam qualquer escola e viviam em Talatona, através de um inquérito por nós elaborado e testado, que englobava perguntas sobre situação sociodemográfica, violência doméstica e uma grelha de observação para deteção de sinais de violência. Resultados: Das 140 crianças, 15,0 % apresentam sinais de maus-tratos; 5,7% apresentam hematomas, 26,4 % das crianças sofrem agressões verbais. Conclusões: Apesar de 73,6% das crianças realizam algumas atividades com os pais, existe inacessibilidade ao sistema de ensino, negligência e exploração de trabalho infantil.

3. Gender and Sexual Minorities in the Armed and Police Forces in Portugal

Joana Azevedo & Henrique Pereira

Universidade da Beira Interior

joana.azevedo@ubi.pt

Aims and Objectives: The purpose of this study was to explore the perceptions toward gender and sexual identities in the Portuguese armed and police forces, emphasizing the implications for the mental health of gender and sexual minorities in this context. **Background:** Despite increased acceptance in recent years, the conservative and hypermasculine culture of the armed and police forces as well as the history of exclusionary practices regarding gender and sexual minorities in these institutions raise the question of how these circumstances impact these populations nowadays. **Design:** A qualitative research methodology was used for establishing research questions and to identify the participants' perspectives on the topic. **Methods:** An electronic inquiry was structured and answered by 64 individuals who currently are or have previously been members of the Portuguese armed or police forces. Data were analyzed using thematic analysis to help identify repeated patterns of meaning in the data set. **Results:** The recurrent themes in the narratives of the participants in the study were the following: general characteristics of the military/police environment and culture, sexist attitudes and behaviors in the armed and police forces, positive attitudes and behaviors related to sexuality in the armed and police forces, homophobic/heterosexist attitudes and behaviors in the armed and police forces, influence of military and police culture on the expression of sexuality and coping of sexual minorities, negative impact of military and police culture on the mental health of GSM, personal opinion regarding how sexual and gender diversity should be addressed in the armed and police forces. **Conclusion:** Analysis of perceptions about gender and sexual identities in the Portuguese armed and police forces

indicate that stigma and discrimination continue to impact gender and sexual minorities in this context. Further research on this topic is important as well the dissemination of this information among professionals who work directly with service members, in order to better determine how the specific needs of this population can be met.

4. Diferenças de género na ideação suicida, burnout e stress laboral em polícias

Rute Pereira¹, Emília Cacheira¹ & Cristina Queirós²

¹ Polícia Municipal de Gaia

² Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto
santospereirarute@gmail.com

O recrutamento nas forças policiais atrai cada vez mais mulheres, representando estas 10%, numa profissão onde existem suicídios e o stress e burnout são elevados. Estudos alertam para diferenças de género, com as mulheres a reportarem diferentes e mais intensas fontes de stress na atividade policial, maior exaustão emocional no burnout e mais pensamentos intrusivos na ideação suicida. Pretendem-se comparar em homens/mulheres polícias os níveis de stress, burnout e ideação suicida, confirmando diferenças de género. Em finais de 2021 recolheram-se online, através do ASIQ, PSQop/org e OLBI, dados de 1.441 polícias da PSP e Polícias Municipais, sendo 13% mulheres. Encontraram-se médias baixas de ideação suicida, e moderadas de stress operacional, stress organizacional e burnout, sem diferenças significativas em função do género, exceto para o stress operacional, ligeiramente superior nos homens. Utilizando os pontos de corte, embora sem diferenças significativas, encontrou-se nos homens 72% com stress operacional elevado (71% das mulheres), 60% com stress organizacional elevado (57% das mulheres), 53% em burnout (52% das mulheres) e 68% com ideação suicida (65% das mulheres). Contrariamente a outros estudos, não existem diferenças de género, talvez pelo impacto recente da pandemia COVID-19 na saúde ocupacional/psicológica destes polícias. Sendo o stress e burnout moderados, a Psicologia Clínica e da Saúde pode implementar estratégias de gestão do stress para prevenção do burnout e discutir a estigmatização da procura de ajuda psicológica na ideação suicida.

5. Autoconhecimento e desenvolvimento pessoal: eficácia de uma intervenção psicológica positiva em grupo

Mafalda Moreira¹ & Carla Fonte²

¹ Faculdade de ciências Humanas e Sociais

² Universidade Fernando Pessoa

mafaldamoreira@hotmail.com

As intervenções psicológicas positivas nas quais surgem as intervenções baseadas nas forças de carácter propostas por Peterson e Seligman (2004 - classificação Values In Action) têm vindo a ser destacadas como competências potenciadoras dos recursos internos dos indivíduos e um ingrediente que promove o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. Neste âmbito apresenta-se um estudo que tem como objetivo avaliar a eficácia de um programa de intervenção em grupo online breve (cinco sessões semanais), baseado na utilização das forças de carácter, numa amostra não clínica de jovens adultos na promoção autoconhecimento e do desenvolvimento pessoal. Desta forma, foi adotada uma avaliação pré e pós intervenção, e a amostra foi constituída por 20 participantes do sexo feminino subdividida pelos dois grupos: o Grupo de Intervenção

(n=10) e Grupo de Comparação (n=10) compostos apenas por mulheres, com uma média de 21 anos (DP=1,491). Para a avaliação foram utilizados diferentes instrumentos: Escala Continuum de Saúde Mental, Escala de Autoestima de Rosenberg e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress. Os resultados obtidos indicam que a participação neste programa permitiu uma melhoria do autoconhecimento, do bem-estar e ainda uma diminuição dos níveis de ansiedade, depressão e stress, sugerindo que a eficácia deste tipo de intervenções.

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 8

Moderadora: Helga Costa

1. A efetividade das psicoterapias psicodinâmicas na sintomatologia depressiva: uma revisão.

José Sargento^{1,2} & Sandra Oliveira³

¹ Instituto Politécnico de Viseu - Escola Superior de Educação

² Centro de Estudos em Educação e Inovação - CI&DEI

³ Agrupamento de Escolas de Sever do Vouga

jsargento@esev.ipv.pt

É, muitas vezes, apontado aos modelos dinâmicos a escassez de evidências da efetividade das suas intervenções. Pretende-se, neste trabalho, explorar a questão: as psicoterapias dinâmicas(PD), nas suas diversas modalidades, são efetivas no tratamento da sintomatologia depressiva? Método: Procedeu-se a uma revisão dos estudos da base EBSCO, publicados nos últimos 10 anos, com as palavras-chave: 1) psychodynamic psychotherapy AND efficacy or effectiveness AND depression. Da pesquisa resultaram 49 artigos, dos quais foram selecionados 12, que englobam, no total, 1675 participantes beneficiários de diversas modalidades psicoterapêuticas. Incluíram-se os estudos empíricos e excluíram-se estudos de caso, artigos teóricos, revisões sistemáticas e meta-análises. Resultados: Em 11 dos 12 estudos analisados, as PD revelaram-se efetivas na extinção ou esbatimento de sintomatologia depressiva. Os 3 estudos que comparam as modalidades psicoterapêuticas de longa duração com as psicoterapias breves sugerem que as primeiras tendem a ser mais eficazes e a ter efeitos mais duradouros. Na comparação entre as PD e as terapias cognitivo-comportamentais(TCC), 3 dos 4 estudos não encontram diferenças substanciais na eficácia, e num dos estudos a PD de longa duração parece ser mais efetiva do que a TCC. Conclusões: Não obstante as limitações importantes deste trabalho, ele não deixa de apontar para a existência de evidências da efetividade das PD no tratamento da sintomatologia depressiva.

2. Importância da comunicação clínica no ensino-aprendizagem da formação pré-graduada em Medicina

Beatriz H. Neves¹ & Paulo D. Vitória²

¹ Universidade da Beira Interior

² Centro de Investigação e Intervenção Social, Instituto Universitário de Lisboa

a41768@fcsaude.ubi.pt

O presente estudo avalia a importância da comunicação clínica na educação médica e analisa os objetivos, conteúdos e métodos que são considerados no ensino-aprendizagem

da comunicação clínica nas escolas de medicina em Portugal. As oito escolas médicas públicas portuguesas foram incluídas neste estudo. Foram analisados e comparados os seus planos de estudo para apurar se incluíam unidades curriculares ou conteúdos de comunicação e quantos European Credit Transfer and Accumulation System (ECTS) eram dedicados a estes temas. Foram também analisados os programas, objetivos e métodos pedagógicos das Unidades Curriculares (UCs) sobre este tema. Apurou-se que todas as escolas apresentam UCs sobre comunicação. Contudo, existe variabilidade entre instituições, desde o número de ECTS alocado a estas UCs, ao carácter de obrigatoriedade (algumas são de opção) e até mesmo à metodologia de ensino. Verificou-se que as principais vertentes abordadas são a comunicação de más notícias e a comunicação intra e interprofissionais. Conclui-se que, atualmente, as escolas médicas públicas contemplam UCs sobre comunicação no seu Plano de Estudos. Mas, considerando os seus objetivos, programas, e métodos pedagógicos, em geral, a abordagem deste tema não é suficiente para promover as competências necessárias no ensino pré-graduado tal como são definidas pelo Conselho de Escolas Médicas Portuguesas, que, em 2021, atualizou a reflexão sobre o perfil do médico recém-formado em Portugal.

3. A Psicologia pode ajudar a criar um mundo melhor

Maria Jorge Ferro, Laura Ferreira, Andreia Nunes, Rita Pinto, Isabel Dantas, Inês Rodrigues, Alexandra Ramos, Mariana Miranda & Inês Costa
Universidade de Coimbra
mariajorgef@fpce.uc.pt

Compreender a preparação universitária como um tempo especial de fundamentação de quem se vai ser enquanto profissional. Propomo-nos trazer os dados recolhidos em sessões de supervisão de estágios em diferentes locais de implicação da psicologia clínica e da saúde (Modelo Sistémico – APAV, CAFAP, CAT, GAV, CH, CT). Método: Princípios da abordagem das narrativas biográficas (Ferraroti). Oito estudantes, em sessões semanais, seguindo uma lógica de partilha de ressonâncias pessoais assentes em pontos de/para a compreensão de casos. Análise das reflexões baseada na possibilidade de construção de teoria assente nos dados; na interpretação após categorização; proposta de uma componente nova de sustentação da formação humanista no ensino superior em Psicologia. Resultados: As sessões como tempos de partilha e de entrega de si; como exposição da pessoa que se confronta com os sofrimentos de outrem; um agir em nome do apoio ao desenvolvimento de alguém de acordo com o princípio básico da beneficência e não maleficência. Partilhas de histórias e considerações e propostas de interpretação, análise e planificação de estratégias de acompanhamento: clareza, rigor e respeito por cada princípio definido no Código, mas também consideração pelo potencial de maior riqueza de possibilidades de trabalho e modalidades de condução das sessões reais voltadas para o objetivo maior do apoio à saúde e sustentação do potencial de desenvolvimento das pessoas. Conclusão: Ser profissional da Psicologia implica estar em permanente disponibilidade para aprender e conhecer mais e melhor as especificidades humanas. Esta investigação, assente na reflexão pessoal e na partilha regular de ressonâncias veio mostrar a urgência da criação de serviços de apoio/acompanhamento não só de estudantes ao longo da formação académica, mas também de profissionais que, ao longo das suas carreiras precisam encontrar um lugar seguro onde refletir angústias, dúvidas e melhores hipóteses de trabalho.

4. Eficácia de uma terapia CBT online na ansiedade social em Portugal (PORTiSOFIE)

Edna Martins¹, Patrícia M. Pascoal¹, Gerhard Andersson² & Marco Pereira³

¹ Universidade Lusófona, Laboratórios Digitais de Ambientes e Interações Humanas

² Linköping University, Linköping

³ Universidade de Coimbra

edna.m.martiins@gmail.com

A perturbação de ansiedade social (PAS) compromete o funcionamento intrapessoal e interpessoal, nomeadamente a satisfação relacional. A terapia TCC online (iCBT - internet delivered cognitive behavioral therapy) tem demonstrado ser eficaz na redução da ansiedade social, em vários países. No entanto, em Portugal, ainda não foi testada nenhuma iCBT para a PAS e, a nível internacional, estudos de intervenção têm falhado sistematicamente em considerar os efeitos negativos da PAS nos relacionamentos amorosos. Subsequentemente, o conhecimento atual falha em demonstrar o impacto da iCBT em outcomes interpessoais, como a satisfação relacional. Neste sentido, o presente projeto visa adaptar e implementar um protocolo iCBT para a PAS (iSOFIE) em Portugal e avaliar o seu impacto na satisfação relacional, uma novidade em relação ao conhecimento existente, e um passo lógico baseado na teoria e na investigação existente. Métodos: Utilizaremos uma abordagem de métodos mista (qualitativo e experimental). No estudo 1, vamos realizar um world cafe com terapeutas TCC, investigadores TCC e potenciais utilizadores, para adaptar culturalmente o iSOFIE a Portugal e chegar a uma versão final - PORTiSOFIE. No estudo 2, vamos implementar o PORTiSOFIE e testar a sua eficácia. Iremos recolher participantes com PAS (N = 68) que serão alocados aleatoriamente em dois grupos: intervenção e lista de espera; os participantes irão completar medidas para avaliar os sintomas de ansiedade social e a satisfação relacional em 3 momentos: no pré, pós-tratamento e no follow-up de 6 meses. Os seus parceiros também terão de concordar em participar no estudo, respondendo a medidas relacionadas à satisfação relacional. Resultados: Esperamos que os participantes com PAS tenham uma diminuição dos sintomas ansiosos, e que ambos os participantes e respetivos parceiros relatem melhoria na satisfação relacional. Conclusão: Este projeto pretende ter um impacto social significativo ao expandir os recursos de tratamento para a PAS através da modalidade online e, aumentar o conhecimento acerca das variáveis interpessoais e sua associação com a PAS.

5. Modelo HAPA aplicado à gestão de peso em mulheres portuguesas de meia-idade

Mafalda Leitão¹, Patrícia Capelas², Faustino R. P. López³, Filipa Pimenta¹ & João Marôco¹

¹William James Center for Research, ISPA - Instituto Universitário

²Isipa – Instituto Universitário

³University of Zaragoza Faculty of Medicine

mleitao@ispa.pt

A obesidade é mais incidente em mulheres de meia-idade, havendo um risco acrescido para o desenvolvimento de determinadas doenças. A gestão de peso (aumento da atividade física/alimentação saudável) é determinante para inverter esta tendência. O Health Action Process Approach(HAPA) é um modelo de mudança comportamental, que envolve uma fase de motivação e uma fase volitiva. Pretende-se (1) desenvolver um questionário baseado no modelo HAPA, adaptado à gestão de peso; e (2) avaliar as suas

propriedades psicométricas. Método: Um total de 1970 mulheres de meia-idade (M=52.21, SD=5.10) preencheu um questionário sociodemográfico e o HAPA com 42 itens e 9 dimensões (autoeficácia para a ação, expectativas de resultado, percepção de risco, intenção, autoeficácia de manutenção, planeamento da ação, planeamento de coping, autoeficácia para a recuperação e controlo da ação). Foram realizadas análises descritivas e uma análise fatorial confirmatória (AFC), através do R-Lavaan. Resultados: A AFC demonstrou uma estrutura multifatorial com um bom ajustamento (CFI=.993;TLI=.992;RMSEA=.06(<001);SRMR=.052). O instrumento revelou ser válido e fiável (alfa de cronbach: entre 0.67 e 0.99; variância extraída da média: entre 0.51 e 0.98; fiabilidade compósita: entre 0.81 e 0.97). Discussão: Este instrumento mostrou ser válido e fiável na avaliação dos determinantes de mudança comportamental associados à gestão de peso em mulheres de meia-idade. Pode ainda ser uma ferramenta útil em intervenções de perda de peso, na identificação dos determinantes de mudança a serem trabalhados.

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 9

Moderadora: Filipa Nicolau

1. Relação Entre Autocompaixão e Síndrome de Burnout em Estudantes de Medicina

Mariana Dinis, Paulo Vitória & Ana Telma Pereira
Universidade da Beira Interior
mariana.dinis@ubi.pt

A Síndrome de Burnout (SB) refere-se a um estado de esgotamento físico e mental que resulta da exposição ao stress profissional crónico e excessivo. Este estudo tem como principal objetivo avaliar a relação entre autocompaixão e síndrome de burnout em estudantes de medicina. Estudo observacional, transversal e de natureza descritiva. Dados recolhidos por questionário aplicado online entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022 aos estudantes de medicina das Universidades de Coimbra (NUC=257, 76.5%) e da Beira Interior (NUBI=79, 23.5%) (NTotal=336), idade média 21.88(±3.46), 82.1% são mulheres. Os instrumentos aplicados foram: 1) Questionário de Dados Sociodemográficos, 2) Escala de Burnout de Maslach para Estudantes (EBM), 3) Escala da Autocompaixão (EAC). Os participantes apresentam níveis de SB elevados, que são superiores nas mulheres, nos mais novos e nos anos pré-clínicos e nos que consomem substâncias. Observa-se uma relação significativa e negativa entre a autocompaixão e a SB. Os níveis de SB nesta população são elevados e o facto de ser maior no género feminino poderá ser explicado pela sobrecarga de tarefas na vida familiar e pessoal. Fatores sociodemográficos (e.g. idade e género) e comportamentais (e.g. consumo de substâncias) têm influência na prevalência da SB. A elevada prevalência de SB observada sugere a necessidade de medidas que promovam o bem-estar e previnam o SB dos estudantes de medicina, nas quais a autocompaixão pode desempenhar um papel importante.

2. Literacia em Saúde Mental e Estigma em Cuidadores Formais de adultos idosos

Adriana Filipa I. Domingos, Paula Susana L. S. Carvalho, Carla Sofia L. do Nascimento
Universidade da Beira Interior

O presente estudo objetivou avaliar a Literacia em Saúde Mental (LSM) e o estigma em Cuidadores Formais (CF) de adultos idosos e, relacionar estas variáveis com as habilitações literárias e o nível socioeconómico. Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, exploratório e transversal. A amostra incluiu 125 indivíduos, CF de adultos idosos que residem e, exercem em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), na zona centro de Portugal. Apresentam idades compreendidas entre os 22 e os 66 anos, com uma prevalência significativa do sexo feminino. Os participantes responderam ao Questionário de Literacia em Saúde Mental (LSMq) – jovem adulto e ao Questionário de Atribuição (AQ-9). A amostra revelou níveis moderados de LSM, mas também existência de estigma. Foram encontradas relações entre a LSM e estigma com as habilitações literárias e o nível socioeconómico, bem como relações negativas entre a LSM e o estigma. O modelo de regressão linear múltipla explicou 6.3% da variabilidade do Fator 2 da LSM (Crenças erróneas/estereótipos). Este estudo acrescenta uma importante contribuição à investigação no que concerne a estas variáveis em CF de adultos idosos em Portugal e, destaca a importância de desenvolver intervenções que visem aumentar a LSM e reduzir o estigma nos contextos de ERPI.

3. A Auto-Compaixão e o Burnout nos estudantes de medicina e nos médicos

Beatriz Vaz & Paulo Vitória
Universidade da Beira Interior
a39669@fcsaude.ubi.pt

A Síndrome de Burnout tem uma prevalência elevada nos estudantes de medicina e nos médicos. A investigação tem indicado a auto-compaixão como um fator protetor da Síndrome de Burnout. Este trabalho consiste numa revisão sistemática da literatura, que tem como objetivo perceber o papel da auto-compaixão na prevenção da Síndrome de Burnout nos estudantes de medicina e nos médicos internos e especialistas. A revisão foi realizada de acordo com o protocolo PRISMA. Procedeu-se à pesquisa de artigos em 4 bases de dados eletrónicas, obtendo-se 448 resultados, dos quais 17 foram incluídos nesta revisão. Em 13 dos 17 estudos foram realizadas análises de correlação, onde, na sua maioria, foram estabelecidas relações negativas e estatisticamente significativas entre o burnout ou as suas componentes e a auto-compaixão ou as suas componentes. Análises de regressão efetuadas em 8 estudos concluem que valores reduzidos na auto-compaixão são um fator preditor de burnout. Apenas 2 estudos não apresentaram resultados significativos nesta análise. É importante realizar mais estudos longitudinais para compreender melhor como se comportam estas duas variáveis ao longo do tempo e a direção dos efeitos. No entanto, já existem evidências para indicar a integração da auto-compaixão nos programas de prevenção e tratamento do burnout.

4. Ser Pais de Crianças com Doença Oncológica: os desafios psicoemocionais do quotidiano

Sara Lima^{1,2}, Clarisse Magalhães^{1,2}, Ana Isabel Teixeira^{1,2}, Carmem Queirós^{1,2}, Francisca Pinho^{1,2}, Carina Ribeiro¹, Daiana Menezes² & Raquel Esteves^{1,2}

¹ Escola Superior de Enfermagem do Tâmega e Sousa, IPSN-CESPU

² iHealth4Well-being - Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar – Research Unit, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU

O diagnóstico de doença oncológica na criança é um acontecimento de vida que acarreta angústia e exige dos pais uma consciência da doença e uma adaptação a uma nova realidade, emergem os problemas físicos e mentais, financeiros, no trabalho, isolamento e disfuncionalidade familiar. A literatura demonstra que as necessidades mais identificadas pelos pais são ao nível da comunicação, necessidade de escolha, informação, práticas, sociais, psicológicos, emocionais e física. Com este estudo pretende-se compreender as necessidades dos pais de crianças com doença oncológica de forma a desenvolver intervenções psicoeducativas através de conteúdos digitais de fácil acesso, permitindo o desenvolvimento de competências instrumentais e de gestão emocionais destes. Métodos: Trata-se de um estudo transversal quantitativo e experimental, no qual participaram pais de crianças com doença oncológica acompanhado no IPO do Porto. Os pais responderam a um questionário sociodemográfico e às escalas Apoio Social Funcional (Broadhead, Gehlbach, DeGruy & Kaplan, 1988; Martins et al., 2022), APGAR de Família (Smilkstein, 1982; Agostinho & Rebelo, 1988) e Brief Symptom Inventory BSI-18 (Derogatis, 1993; Canavarro, Nazaré, & Fonseca, 2009). Resultados: Os resultados preliminares permitem definir um perfil psicoemocional dos pais das crianças com doença oncológica, identificando morbilidade psicológica e baixa apoio social. Discussão: O resultado deste estudo permite desenvolver no futuro intervenções psicoeducativas através de conteúdos digitais de fácil acesso, facilitadores da sua capacitação ao nível emocional e na busca de apoio social e familiar.

5. Perfil do Cuidador e da pessoa cuidada: Influência da qualidade de vida do Cuidador Informal

Sara Lima^{1,2,3}, Helena Correia⁴, Sofia Silva⁴, Ana Margarida⁴, Raquel Carvalho⁴ Susana Pedras³

¹ Escola Superior de Enfermagem do Tâmega e Sousa IPSN-CESPU,

² Unidade de Investigação em Toxicologia, Instituto Universitário de Ciências da Saúde,

³ iHealth4Well-being Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar – Research Unit, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU

⁴ Centro Social de Requião

sara.lima@ipsn.cespu.pt

Indiscutivelmente a qualidade vida (QV) do cuidador informal é influenciada, em menor ou maior grau, dependendo de vários fatores individuais, clínicos, sociais, e económicos, associados à pessoa cuidada ou à pessoa que cuida. Conhecer as características e os fatores que promovem a qualidade de vida do cuidador informal permite desenhar e implementar programas de intervenção orientados e dirigidos às suas necessidades específicas. Com este estudo pretende-se perceber o perfil psicossocial do cuidador ou da pessoa cuidada que mais influenciam na QV do cuidador informal. METODOLOGIA: 279 cuidadores informais do concelho de Famalicão, incluídos no Projeto Cuidar Maior, participaram neste estudo. A amostra foi constituída na sua maioria por mulheres (83,9%, n=234), filha/o (35,5%) ou cônjuge (24%) da pessoa cuidada, em situação de desemprego (40,5%), com o 4o ano de escolaridade (41%) e 55 anos de idade (DP=10,9). Os cuidadores preencheram o questionário Carerqol 7D e a VAS, e os Inventários de Ansiedade e de Depressão de Beck. RESULTADOS: A única característica da pessoa cuidada que influencia a QV do cuidador é ser um familiar não primário (não ser

pai/filho). O ter períodos de descanso, uma menor ansiedade e depressão contribuem para uma maior QV nos cuidadores informais. O modelo de regressão linear múltipla por blocos ($R^2_{Adj}=0.47$, $p<0.001$), $F(5,273)=50,04$, $p<0.001$, explica cerca de 48% da variância da QV. **DISSCUSSÃO:** Cinco dimensões negativas (problemas relacionais, problemas de saúde mental, problemas que combinam atividades diárias, problemas financeiros e problemas de saúde física) e duas positivas (cumprimento e apoio) de prestação de cuidados informais são contempladas na dimensão qualidade de vida. Não prestar apoio e suporte a um familiar próximo, garantir períodos de descanso e intervir psicologicamente nos sintomas de ansiedade e na depressão revela-se essencial para promover a QV do cuidador informal.

SESSÃO DE COMUNICAÇÕES LIVRES 10

Moderador: Joni Ledo

1. Qualidade do Sono e Marcadores Biomédicos

Alexandra Silvestre & Graça Esgalhado
Universidade da Beira Interior
alexandra.silvestre@ubi.pt

A pobre qualidade de sono tem-se mostrado relacionada com alterações neuroendócrinas, as quais podem estar associadas a alterações nos marcadores biomédicos. Esta pesquisa visa: (1) descrever a qualidade do sono da amostra; (2) descrever as variáveis biomédicas dos participantes (Pressão Arterial Sistólica e Diastólica; Glicémia; Triglicéridos; Índice de Massa Corporal); (3) comparar a qualidade do sono e as variáveis biomédicas em função do género; (4) comparar a qualidade do sono em função das variáveis biomédicas; (5) aferir o grau de associação entre a qualidade do sono e os marcadores biomédicos. Métodos: Neste estudo, de tipo descritivo e inferencial, utilizaram-se: questionário sociodemográfico, Questionário do Sono de Oviedo e dispositivos de recolha de indicadores biomédicos. A amostra é constituída por 229 sujeitos, 59.8% mulheres e 40.2% homens. Resultados: Os níveis de satisfação subjetiva do sono, insónia e hipersónia são moderados. Os valores nas variáveis biomédicas encontram-se dentro dos valores de referência, pelo que, esta amostra é maioritariamente saudável. Sujeitos que apresentaram pior satisfação subjetiva do sono, também demonstraram valores de IMC acima dos valores recomendados. Conclusão: Apesar de não se encontrarem relações fortes entre as escalas da qualidade do sono e as variáveis biomédicas, a investigação traz contributos para a importância da elaboração de programas preventivos, que incidam na adoção de comportamentos saudáveis.

2. Comunicação com pessoas com demência – a mentira é um ato de cuidado?

Joana Cabral & Rosa Marina Afonso
Universidade da Beira Interior
a39811@fcsaude.ubi.pt

A demência engloba uma deterioração cognitiva refletida num comprometimento da capacidade de comunicação, exigindo mais recursos e atenção médica. A decepção e mentira são criticadas, questionando o socialmente aceite, o moralmente correto e os cuidados centrados no paciente. Pretendemos, numa revisão integrada de literatura,

sistematizar os estudos que abordam estes 2 conceitos na prática clínica em Pessoas Com Demência; avaliando os seus pensamentos, os dos cuidadores e dos próprios profissionais de saúde; identificando as razões e motivos de relutância para admitir a prática da mentira. Foram consultadas as bases de dados Pubmed, Scopus, Web of Science e Scielo, sendo a última pesquisa efetuada a 01 de outubro de 2022. Os estudos sugerem que os processos da decepção e mentira não são bem vistos pelas implicações morais e legais; apesar da prática comum. As guidelines previamente sugeridas não obtiveram a atenção necessária, por falta de apoio legal e de comunicação. Outros olham para o processo como cuidados centrados no paciente. É necessária uma redefinição de “decepção” e “mentira” quando aplicados a Pessoas com Demência. Tal está ligado à conexão que estabelecem com os profissionais de saúde, e as intenções destes quando as praticam. Orientações legais permitirão a proteção dos intervenientes e a melhoria dos cuidados, assegurando maior qualidade de vida e a preservação da dignidade em Pessoas com Demência.

3. Revisão sistemática da qualidade do sono em idosos

Tânia Augusto, Carla Sofia Nascimento, Luís Pires & Rosa Marina Afonso
Universidade da Beira Interior

tania.augusto@ubi.pt

O sono é uma função fisiológica essencial para a saúde geral e o bem-estar, e alterações no mesmo, geralmente, representam um dos primeiros sinais de doença neurológica, em idades mais avançadas. Esta revisão sistemática, conduzida de acordo com as diretrizes PRISMA, tem como objetivo refletir sobre a importância de avaliar a qualidade do sono em idosos, explorar as práticas atuais de higiene do sono nessa população, sintetizar estratégias que contribuam para uma melhoria significativa da qualidade do sono em idosos e determinar que o tratamento de perturbações do sono pode melhorar a saúde e o bem-estar dos idosos. Os estudos envolvem o desenvolvimento de recomendações, a promoção do papel do adulto idoso no processo para melhorar hábitos de sono. Tendo em conta o número de estudos incluídos, recomendamos que sejam realizadas mais investigações sobre a qualidade do sono e sintomas depressivos e ansiosos que contribuam para um melhor fundamento dos resultados. Torna-se pertinente a realização de estudos que envolvam uma maior análise comparativa entre géneros, já que no presente estudo os participantes eram maioritariamente do sexo feminino, e que pudessem envolver análises adicionais para determinar as mudanças no ambiente de sono associadas aos efeitos mais benéficos.

4. O impacto da Adição à Internet nos Sintomas Psicológicos nos Estudantes Universitários: a Importância das Variáveis Sociodemográficas

Joana Pereira, Margarida Farinha, Maria Vicente, Mariana Figueiredo, Marta Lucas & Henrique Pereira

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

mariana.figueiredo@ubi.pt

A adição à Internet (AI) é caracterizada pelo uso incontrolável da Internet, levando ao desenvolvimento de relações interpessoais deficitárias e problemas de saúde. Para compreender o impacto da AI nos sintomas psicológicos de jovens universitários, avaliou-se as diferenças dos níveis de AI entre homens e mulheres, desvinculados e vinculados e diferentes estatutos socioeconómicos. Determinou-se ainda, o grau de

associação entre os níveis de AI e a idade e o poder preditivo dos dados sociodemográficos e da AI, na explicação dos sintomas psicológicos. Participaram 378 indivíduos, entre 18 e 50 anos de idade ($M= 21.36$; $DP= 2.88$), que responderam aos instrumentos: Questionário Sociodemográfico, Questionário de Adição à Internet e Questionário de Sintomas Emocionais. Os resultados demonstram que os níveis de AI, em estudantes universitários, são baixos, não existindo diferenças significativas entre grupos. Numa primeira etapa, demonstrou-se que as variáveis género e orientação sexual são preditores significativos dos sintomas psicológicos, explicando 13.1% da variância. Numa segunda etapa, os preditores significativos dos sintomas psicológicos são: género, orientação sexual e AI, explicando 30.6% da variância. Conclui-se que a AI contribui para o aumento dos sintomas psicológicos, devendo os profissionais de saúde estar informados, para lidar adequadamente com essa situação.

5. Confinamento pós-pandemia COVID-19 e impacto na ansiedade dos adolescentes: revisão de literatura

Ana Beatriz Monteiro¹, Maria Inês Figueiredo², Psicóloga Clínica & Ana Margarida² Moreira

¹ Universidade da Beira Interior

² Centro Hospitalar Universitário Cova da Beira
a39437@fcsaude.ubi.pt

Em março de 2020, a OMS declarou a infeção pelo vírus SARS COV-2 como uma pandemia. Assim, os países impuseram medidas que priorizavam o distanciamento social e restringiam as interações sociais para conter a ameaça. Esses confinamentos são psicologicamente desgastantes para qualquer pessoa. Os adolescentes têm maior risco de desenvolver perturbação da ansiedade generalizada e podem ser especialmente vulneráveis aos efeitos negativos do isolamento que o fecho das escolas e a implementação do ensino à distância provocam. Pretende-se com esta revisão sistemática avaliar o impacto que a pandemia COVID-19 teve nos níveis de ansiedade dos adolescentes a nível mundial. Método: Através da consulta de bases de dados (PubMed, b-on e EBSCOHost) e com o apoio da ferramenta PRISMA, pretende-se recolher as referências mais relevantes, focando-se para tal nos artigos de língua inglesa e portuguesa publicados de janeiro de 2020 até setembro de 2022. Resultados: Tem sido documentado um aumento no número de adolescentes que relatam ter sentido ansiedade durante a pandemia COVID-19 devido às restrições e distanciamento social impostos pelos governos. Discussão: Tendo em consideração o aumento de casos de perturbação de ansiedade generalizada nos adolescentes durante a pandemia, revela-se necessário continuar a analisar a literatura sobre esse tema. Será ainda relevante disseminar ferramentas que permitam a melhoria da saúde mental dos adolescentes.

CAPITULO 2 – SIMPÓSIOS

Simpósio 1 - Abordagens qualitativas em saúde: Ajustamento de jovens, adultos e idosos

Coordenador e moderador: José Alberto Ribeiro-Gonçalves, William James Center for Research, Ispa - Instituto Universitário. email: jgoncalves@ispa.pt

As abordagens qualitativas em psicologia clínica e da saúde são cada vez mais consideradas quando se pretende uma compreensão aprofundada da experiência individual de diferentes grupos de pessoas, e podem ser particularmente relevantes quando as populações em estudo são minoritárias, estigmatizadas e/ou invisibilizadas. A primeira comunicação, intitulada “‘Já não luto contra o mundo’: Autoafirmação de jovens trans em Portugal”, reporta um estudo com 16 jovens trans que foram entrevistados/as sobre as suas experiências sociais, em particular sobre o processo de afirmação da sua identidade de género e como este processo foi facilitado ou obstaculizado no contexto social. A segunda comunicação, intitulada “Trajetórias emocionais de mães e pais com filhos/filhas trans”, reporta um estudo com 12 pais/mães de jovens trans que foram entrevistados/as sobre o seu processo emocional após a revelação da identidade de género do/a filho/a. A terceira comunicação, intitulada “Representações e Influências da COVID-19 no Bem-Estar de Idosos Gays e Bissexuais”, reporta um estudo com 20 homens gays e bissexuais idosos que foram entrevistados sobre as suas experiências durante o período de pandemia COVID-19, retratando ameaças percebidas ao seu bem-estar assim como a demonstração de processos resilientes face a um contexto adverso. A quarta comunicação, intitulada “How did older adults experienced the lockdowns due to the COVID-19 pandemic?”, reporta a experiência de 22 idosos durante o período de pandemia COVID-19. Os idosos foram entrevistados sobre as consequências percebidas para o seu bem-estar durante e após os dois períodos de confinamento decretados em Portugal, destacando sentimentos de medo e solidão decorrentes do isolamento social. Com este simpósio pretende-se estimular a reflexão sobre as possibilidades oferecidas pelos estudos qualitativos no aprofundamento da compreensão sobre processos e experiências individuais ao longo do ciclo de vida.

1. “Já não luto contra o mundo”: Autoafirmação de jovens trans em Portugal

Marta Conceição¹ & Pedro Alexandre Costa²

¹ Ispa – Instituto Universitário

² William James Center for Research

martafdconceicao@gmail.com

O contexto social e legal que caracteriza Portugal consiste num dos mais progressistas no que diz respeito a direitos de pessoas trans, pelo que coloca esta população, em particular as camadas mais jovens, numa posição única que permite um acesso facilitado aos processos de afirmação das identidades de género. Assim, este estudo procurou perceber de que forma o atual contexto português contribui para vivências autênticas de jovens trans portugueses/as. Para tal, foram entrevistados/as dezasseis jovens trans com idades

compreendidas entre os 16 e 26 anos de idade. Estes/as foram recrutados/as por via de grupos informais online destinados a pessoas trans, associações de apoio a pessoas LGBTI+ e através de consultas de psicologia e sexologia em contexto hospitalar. Entre as pessoas participantes, três identificavam-se com o género feminino, uma com género não binário e doze com o género masculino. As entrevistas foram analisadas segundo o método de análise temática. Através desta análise foram identificados dois temas: 1) afirmação de género no contexto legal português; 2) apoio percebido e obstáculos sociais. Estes temas demonstraram que os avanços legais no contexto português têm sido benéficos para jovens trans, proporcionando-lhes vivências autênticas. Contudo, persistem ainda situações de discriminação que se apresentam como obstáculos a este tipo de vivências, o que mostra que, apesar da evolução social e legal, ainda há um caminho a percorrer quanto aos direitos trans.

2. Trajetórias emocionais de mães e pais com filhos/filhas trans

Laura Ramalho¹ & Pedro Alexandre Costa²

¹ Ispa – Instituto Universitário

² William James Center for Research

lauraaramalho99@gmail.com

As pessoas trans são alvo de discriminação social, sendo o suporte parental fator protetor do seu bem-estar psicológico e desenvolvimento adaptativo. Contudo, a população trans possui menos apoio parental comparando com pessoas cisgénero. Esta investigação explora o processo emocional parental após o coming out do/a filho/a como trans. Participaram doze pessoas, nove mães e três pais com filhos/as trans, maioritariamente através da Associação AMPLOS. Realizaram-se entrevistas semiestruturadas e a técnica da linha de vida e, através da Análise Temática, constataram-se duas trajetórias emocionais distintas: a dos pais e a das mães. As mães sentem Perda, explicando, em parte, o Assobramento Emocional também experienciado. Estas entram em Conflito Emocional, pois necessitam de Ajustamento Emocional, mas também têm Preocupações / Necessidade de Apoiar os/as filhos/as. Os pais revelam Inexistência de Sensação de Perda, focando-se nas Preocupações / Necessidade de Apoio aos/as filhos/as. Quer os pais quer as mães têm como prioridade o Foco na Felicidade e Bom Desenvolvimento dos/as filhos/as. Conclui-se que a experiência emocional parental é complexa, podendo dificultar a disponibilidade necessária para apoiar os/as jovens. Os pais e as mães podem necessitar de suporte psicológico para facilitar a atribuição de sentido e uma melhor compreensão da sua experiência emocional.

3. Representações e Influências da COVID-19 no Bem-Estar de Idosos Gays e Bissexuais

José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Pedro Alexandre Costa & Isabel Leal

William James Center for Research, ISPA – Instituto Universitário

jgoncalves@ispa.pt

O modelo de stress minoritário destaca os desafios específicos de estigmatização aos quais estão sujeitos os grupos de minorias sexuais em comparação com a população geral. Particularmente, os idosos gays ou bissexuais (GB) podem afrontar ainda mais desafios ao seu bem-estar devido ao duplo estigma (sexual e etário). Ademais, eventos de caráter pandémico (COVID-19) tendem a criar e expor desigualdades psicossociais e de saúde que afetam em particular grupos desfavorecidos, como os idosos GB. O objetivo deste

estudo foi avaliar qualitativamente as representações e a influência percebida da COVID-19 no bem-estar dos idosos GB portugueses. Implementou-se uma metodologia transversal retrospectiva, com recurso a entrevistas semiestruturadas. Participaram 20 idosos GB da comunidade. As entrevistas seguiram uma abordagem narrativa, sendo posteriormente sujeitas a análise temática. Verificaram-se dois temas principais “A ameaça multifocal da perda: Quando a calamidade toma conta da vida” e “A resistência e o (re)florescer pós-calamidade”. Estes temas demonstraram uma representação ambivalente da vivência da COVID-19, com influências sociais e pessoais identificadas como negativas ao bem-estar, mas também com desenvolvimento de resiliência e adaptação perante o contexto adverso. Os idosos GB vivenciaram desafios hostis particulares durante o período pandémico, contudo demonstraram ter recursos suficiente para recuperar gradativamente o seu bem-estar.

4. How did older adults experience the lockdowns due to the COVID-19 pandemic?

Margarida Jarego¹, Pedro Alexandre Costa¹, Fiona Tasker², José Pais-Ribeiro^{1,3}, & Alexandra Ferreira-Valente⁴

¹ William James Center for Research, Ispa – Instituto Universitário

² Birkbeck, University of London

³ Faculdade de Psicologia e das Ciências da Educação, Universidade do Porto

⁴ Universidade Católica Portuguesa, Research Center for Human Development
mjarego@ispa.pt

The COVID-19 pandemic and associated lockdowns increased the levels of stress, negatively impacting the mental health of individuals, especially older adults. Indeed, older adults were found to be the most vulnerable group to suffering COVID-19-related consequences. This study aimed at exploring the subjective experience of being lockdown in 2020 and 2021. A sample of 21 older adults were interviewed (36% women; age range: 66 to 92 years). Data were collected via semi-structured interviews between Jan-Sep 2020. Interviews were transcribed and analyzed according to thematic analysis. Older adults' routine and activities were impacted by the lockdowns, resulting in changes to accommodate their needs (e.g., only going out for essentials). In addition to being afraid of COVID-19, participants identified losing social contacts in person and physical affection as the most prevalent negative consequences of the lockdowns. The COVID-19 pandemic changed the daily life of the elderly with these changes resulting in losses, such as losing the possibility of being with loved ones and expressing affection physically. Moreover, fear became a prevalent emotion during the lockdowns, which can lead to increase in physical and mental problems. Clinical psychologists should routinely include a fear assessment profiling the care needs of older adults and promote interventions to decrease levels of fear and/or manage feelings of loneliness arising from the lack of face-to-face social contacts.

Keywords: COVID-19; Older adults; Lockdowns; Fear; Loneliness

Simpósio 2 - Ações de avaliação e intervenção na promoção da saúde dos sobreviventes oncológicos

Coordenadora: Ana Torres, Universidade da Beira Interior ana.carla.torres@ubi.pt

Moderadora: Isabel M. Santos, Universidade de Aveiro, William James Center for Research

Pretende-se apresentar um conjunto de investigações recentes e em seguimento que estudaram medidas de avaliação e intervenção psicológica para sobreviventes oncológicos. A doença oncológica é uma realidade com progressivo crescimento na população ocidental, existindo atualmente cerca de 20 milhões de sobreviventes de cancro (SC) na Europa. Os SC apresentam uma comorbilidade psicopatológica comparativamente mais elevada do que a população sem a doença, pelo que é importante disseminar o conhecimento de estudos que objetivam o desenvolvimento e a validação de medidas de avaliação e intervenção, que objetivem a promoção da saúde desta população crescente. Entre os efeitos relacionados com o cancro e com os tratamentos sentidos pelos SC encontram-se os sintomas psicopatológicos, o medo de progressão da doença, o comprometimento cognitivo e o compromisso na qualidade de vida, pelo que medidas de avaliação e intervenção dirigida a estes efeitos são importantes contributos. Neste seguimento, para iniciar, a Mestre Sofia Fernandes apresentará o estudo de validação de uma escala para avaliar as queixas cognitivas relacionadas com o cancro e com os tratamentos, o FACT-Cog. Em seguida, a Doutoranda Sandra Silva fará uma apresentação sobre a tradução e validação da versão portuguesa FoP-Q-SF. As comunicações seguirão com o estudo sobre a aceitabilidade e preferências de programas de reabilitação cognitiva para SC, pela Mestranda Liliana Loureiro. Na terceira comunicação, a Doutoranda Ana Filipa Oliveira apresentará o estudo de desenvolvimento de uma plataforma web de reabilitação cognitiva, o CanCOG. Por fim, a Prof^a Dr^a Ana Torres apresentará um estudo sobre os efeitos de um programa de intervenção combinada de exercício físico e intervenção psicológica. Serão discutidas as implicações clínicas e as orientações para a investigação e prática clínica futuras.

1. Validação da Versão Portuguesa do Functional Assessment of Cancer Therapy-Cognitive Function-Version 3

Ana Filipa Oliveira¹, Isabel M. Santos¹, Sofia Fernandes¹, Pedro Bem-Haja¹ & Ana Torres²

¹ Universidade de Aveiro

² Universidade da Beira Interior

anafilipaoliveira@ua.pt

Os défices cognitivos constituem uma das principais dificuldades reportadas pelos sobreviventes de cancro (SC), condicionando a sua qualidade de vida. O Functional Assessment of Cancer Therapy Cognitive Function Version 3 (FACT Cog v3) é um instrumento desenvolvido para avaliar as queixas cognitivas de adultos SC. Esta comunicação pretende apresentar as características psicométricas do FACT-Cog-v3 para os SC portugueses. Método: O estudo de validação recorreu a uma amostra de conveniência de 281 SC (18-65 anos). Para além do FACT-Cog-v3, foram também aplicados o European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Questionnaire Core 30 (QLQ C30) e a Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar para testar a validade concorrente, convergente e discriminante da escala. Resultados: A Análise Fatorial Confirmatória obteve um modelo de quatro fatores com bons índices de ajustamento e consistências internas: défices cognitivos percebidos ($\alpha=0.97$), comentários de outras pessoas ($\alpha=0.92$), habilidades cognitivas percebidas ($\alpha=0.93$) e impacto na qualidade de vida ($\alpha=0.92$). As validades concorrente, convergente e discriminante foram confirmadas e foram encontradas correlações fortes entre as subescalas do FACT Cog v3 e a subescala do funcionamento cognitivo do QLQ C30.

Discussão: A versão Portuguesa do FACT Cog v3 revelou-se uma medida válida para a avaliação de défices cognitivos em SC, sendo uma ferramenta relevante para a investigação e prática clínica.

2. Versão Portuguesa do Fear of Progression Questionnaire-Short Form(FoP-Q-SF)

Sandra Silva¹, Ana Bárto¹, Isabel M. Santos¹, Ana Torres², Débora Paiva & Sara Monteiro¹

¹ Universidade de Aveiro

² Universidade da Beira Interior

sifs@ua.pt

Atendendo à elevada prevalência e taxa de mortalidade relacionadas com o cancro, compreende-se que o diagnóstico e as fases subsequentes, incluindo a sobrevivência, sejam marcados por preocupações e receios recorrentes de que a doença progrida negativamente ou recorra, com todas as suas consequências biopsicossociais. Embora este Medo de Progressão/Recorrência seja realista e faça parte da resposta normal à doença, são necessários instrumentos válidos para avaliar e monitorizar a sua gravidade e evolução. O presente estudo teve como objetivo traduzir e validar o Fear of Progression Questionnaire-Short Form (FoP-Q-SF) para a população portuguesa com cancro. Método: A amostra incluiu 220 participantes, com idade igual ou superior a 18 anos e com diagnóstico de cancro há pelo menos seis meses. Os doentes com cancro preencheram o FoP-Q-SF, a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), o Questionário de Qualidade de Vida Core-30 da Organização Europeia para a Investigação e Tratamento do Cancro (EORTC QLQ-C30) e a Post-Traumatic Stress Disorder Checklist-Civilian Version (PCL-C). Resultados: O FoP-Q-SF demonstrou uma elevada fiabilidade interna ($\alpha = 0,86$). Foi realizada uma análise factorial confirmatória que apoiou uma estrutura factorial unidimensional modificada. A validade convergente foi testada e, como esperado, foi encontrada a correlação positiva mais forte entre o FoP-Q-SF total e as pontuações de ansiedade. Além disso, o FoP-Q-SF também foi positiva e moderadamente associado aos sintomas depressivos e ao stress pós-traumático. Discussão: Os resultados indicam que a versão portuguesa do FoP-Q-SF é uma medida fiável e válida para avaliar o medo da progressão no cancro.

3. Aceitabilidade e preferências de programas de reabilitação cognitiva para sobreviventes de cancro

Liliana Magalhães Loureiro¹, Ana Filipa Oliveira¹, Ana Bárto, ana.bartolo@upt.pt; Helena Sousa¹; Joana Costa², Mariana Ramalhe¹, Ana Torres³ & Isabel M. Santos¹

¹ Universidade de Aveiro

² Universidade Portucalense Infante Dom Henrique

³ Universidade da Beira Interior

liliana.m.loureiro@ua.pt

Sobreviventes de cancro de mama apresentam frequentemente comprometimento cognitivo (CRCI). Estudos indicam que a reabilitação cognitiva (RC) é eficaz no CRCI. Este estudo teve como objetivo principal explorar a aceitabilidade e preferências em relação aos programas de RC. Método: Participaram 120 mulheres com diagnóstico de cancro da mama (M= 47.08, DP= 7.8; intervalo: 29-63), que apresentavam queixas cognitivas. Foram recrutadas online e questionadas acerca de informações clínicas, conhecimento pré-existente e acesso a suporte para lidar com o CRCI, aceitabilidade, barreiras e facilitadores para participar em programas de RC. Resultados: Para 78.9% as

alterações cognitivas estão “totalmente/muito relacionadas” com o diagnóstico/tratamento(s) e 38.8% consideram estar “pouco/nada” familiarizadas com as queixas. Apenas 11.4% recebem/receberam apoio para lidar com as dificuldades e o principal apoio recebido foi acompanhamento psicológico. Não frequentaram nenhuma intervenção devido à falta de informação da existência ou de como usufruir de programas. 61.5% consideram receber RC, apontando “lidar melhor com as queixas”/“autocuidado” como principais motivadores e o desconhecimento/falta de informação como barreiras. Discussão: Os resultados apoiam a aceitabilidade dos sobreviventes em relação aos programas de RC e fornecem informações que apoiam os profissionais de saúde e investigadores no desenvolvimento de intervenções para aumentar a adesão nesses programas.

4. CanCOG® – Plataforma web de reabilitação cognitiva para melhorar o funcionamento cognitivo de sobreviventes de cancro

Ana Filipa Oliveira¹, Ana Torres², Linda M. Ercoli³ & Isabel M. Santos¹

¹ Universidade de Aveiro

² Universidade da Beira Interior

³ David Geffen School of Medicine da University of California

anafilipaoliveira@ua.pt

Introdução: As alterações cognitivas são frequentes em sobreviventes de cancro, com impacto na sua qualidade de vida. Nos últimos anos, tem sido explorado o potencial das intervenções baseadas na Internet no campo da reabilitação cognitiva. Esta comunicação oral apresenta um novo programa web de reabilitação cognitiva para diminuir as dificuldades cognitivas desta população, o programa CanCOG®. Método: O CanCOG® está a ser desenvolvido por uma equipa multidisciplinar, através de dois passos principais: 1) Tradução e adaptação cultural do programa de reabilitação cognitiva baseado na evidência da UCLA, e 2) Design e desenvolvimento da plataforma web. Resultados: Após a tradução e adaptação cultural do programa da UCLA para Portugal, iniciou-se o processo iterativo de desenvolvimento da plataforma web. Os passos de ideação e prototipagem resultaram na estrutura e conteúdo da intervenção: 5 módulos, com foco na atenção, funções executivas e memória, e várias características interativas (e.g., ficheiros áudio, vídeos). Foi realizada uma avaliação heurística por especialistas, resultando num conjunto de recomendações para melhorar a usabilidade da plataforma, que serão tidas em conta para os testes de usabilidade com utilizadores finais. Discussão: Este projeto pretende disponibilizar à população oncológica Portuguesa e profissionais de saúde nesta área o acesso a uma intervenção eHealth baseada na evidência para melhorar o funcionamento cognitivo de sobreviventes oncológicos.

5. Intervenção de grupo combinada de educação física e psicoeducação: um estudo quasi-experimental com sobreviventes de cancro portugueses

Ana Torres¹, Ana Ribeiro, Cristiano Matos², Jorge Costa¹, Isabel Leal Barbosa, Ana Filipa Oliveira³, Isabel M. Santos³, Sónia Remondes-Costa⁴

¹ Universidade da Beira Interior

² Instituto Politecnico de Coimbra

³ Universidade de Aveiro

⁴ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

ana.carla.torres@ubi.pt

Objetivo: Avaliar o efeito de um programa combinado de exercício físico e intervenção psicológica em grupo nos sintomas psicopatológicos e variáveis relacionadas de sobreviventes oncológicos portugueses. Método: Uma amostra não probabilística de conveniência foi constituída por 70 doentes oncológicos, distribuídos por três grupos, de acordo com a sua disponibilidade e motivação: controlo (32), intervenção combinada (21) e intervenção psicológica em grupo (17). A duração da intervenção psicológica foi de 9 semanas consecutivas, com uma duração de 90 minutos cada sessão. O grupo de intervenção combinada beneficiou de 2 sessões semanais de exercício de 120 minutos adicionais. Os seguintes questionários foram administrados antes e depois da intervenção: Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar (HADS); Inventário de Auto-Conceito Clínico (ICAC); Questionário de Formas de Lidar com o Cancro (CCQ); subescala de Crescimento Pessoal da Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) e o Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref). Resultados: Observou-se uma redução estatisticamente significativa dos sintomas de ansiedade e depressão do início para o fim da intervenção, bem como, uma melhoria significativa do autoconceito global e de todos os domínios do autoconceito e crescimento pessoal. Não foi observada uma diferença significativa na qualidade de vida. Discussão: Os resultados deste estudo apoiam fortemente o efeito benéfico da intervenção combinada de intervenção psicológica e de exercício físico nos sintomas psicopatológicos, no autoconceito e no crescimento pessoal dos doentes com cancro, seguindo-se do efeito positivo do programa psicológico, mas não na mesma medida que a intervenção combinada.

Simpósio 3 - Avaliação de Variáveis Psicossociais na Doença Crónica: implicações para a prática clínica

Coordenadora e moderadora: Paula Carvalho, Departamento de Psicologia e Educação – Universidade da Beira Interior psc@ubi.pt

As repercussões resultantes de um diagnóstico de doença crónica refletem-se em alterações ao nível físico, social e psicológico que acarretam modificações no funcionamento e estilo de vida do doente. Estas adaptações, levam em muitos casos, à diminuição da Qualidade de Vida, do Bem-Estar Psicológico destas pessoas e ao desenvolvimento de sintomatologia depressiva, ansiosa e somática, pelo que surge a necessidade de desenvolver estratégias de coping que permitam lidar com a doença de forma eficaz. Com este simpósio pretendemos aumentar o conhecimento em relação a algumas variáveis psicossociais utilizadas por doentes com Hipertensão Arterial e em pessoas após o Acidente Vascular Cerebral, contribuindo para auxiliar a equipa multidisciplinar desde o diagnóstico, tratamento até às orientações para o doente, familiares ou cuidadores. A avaliação destes aspetos assume especial relevância para o desenvolvimento de novas intervenções tendo em conta as características e necessidades dos doentes crónicos. A primeira comunicação tem como objetivo geral avaliar os níveis de adesão ao tratamento e as estratégias de coping utilizadas por doentes hipertensos. Na segunda comunicação os autores avaliam os níveis de Bem-Estar Psicológico de doentes assistidos em unidades de AVC de dois hospitais distritais. A terceira comunicação avalia a Qualidade de Vida e a presença de Sintomas Psicopatológicos em pessoas após AVC. Na última comunicação coloca-se a ênfase na importância de avaliar a utilização de estratégias de coping, por parte do Cuidador Informal do doente de AVC, e relacionar os

níveis de sobrecarga do Cuidador Informal com a utilização de estratégias de coping, nomeadamente, a prática de desporto e atividade física.

1. Avaliação da adesão e estratégias de Coping em doentes com Hipertensão Arterial

Bárbara Resende, Paula Saraiva Carvalho, Cláudia Mendes Silva & Jorge Gama

Universidade da Beira Interior

barbararesende.21@gmail.com

A hipertensão arterial é uma doença crónica que exige mudanças no estilo de vida, caracterizada pela presença de níveis de pressão arterial elevados. Este estudo teve como objetivo geral avaliar os níveis de adesão ao tratamento e as estratégias de coping utilizadas por doentes hipertensas. Método: O estudo correlacional, quantitativo e transversal é constituído por uma amostra de 146 indivíduos, 74 homens e 72 mulheres, com média de 68.79 anos (DP=10.31). Os instrumentos utilizados são um Questionário Sociodemográfico, o MAT e o Brief Cope. Resultados: Nos níveis de adesão, apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas na variável idade; ainda nas faixas etárias consideradas obteve-se a existência de diferenças estatisticamente significativas para a subescala Utilização do suporte instrumental ($p=.033$). No género, é possível constatar que nas subescalas Religião ($p=.008$) e Uso de substâncias ($p=.025$) foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. No estado civil, é possível verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas para as subescalas Reinterpretação positiva e Negação ($p=.035$ e $p=.002$). Relativamente ao tempo de diagnóstico foi possível constatar a existência de uma diferença estatisticamente significativa ao nível da subescala Humor ($p=.017$) e quanto à existência de outro problema de saúde crónico, é possível inferir a existência de uma diferença estatisticamente significativa ao nível da subescala Aceitação ($p=.002$). Discussão: O aumento do conhecimento em relação à adesão e às estratégias de coping revela-se fulcral para o desenvolvimento de programas de intervenção que contribuirão para o bem-estar físico e psicológico dos doentes.

2. Bem-Estar Psicológico em vítimas de Acidente Vascular Cerebral

Carolina Santos, Manuel Loureiro, Paula Saraiva Carvalho & Jorge Gama

Universidade da Beira Interior

carolinammsantos@hotmail.com

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das doenças mais comuns em todo o mundo e com maior impacto na vida dos pacientes. Este evento súbito tem um impacto significativo no Bem-Estar Psicológico dos sobreviventes. O objetivo geral da presente investigação consiste em avaliar os níveis de Bem-Estar Psicológico de doentes de AVC, assistidos em unidades de AVC de dois hospitais distritais. Método: Esta investigação engloba um estudo correlacional, quantitativo, comparativo e transversal. Participaram 159 indivíduos, 94 do sexo masculino e 65 do sexo feminino, com uma média de idades de 66.35 anos, e um desvio-padrão de 14,957. Foram aplicados um questionário sociodemográfico, uma ficha clínica, e a versão reduzida das Escalas de Bem-Estar Psicológico. Resultados: Os principais resultados obtidos mostram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de idade [Crescimento Pessoal ($p=.00$), Objetivos de Vida ($p=.00$)], entre homens e mulheres [Domínio do Meio ($p=.03$), Objetivos de Vida ($p=.03$) e Aceitação de Si ($p=.001$)], estado civil [Domínio do Meio ($p=.02$) e Objetivos de Vida ($p=.05$)] e escolaridade [Crescimento Pessoal ($p=.00$) e

Objetivos de Vida ($p=00$)], em função do BEP. Discussão: O Bem-Estar Psicológico sofre inevitavelmente um abalo após a ocorrência de um AVC, assim é crucial que os sobreviventes percecionem o Bem-Estar Psicológico como uma variável essencial na recuperação, sendo também importante que os programas pós-AVC estimulem o Bem-Estar Psicológico.

3. Qualidade de Vida e Sintomas Psicopatológicos após Acidente Vascular Cerebral

Patrícia Conceição, Paula Saraiva Carvalho & Jorge Gama

Universidade da Beira Interior

patriciaconceicao20@gmail.com

Os indivíduos que sobrevivem a um Acidente Vascular Cerebral (AVC) têm frequentemente sequelas permanentes quer físicas quer psicológicas que levam à diminuição da Qualidade de Vida e ao desenvolvimento de sintomatologia depressiva, ansiosa e somática estando relacionadas com a diminuição da Qualidade de Vida. Neste sentido, este estudo pretende avaliar a Qualidade de Vida e a presença de Sintomas Psicopatológicos em pessoas após AVC. Método: Participaram neste estudo 100 indivíduos (63 homens e 37 mulheres) com uma idade média de 66.59 anos. Aplicou-se a EQVE-AVC e o BSI-18. Resultados: Os principais resultados evidenciaram uma correlação negativa moderada entre EQVE-AVC e BSI-18. Além disso, comprovou-se existir diferenças significativas na Qualidade de Vida, Sintomas Psicopatológicos e algumas subescalas dos mesmos tendo em conta o género. Relativamente ao tipo de AVC verificou-se diferenças significativas na Qualidade de Vida e os seus domínios, mas não se verificou para os Sintomas Psicopatológicos. Acrescesse a análise de clusters no qual o Papel Social demonstrou ser a variável mais importante no poder preditivo na constituição dos clusters. Discussão: Este estudo oferece um conhecimento relativo aos níveis de Qualidade de Vida e a presença de Sintomas Psicopatológicos nesta população tendo em conta variáveis como o género e o tipo de AVC, destacando-se a análise por clusters. Desta forma, contribui para auxiliar a equipa multidisciplinar desde o diagnóstico, tratamento até às orientações para o paciente, familiares ou cuidadores.

4. Avaliação do nível de Sobrecarga do Cuidador Informal do doente de AVC

Eunice Lameiras, Paula Saraiva Carvalho & Jorge Gama

Universidade da Beira Interior

eunicemarques732@gmail.com

Este estudo teve como objetivos avaliar a utilização de estratégias de coping, por parte do Cuidador Informal do doente de AVC, e relacionar os níveis de sobrecarga do Cuidador Informal com a utilização de estratégias de coping, nomeadamente, a prática de desporto e atividade física. Método: Este estudo quantitativo foi constituído por uma amostra de 97 pessoas, de nacionalidade portuguesa, com uma média de idades de 51.39 anos. Do protocolo de investigação faziam parte um Questionário Sociodemográfico, o QASCI (Martins et al., 2003), a EBCR (Ribeiro & Morais, 2010) e a IPAQ (Campaniço, 2016). Resultados: De um modo geral, os Cuidadores Informais participantes na presente investigação apresentaram níveis elevados de sobrecarga, tendo sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos praticantes e não praticantes de desporto e atividade física. Assim, o presente estudo vem corroborar a ideia de que o desporto e atividade física se traduz numa estratégia de coping benéfica para quem desempenha o papel de Cuidador Informal do doente de AVC. Discussão: O presente estudo vem corroborar a ideia de que o desporto e atividade física se traduz numa

estratégia de coping benéfica para quem desempenha o papel de Cuidador Informal do doente de AVC. Para além disso, esta investigação pretende contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais idiossincráticas com os Cuidadores Informais.

Simpósio 4 - Psicologia LGBT+, Saúde Sexual e Saúde Mental: Perspetivas Transculturais

Coordenador e moderador: Pedro Alexandre Costa, William James Center for Research, Ispa - Instituto Universitário - pcosta@ispa.pt

Este simpósio tem como objetivo apresentar um conjunto de estudos sobre diferentes aspetos das experiências de pessoas jovens e adultas LGBT+ Portuguesas, Espanholas e Italianas. A primeira comunicação, intitulada “Aspirações de Vida de Pessoas Heterossexuais, Lésbicas, Gays e Plurissexuais”, reporta um estudo quantitativo online transversal com 338 pessoas heterossexuais, lésbicas, gays e plurissexuais sobre as suas aspirações de vida e expectativas de concretização das suas aspirações. A segunda comunicação, intitulada “Experiências de Terapia de pessoas Trans e de Género Diverso (TGD)”, reporta um estudo quantitativo online transversal com pessoas trans e não binárias com experiência de psicoterapia, sobre a perceção de resultados positivos em pessoas com experiência de terapia não especificada e experiência de terapia afirmativa. A terceira comunicação, “O que Explica a Desconfiança de Profissionais de Saúde por Pessoas Plurissexuais?”, reporta um estudo qualitativo online transversal com 344 pessoas plurissexuais (bissexuais, pansexuais, queer) sobre os fatores intrapessoais e interpessoais que explicam o nível de desconfiança para com profissionais de saúde. A quarta comunicação, intitulada “Perceived Social Support and Mental Health in Italian and Spanish LG Youth”, reporta um estudo quantitativo online transversal comparando 307 pessoas gays e lésbicas italianas e 183 pessoas gays e lésbicas espanholas nos níveis de suporte social e saúde mental. A quinta comunicação, intitulada “Discrepância entre Pornografia e Atividade Sexual e sua Associação com o Compromisso”, reporta um estudo quantitativo online transversal com 733 pessoas numa relação amorosa sobre o consumo de pornografia e as suas associações com a novidade sexual, satisfação sexual e compromisso relacional. Pretende-se contribuir para a reflexão das necessidades de pessoas LGBT+ em diferentes contextos de modo a definir as respostas adequadas do ponto de vista da saúde mental, física e sexual.

1. Aspirações de Vida de Pessoas Heterossexuais, Lésbicas, Gays e Plurissexuais

Pedro Alexandre Costa

William James Center for Research, Ispa – Instituto Universitário

pcosta@ispa.pt

A literatura tem indicado que as pessoas Lésbicas, Gays e Plurissexuais (LGP) revelam menor desejo e menor expectativa de concretização da parentalidade do que pessoas Heterossexuais (H). Contudo, poucos estudos avaliaram potenciais diferenças em outras aspirações de vida. O objetivo foi avaliar as aspirações de vida de pessoas LGP e H. O desenho do estudo foi descritivo com corte transversal e o recrutamento foi realizado por amostragem não probabilística através da divulgação de um flyer em redes sociais e contatos da equipa de investigação. Os/as participantes foram encaminhados para um survey online, e solicitado o seu consentimento informado. Participaram neste estudo 338 pessoas com idades entre os 18 e os 40 anos (M = 27), 221 pessoas H e 117 pessoas LGP.

Foi pedido às pessoas participantes para preencherem uma escala de Aspirações de Vida composta por 13 aspirações, avaliadas na dimensão desejo e expectativa. As pessoas LGP revelaram menos desejo de concretizar a parentalidade, mas maior desejo de se conhecerem e aceitarem a si próprias do que as pessoas H. Quanto às expectativas, as pessoas LGP revelaram expectativas mais reduzidas de concretização da parentalidade, de obter um emprego significativo, habitação própria, estabilidade financeira, e manutenção da saúde. Pode concluir-se que as pessoas LGP e H têm aspirações de vida semelhantes, apesar das pessoas LGP terem menos confiança na possibilidade de concretizarem as suas aspirações.

2. Experiências de Terapia de pessoas Trans e de Género Diverso (TGD)

Mariana Renier¹ & Pedro Alexandre Costa²

¹Ispa – Instituto Universitário

¹William James Center for Research, Ispa – Instituto Universitário
25665@alunos.ispa.pt

Estudar as experiências de terapia de pessoas Trans e de Género Diverso (TGD) poderá contribuir para um maior conhecimento e ligação entre terapeutas e esta minoria de género e a distinguir entre práticas afirmativas e opressivas. Os terapeutas poderão ter boas intenções, mas a falta de conhecimento técnico sobre comunidades TGD pode contribuir para piores resultados em termos de saúde mental. O objetivo deste estudo foi explorar: Quais são e como são as experiências de terapia de pessoas TGD. O presente estudo comparou diversos fatores de processo terapêutico - a qualidade da relação terapêutica e as atitudes do terapeuta entre um grupo de pessoas que fez terapia afirmativa de género e terapia não especificada (TA e TnE) e outro grupo que fez apenas TnE (n=57). Os resultados mostraram que o primeiro grupo apresentou uma perceção significativamente mais elevada da qualidade da relação terapêutica e atitudes mais positivas por parte dos terapeutas em relação à população LGBTQ+, o que sugere que a terapia afirmativa pode estar associada a uma melhor qualidade da relação terapêutica e atitudes mais positivas por parte dos terapeutas, o que pode levar a melhores resultados terapêuticos para pessoas TGD. Isto pode indicar que as abordagens positivas em relação à diversidade de género podem ser mais eficazes na criação de uma relação terapêutica de qualidade, o que pode levar a melhores resultados terapêuticos.

3. O que explica a desconfiança de profissionais de saúde por pessoas plurissexuais?

Inês Lopes da Costa¹ & Pedro Alexandre Costa²

¹Ispa – Instituto Universitário

²William James Center for Research, Ispa – Instituto Universitário
25700@alunos.ispa.pt

No contexto de saúde a orientação sexual é um dado importante para cuidados de saúde adequados e de qualidade, assim, este estudo teve como objetivo analisar quais os fatores intrapessoais e interpessoais que explicam a desconfiança de profissionais de saúde por parte de pessoas com uma orientação sexual plurissexual. Este estudo teve um desenho descritivo, com uma abordagem quantitativa, com corte transversal e com uma amostra não probabilística por conveniência. A amostra foi composta por 344 participantes entre os 18 e os 35 anos. Os instrumentos utilizados foram a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido, o Connectedness to the LGBT Community Scale e ASMS Medical Mistrust Scale. Tendo em conta os fatores intrapessoais e interpessoais

analisados, existem fatores de ambos os níveis que têm impacto na desconfiança para com os profissionais de saúde. Ao nível intrapessoal os fatores significativos foram a idade, a dificuldade na autoaceitação, os comportamentos sexuais e o conforto em divulgar a orientação sexual. Ao nível interpessoal os fatores significativos foram a percepção de suporte social da família e o envolvimento comunitário. A idade mais jovem, a maior dificuldade em aceitar a orientação sexual, os comportamentos sexuais com pessoas do mesmo gênero e o menor conforto na divulgação da orientação sexual estão associados a uma maior desconfiança para com os profissionais de saúde. Por sua vez, os fatores interpessoais acrescentam pouca variância explicativa.

4. Perceived social support and mental health in Italian and Spanish LG youth

Nicola Picone¹, Gaetana Affuso¹, Marta Evelia Aparicio-García², & Pedro Alexandre Costa³

¹ Università degli studi della Campania “Luigi Vanvitelli”

² Universidad Complutense de Madrid

³ William James Center for Research, Ispa – Instituto Universitário
31294@alunos.ispa.pt

The purpose of the present study was to explore the role of nationality and sexual orientation in the mental health and social support of Italian and Spanish lesbian and gay youth. Of 490 participants, 307 were Italians (Mage = 25.30) and 183 were Spanish (Mage = 27.57). They completed an online questionnaire about perceived social support (family, friends, and significant other), depression, and anxiety. Two MANCOVAs were conducted to test the effects of nationality, sexual orientation, and their interaction controlling for age, cohabitation, employment, and religious background. It was shown that nationality and sexual orientation had significant simple effects. Specifically, Italian youth, compared to Spanish youth, presented lower levels of two dimensions of social support (family and friends) and higher levels of depression. Further, lesbian women, compared to gay men, had lower levels of social support from friends and higher levels of anxiety. Finally, there was not a significant interaction effect between nationality and sexual orientation. Bearing in mind the concepts of macrosystem (Bronfenbrenner, 1977) and social stigma (Frost, 2011), results suggest that social and political contexts should be changed by means of different interventions (for example by providing new laws and policies) to meet sexual minorities' rights and needs.

5. Discrepância entre pornografia e atividade sexual e sua associação com o compromisso

Susana Monteiro¹, David L Rodrigues² & Pedro Alexandre Costa³

¹ Ispa – Instituto Universitário

² ISCTE-IUL;

³ William James Center for Research, Ispa – Instituto Universitário
susana_monteiro1@hotmail.com

Estudos têm mostrado que a frequência de visualização de pornografia está associada ao compromisso relacional. Contudo, ainda não foi analisado se essa associação pode resultar das diferenças entre as atividades visualizadas na pornografia e a atividade sexual nos relacionamentos. O objetivo deste estudo foi examinar em que medida a visualização mais frequente de conteúdos e atividades não praticadas numa relação sexual (i.e., discrepância no sentido da pornografia) se associa ao compromisso relacional. Também

pretendemos verificar se essas associações podem ser explicadas pela novidade sexual e satisfação sexual. Este foi um estudo correlacional, de corte transversal, com 733 pessoas em relacionamentos românticos com idades entre os 18-61 anos (M = 27.05). A Subescala Compromisso da IMS-S foi utilizada para medir o compromisso relacional. A satisfação sexual foi medida com a NSSS-S e a novidade sexual com a SNS. Assim, verificámos que a maior discrepância no sentido da pornografia se associou a menor satisfação sexual e menor novidade sexual. Contudo, apenas a satisfação sexual se associou ao compromisso relacional. Os resultados deste estudo sugerem que a pornografia pode servir como forma de combate às necessidades sexuais através das fantasias sexuais, mas também aumentando as frustrações sexuais não atendidas. Assim, é de ressaltar que deve existir um equilíbrio entre os comportamentos visualizados na pornografia e os colocados em prática na relação.

Simpósio 5 - Reflexão ética sobre a teleconsulta

Coordenadora do Simpósio: Marta Capelo martacapelo@gmail.com

Moderador do Simpósio: Dom António Luciano (Bispo de Viseu)

As Tecnologias da Informação e Comunicação têm uma influência cada vez maior na área da saúde, sendo o aumento significativo do recurso à Teleconsulta um reflexo disso mesmo. Os benefícios que esta modalidade de prestação de serviços de saúde ocasiona são inquestionáveis, desde logo pelo facto de auxiliar a enfrentar os desafios contemporâneos que assolam os sistemas de saúde em todo o mundo. Todavia, a sua crescente utilização vem sublinhar a importância de salvaguardar questões éticas relacionadas com a autonomia, equidade, privacidade e qualidade da relação entre o utente e o profissional de saúde. O presente simpósio pretende estimular uma reflexão acerca dos desafios éticos que se colocam antes, durante e após uso da teleconsulta, com o intuito de otimizar e modelar a sua utilização a partir de diferentes perspectivas.

1. Comunicação Introdutória sobre A Ética do “Ser” Humano

Dom António Luciano - Bispo de Viseu

2. A Teleconsulta aplicada à saúde mental – do risco ao benefício (descuida-se a Ética?)

Ana Pires - Psiquiatra - DPSM da ULS Guarda

3. Ética nos cuidados de saúde personalizados – da distância aos cuidados de proximidade

Lurdes Vaz – Enfermeira – UCSP do Pinhel

4. Cuidados Éticos na prescrição e adequação farmacológica on-line

Sandra Ventura - Docente do IPG

5. O olhar da Psicologia sobre a Ética da Teleconsulta: o essencial não é invisível aos olhos

Marta Capelo – Psicóloga - CES da ULS da Guarda

CAPITULO 3 – POSTERS

1. A Relação entre Satisfação com a vida e Emoções em Adolescentes Portugueses

Rafaela B Ramalho, Sandra Carina Guimarães, Ema Oliveira, Mara Dias, Cláudia Silva & Ludovina Ramos

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

rafaela.ramalho@ubi.pt

A adolescência é considerada uma fase de muitas mudanças a nível biopsicossocial. Compreender a perceção que os adolescentes têm das suas emoções positivas e negativas, como experienciam a satisfação com a vida e a relação entre estes diferentes construtos são objetivos do trabalho que aqui se apresenta. Neste sentido, o estudo foi desenvolvido com 261 adolescentes entre os 12 e os 18 anos de idade, que responderam às versões portuguesas das escalas: Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)–versão reduzida e The Satisfaction With Life Scale (SWLS). Os resultados evidenciaram uma forte relação entre a satisfação com a vida e as emoções, quer as positivas quer as negativas, estas em sentido inverso. A relação destas variáveis com o género e ciclo de ensino foram também analisadas. Os rapazes apresentaram valores mais elevados na satisfação com a vida e valores mais baixos nas emoções negativas. No que diz respeito ao ensino secundário os adolescentes deste ciclo de ensino apresentaram valores mais altos de emoções negativas que os do ensino básico. Embora a investigação na área nesta etapa do desenvolvimento seja ainda escassa, as principais conclusões deste estudo vão ao encontro de outros trabalhos e poderão auxiliar a intervenção na área contribuindo para a sua eficácia. É necessário continuar a desenvolver mais investigações nesta área de estudo.

2. Ensino-aprendizagem de comunicação de más notícias no curso de Medicina da UBI

Joana Campos & Paulo Vitória

Universidade da Beira Interior

a42243@fcsaude.ubi.pt; pvitoria@fcsaude.ubi.pt

Resumo: Comunicar más notícias é uma tarefa muito exigente técnica e emocionalmente, com impacto no prognóstico dos casos e no bem-estar dos médicos. O objetivo deste estudo é avaliar a formação nesta matéria no curso de medicina da UBI. Estudo observacional transversal. Em janeiro de 2023, 159 alunos do 5.º ano (99% do total) responderam a um questionário na primeira aula do módulo de comunicação de más notícias. A idade média é 23,8(± 3,35) e 74% são do sexo feminino. Numa escala de 1 (sem dificuldade/importância) a 9 (extrema dificuldade/importância) a média na avaliação da dificuldade desta tarefa é 7,6(± 1,04) e 21% dão nota máxima nesta resposta. A média da importância de abordar a comunicação de más notícias na formação pré-graduada em medicina é 8,5(± 0,9). A maioria (83%) declara que não conhece o protocolo SPIKES (o mais usado nesta tarefa). Uma parte considerável dos alunos (36%) declara que não teve aulas sobre este tema e 43% respondem que estas aulas foram apenas teóricas. A avaliação dos conhecimentos, competências e confiança relativamente à

comunicação de más notícias (escala1-9) é 3,81(± 1,74), 3,79(± 1,85), 3,67(± 1,89). Os alunos do curso de medicina da UBI avaliam a tarefa de comunicar más notícias como muito difícil e a importância desta matéria na sua formação como muito elevada. Os resultados da avaliação da formação recebida nesta matéria são baixos. Estes resultados sugerem que a FCS-UBI deve investir mais no ensino-aprendizagem da comunicação de más notícias.

4. Regulação Emocional, Perfeccionismo e Distress Psicológico em estudantes de Medicina: Uma Revisão Sistemática

Juliana Moreira & Ludovina Ramos
Universidade da Beira Interior
a39530@fcsaude.ubi.pt

Em qualquer situação de stress, o indivíduo terá de lidar não só com as exigências da situação em si, mas também com as consequências emocionais que esta cria. A regulação emocional consiste em processos, intrínsecos e extrínsecos, responsáveis por reconhecer, monitorizar, avaliar e modificar reações emocionais e inclui, também, estratégias que permitem ao indivíduo lidar com determinadas emoções. Vários estudos mostraram que a desregulação emocional está associada ao perfeccionismo e distress psicológico. Por um lado, o perfeccionismo é muito comum em indivíduos com altas expectativas e alto desempenho, e podemos dividi-lo em adaptativo e maladaptativo. Assim, o perfeccionismo também tem uma relação próxima com o distress psicológico, sendo que estes indivíduos mostram mais dificuldade em lidar com eventos que percecionam como stressantes. Este estudo trata-se de uma revisão sistemática e tem como objetivo perceber de que forma a desregulação emocional, o perfeccionismo e o distress psicológico afetam os estudantes universitários, em particular os estudantes de Medicina. Através da consulta de bases de dados seleccionadas e com o apoio da ferramenta PRISMA [Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses/Principais Itens para Relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises], pretende-se recolher, de forma sistemática e estruturada, as referências mais relevantes para a temática em estudo, com o intuito de contribuir para o levantamento do estado da arte e para uma reflexão sobre as possíveis implicações práticas.

5. Funcionamento familiar e rotinas da hora de dormir no pré-escolar: Perspetiva paterna

Bruna Martins¹, Ana Isabel Cunha¹ & Sofia Major²
¹ Universidade Da Beira Interior
² Universidade dos Açores
bruna.sofia.martins@ubi.pt

O funcionamento familiar traduz a dinâmica através da qual os membros de uma família mantêm os relacionamentos, resolvem os problemas, comunicam, interagem e cuidam uns dos outros. Em contexto familiar, as rotinas da hora de dormir são as atividades previsíveis que ocorrem antes da criança adormecer, promovendo um desenvolvimento saudável durante a primeira infância. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre o funcionamento familiar e as rotinas da hora de dormir de acordo com a percepção paterna. A amostra é constituída por 107 pais de crianças entre os 3 e os 6 anos (M = 4.00;

DP = 0.87), que preencheram as versões portuguesas do Systematic Clinical Outcome and Routine Evaluation-15 (SCORE-15), que avalia os recursos, a comunicação e as dificuldades familiares e do Bedtime Routines Questionnaire (BRQ) que avalia a consistência, a reatividade e as atividades adaptativas e desadaptativas antes da hora de dormir. Os resultados indicam que um pior funcionamento familiar está associado a uma maior reatividade e a mais atividades desadaptativas das crianças na hora de dormir; e um melhor funcionamento familiar está associado a mais atividades adaptativas. São discutidas as implicações do estudo para a intervenção com famílias com crianças em idade pré-escolar.

6. Abuso sexual: desenvolvimento emocional e fatores de risco na adolescência

Ernestina Manuel¹ & Zaira Azeredo²

¹ Universidade da Beira Interior

² Research Unit in Education and Community Intervention

ecandele2010@hotmail.com

O abuso sexual é um problema mundialmente conhecido. De acordo com as estatísticas divulgadas pelo Instituto Nacional da Criança, de junho à setembro de 2020 foram registados 1.141 casos de abuso sexual contra crianças e adolescentes, março de 2021 a 2022, 4.706 casos. Pesquisa quantitativa, realizada em Angola-Luanda, município de Talatona, no Complexo Escolar 9037, inqueridos 100 adolescentes com idades compreendidas entre 12 e 18 anos, com o objetivo de avaliar o impacto psicológico do abuso sexual no desenvolvimento emocional. Para o tratamento dos dados foi utilizado o SPSS. Segundo os resultados, 74% conhece as formas de abuso sexual, 6% praticou ato sexual com um adulto, 7% praticou ato sexual com um parente, 8% aliciado a praticar por dinheiro, 9% obrigado a acariciar as partes íntimas de um adulto, 26% assistiu vídeos pornográficos a pedido de um adulto. São emoções que prevalecem nos adolescentes: 33% tristeza, 41% arrependimento, 30% culpa, 41% necessidade de partilhar segredo e não sabe com quem, 56% medo de frequentar determinados lugares, 30% vergonha, 47% desconfiança, 34% dificuldade em manter o sono, 44% deixou de frequentar lugares, 67% desconfia dos adultos e 23% se considera infeliz. O abuso sexual é um fator de risco para a saúde mental dos adolescentes.

7. Qualidade de Vida Sexual na Menopausa

Carla Baltazar & Henrique Pereira

carla.fbaltazar86@gmail.com

Introdução: A Qualidade de Vida Sexual é um termo habitualmente usado, para abranger aspectos relacionados com a ausência ou presença de problemas sexuais, satisfação e bem-estar sexual, sendo esta bastante subjetiva. Neste sentido, é fundamental relembrar que a presença de problemas sexuais não é, de todo sinónimo de má qualidade de vida sexual. Na verdade, a Sexualidade na Menopausa inclui, igualmente, sexo, relaxamento, comunicação e intimidade partilhada entre o casal, como em qualquer outra etapa da vida. Deste modo, a vida sexual existe e persiste “viva”, até alcançar níveis de idade mais avançados. Objetivos: Estudar a relação entre a Qualidade de Vida Sexual e a Menopausa, em 108 mulheres com idades compreendidas entre os 39 e os 92 anos de idade. Método: O estudo em análise é de natureza quantitativa e transversal (a informação foi recolhida

num só momento), É, também descritivo e exploratório (procura descrever as relação entre as variáveis). Para este estudo, foram utilizados, um questionário sociodemográfico, um questionário elaborado, tendo por base o Menopause Health Questionnaire (The North American Menopause Society) e um Questionário de Qualidade de Vida Sexual Feminino (SQoL-F). Resultados: As senhoras com idades compreendidas entre os 71 e 80 anos têm menor qualidade de vida sexual (M:43,71;DP: 13,05). As senhoras da faixa etária dos 51 aos 60 anos têm uma boa qualidade de vida sexual (M:39,05; DP:13,27) Porém, estas diferenças não são estatisticamente significativas [F (3,96) =0,619; p = 0,619]. Discussão: Conhecidos os resultados foi possível comprovar a elevada qualidade de vida sexual das mulheres na meia-idade (51-60 anos) que já se encontram na menopausa. Foi também provado, que as mulheres solteiras com e sem filhos, apresentam uma melhor qualidade de vida sexual.

8. Coparentalidade e rotinas da criança: Um estudo com pais de crianças em idade pré-escolar

Catarina Freitas & Ana Isabel Cunha
Universidade da Beira Interior
catarina.freitas@ubi.pt

A coparentalidade refere-se à forma como os pais se relacionam um com outro nos respetivos papéis parentais, assim como executam e partilham a responsabilidade de educar uma criança. As rotinas da criança em contexto familiar consistem em atividades e comportamentos regulares e observáveis que ocorrem da mesma forma todos os dias. Este estudo tem como objetivo analisar a relação entre a perceção paterna de coparentalidade e das rotinas de crianças em idade pré-escolar. Participaram 170 pais (homens) de crianças entre os 3 e os 6 anos (M= 4.20; DP= 0.855), tendo preenchido as versões portuguesas do questionário Child Routines Questionnaire: Preschool (CRQ:P), que avalia as rotinas da criança em diferentes dimensões, incluindo Vida Diária, Disciplina e Atividades/Atenção Positiva/Educação/Social e do Coparenting Questionnaire (CQ), que avalia a coparentalidade nas dimensões cooperação, conflito e triangulação. Os resultados revelaram associações positivas e significativas entre as dimensões Vida Diária, Atividades/Atenção Positiva/Educação/Social, Disciplina e o Total das Rotinas e a Cooperação entre os pais. Verificou-se ainda que as dimensões Vida Diária, Disciplina e o Total das Rotinas da criança se correlacionam negativamente com o Conflito na coparentalidade. São discutidas as implicações do estudo para a intervenção junto de pais com filhos em idade pré-escolar.

9. Sistemas autónomos/inteligentes e saúde e bem-estar ocupacional - Revisão sistemática da literatura.

José Pedro Teles¹ e Samuel Fonseca Monteiro²

¹ Universidade da Beira Interior

² Research Centre for Business Sciences NECE-UBI).

jppt@ubi.pt

Automação e inteligência artificial assumem-se como elementos que estão e continuarão a transformar os contextos ocupacionais nos próximos anos. Pode-se esperar que os sistemas autónomos e inteligentes (SA/I) melhorem as condições de trabalho e criem

oportunidades, mas, também, reacear desafios e problemas relacionados com falta de controlo, desemprego, isolamento social e desigualdades. O objetivo da RSL consistiu na identificação, seleção, avaliação e síntese de estudos empíricos na área da Psicologia, que relacionem a aceitação e/ou uso de SA/I no local de trabalho com a saúde ocupacional e o bem-estar de trabalhadores. Através da ferramenta SPIDER, foram selecionados estudos quantitativos, qualitativos e de metodologia mista publicados, entre 2018 e 2022, em periódicos científicos, escritos em inglês, indexados na Scopus® Subject Areas and Subject Categories de Psychology. A pesquisa foi realizada na PubMed, Scopus e Web of Science. Para avaliar a qualidade metodológica dos estudos e respetivos riscos de viés, utilizou-se a Mixed Methods Appraisal Tool. Dos 1365 registos únicos identificados, foram selecionados 9 estudos, totalizando 5617 participantes. É necessário compreender melhor os impactos dos SA/I na saúde ocupacional e encontrar respostas rápidas, tendo em consideração o ritmo acelerado das mudanças. Aplicando ferramentas e técnicas metodológicas úteis, a RSL procura contribuir para o conhecimento deste fenómeno através da interpretação das evidências encontradas.

10. Anxiety and Distress During Covid-19 in University Students

Catarina Salvado¹, Anabela Pereira², Daniela Pedrosa¹, Daniel Marrinhas¹ & Vanda Santos¹

¹ CIDTFF – Research Centre on Didactics and Technology in the Education of Trainers, Department of Education and Psychology, University of Aveiro

² CIEP – Research Center in Education and Psychology, Department of Psychology, University of Évora

catarinasalvado@outlook.pt

International studies have shown the consequences of the covid-19 pandemic in increasing anxiety and distress. Since technologies were used more during the pandemic, especially by younger people, namely, to obtain health information, it is relevant to study the relationship between anxiety, distress and eHealth in students. The sample consisted of a total of 1390 university students, of both genders, ranging in age from 18 to 70 (M=23.94 years; SD=7.49), who responded to the online questionnaire during the pandemic, which included sociodemographic questions, the Kessler Psychological Distress Scale (K-10), the Coronavirus Anxiety Scale (CAS), and the eHealth Literacy Scale (eHEALS). Results showed that most students had high distress (K-10), adaptive anxiety (CAS), and good levels of eHealth (eHEALS). Significant correlations were found between anxiety and distress, and between distress and health satisfaction. In addition, differences emerged between the means of the sociodemographic groups for the distress, anxiety, and eHealth variables. This study additionally points out risk factors for developing higher levels of distress, anxiety, and better eHealth skills. Psychological interventions are needed to combat distress and anxiety in academic settings.

11. Técnicas de Relaxamento para diminuição dos níveis de stress e ansiedade pós-COVID19

Helena Coelho¹, Rafaela Silva¹, Alice Carvalhais^{1,2}, Raquel Esteves^{1,3} & Sara Lima^{1,3}

¹ Instituto Politécnico da Saúde do Norte - CESPU

² LAETA, INEGI

³ iHealth4Well-being - Unidade de Investigação para a Inovação em Saúde e Bem-Estar – Research Unit, Instituto Politécnico de Saúde do Norte, CESPU
helena.coelho@ipsn.cespu.pt

Introdução: A pandemia desencadeou consequências na saúde mental, impactando negativamente a vida da população. As dificuldades de autorregulação emocional estão relacionadas com aumento de níveis de stress e ansiedade pós covid-19, sendo fundamental o desenvolvimento de recursos que permitam responder às necessidades emergentes. O objetivo deste projeto consistiu na utilização de estratégias de relaxamento para reduzir os níveis de ansiedade e stress nos estudantes universitários e colaboradores de uma instituição de ensino superior (IES). Métodos: Trata-se de um estudo quantitativo e experimental, compreendendo 4 sessões psicoeducativas (2 sessões da área da psicologia e 2 sessões da área da fisioterapia). São Efetuados dois momentos de avaliação, pré e pós intervenção, através de um questionário disponibilizado online constituído por questões sociodemográficas, a Escala de Depressão, Stress e Ansiedade e o Índice de qualidade do sono de Pittsburgh, de forma a avaliar-se o impacto da intervenção. Resultados: Espera-se com esta atividade permita reduzir os níveis de ansiedade, stress e melhorar a qualidade do sono dos participantes. Discussão: As técnicas de relaxamento e gestão dos níveis de ansiedade e stress de áreas multidisciplinares utilizadas neste estudo permitiram desenvolver competências de autorregulação emocional e promoção da literacia em saúde mental, evidenciando uma complementaridade da intervenção.

12. Avaliação da eficácia da psicoterapia online na redução de sintomas de depressão e ansiedade em adultos: uma revisão sistemática da literatura.

Helga Costa & Henrique Pereira
Universidade da Beira Interior
helga.sanches.costa@ubi.pt

Introdução: A adoção de medidas restritas a nível de distanciamento social impostas pela pandemia Covid 19, incitou mudanças tecnológicas ao nível da prestação dos cuidados de saúde mental, verificando-se um crescimento acentuado na área da ehealth. Muitos profissionais de saúde mental, nomeadamente, psicólogos/as, integraram a modalidade online na sua prática profissional. Por se considerar fundamental conhecer o impacto e a efetividade da intervenção online na saúde mental, a presente investigação, de caráter exploratório e descritivo, teve como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a eficácia da intervenção psicológica online na redução de sintomas de ansiedade e de depressão da população adulta. Método: foi elaborado um protocolo de investigação baseado na metodologia PRISMA e definidos os seguintes critérios de inclusão: 1) Estudos empíricos quantitativos que avaliavam a eficácia da psicoterapia online e respondiam à questão de investigação; 2) Estudos realizados com adultos de 18 anos ou mais, entre 2018 e 2022; 3) Estudos publicados em revistas científicas indexadas; 4) Estudos em formato integral. A pesquisa realizou-se em inglês, nas bases de dados bibliográficas Scopus, Web of Science e Pubmed. As referências foram analisadas, filtradas, armazenadas e organizadas. Foram selecionados os estudos que cumpriam os critérios de inclusão definidos e excluídos aqueles que não cumpriam ou se apresentavam duplicados. Resultados: os estudos analisados indicaram que a intervenção psicológica online revelou-se eficaz na redução de sintomas de depressão e ansiedade, no entanto, para uma maior robustez e validação científica destes resultados, sublinham a necessidade de realização de mais investigação que avalie a sua eficácia. Discussão/Conclusões: a

evidência científica alerta-nos para a escassez de estudos que avaliem com rigor a eficácia da intervenção psicológica online e, nesse sentido, enfatizamos a realização de mais investigações nesta área. É crucial que se desenvolvam mais instrumentos psicométricos, cientificamente validados, que cumpram esse objetivo, a fim de se promover a qualidade dos cuidados de saúde psicológica prestados às populações e, paralelamente, a evolução da ciência psicológica nesta área da ehealth e das tecnologias da informação e da comunicação, que se encontra em franca expansão.

13. Abordagem em ambiente clínico do utente com Perturbação do Espectro do Autismo: proposta de uma revisão sobre o estado da arte

Filipa Daniela Azevedo Rodrigues & Ludovina Maria de Almeida Ramos
Univerisdade da Beira Interior
a41662@fcsaude.ubi.pt

No decorrer da atualidade, o diagnóstico de Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) é cada vez mais frequente. Este diagnóstico surge quer precocemente - no contexto de uma criança cujo neurodesenvolvimento chama a atenção dos pais e cuidadores -, quer mais tardiamente, já na vida adulta. Estes utentes podem evidenciar diversas apresentações clínicas diferentes (tal como a expressão “espectro” sugere). Para além da questão relativa ao diagnóstico, postula-se uma outra referente à preparação dos serviços de saúde - e respetivos profissionais - para as necessidades diferenciadas que estes utentes requerem nas diversas vertentes do ambiente hospitalar e no decorrer de uma consulta nos cuidados de saúde primários. Assim, torna-se premente a sensibilização e formação daqueles profissionais, no sentido de permitir uma abordagem clinicamente mais especializada, distintiva e ajustada. Desta forma, o presente trabalho tem como objetivo proceder ao levantamento, revisão e compilação das várias orientações nacionais e internacionais (redigidas por entidades competentes e direcionadas ao trabalho com a Perturbação do Espectro do Autismo e tendo por base a melhor evidência científica) considerando as seguintes questões: 1) como abordar, de facto, estes utentes nos diversos contextos médicos e clínicos? e 2) Como poderão estas orientações contextualizarem-se na apresentação clínica variada do utente com PEA? A partir daqueles objetivos e da revisão da literatura realizada em bases de dados (e.g., PubMed, MEDLINE), nas publicações das principais instituições de saúde visadas na clínica médica em Portugal (e.g., NICE, OMS, DGS), das organizações nacionais e internacionais dedicadas à PEA (e.g., National Autistic Society) e em livros e manuais de referência nas áreas da Psiquiatria e Psicologia, é apresentada uma sistematização final sob a forma de Guia de Linhas Orientadoras. O propósito deste Guia é contribuir para a aquisição ou consolidação, por parte dos profissionais de saúde, de conhecimentos elementares necessários às suas práticas médicas diárias e da prestação dos melhores cuidados, baseados na evidência, no âmbito da PEA.

14. Melhores práticas para trabalhar com E-Saúde: Perceções de profissionais de sexologia clínica

Andreia A. Manão, Ivanilda B. Cost & Patrícia M. Pascoal
Universidade Lusófona, Laboratórios Digitais de Ambientes e Interações Humanas
andreia.manoa@ulusofona.pt

Introdução: Devido à pandemia COVID-19, o sistema de saúde em Portugal adaptou celeremente o tipo de atendimento de presencial para online. Para se entender as lições do uso de E-Saúde durante a pandemia, desenvolvemos um estudo exploratório qualitativo para analisar as perspetivas de profissionais de sexologia clínica relativas ao uso de E-Saúde. Métodos: De 22 de Março a 4 de Maio de 2020 foram recolhidas respostas de 39 sexologistas clínicas/os (M = 48.59; DP = 10.11) acerca da pergunta: “Em relação às intervenções guiadas pela internet em sexologia clínica, quais são as medidas e condições necessárias para garantir uma boa prática?”. Realizou-se a análise de conteúdo sumativa de Zhang e Wildemuth. As respostas foram categorizadas independentemente por duas investigadoras. Resultados: As/os profissionais destacaram a importância da realização de formações em E-Saúde e da aquisição de conhecimentos para evitarem ser alvo de hackeamento. Foi enfatizado que é crucial haver um movimento bidirecional entre as/os profissionais que procuram formações e as associações que as/os representam. A adoção da E-Saúde pode depender de variáveis como a perceção de que as tecnologias são úteis e fáceis de usar e o grau em que a/o profissional acredita que o recurso tecnológico poderá contribuir para o processo terapêutico. Discussão: As/os profissionais reconhecem que a E-Saúde pode expandir o acesso à saúde sexual e abordaram recomendações para um bom desenvolvimento das E-Saúde.

15. AltaMENTE Saudáveis UBI: Projeto de promoção de saúde mental de estudantes universitários

Ruben Henriques¹; Paula Carvalho^{1,2}, Jorge Costa^{1,2}, Manuel Loureiro^{1,2} & Ana Torres^{1,3}

¹ Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³ Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde

ruben.henriques@ubi.pt

A literatura científica tem afirmado um aumento crescente de perturbações mentais nos Estudantes do Ensino Superior e a crescente preocupação para desenvolver ambientes mais saudáveis para estes EES e assegurar uma resposta efetiva para o apoio psicológico prestado (Auerbach et al., 2018). No entanto, apesar desta elevada prevalência nesta população, a procura de apoio psicológico especializado é ainda diminuta devido a questões relacionadas com o estigma relativo a doenças mentais e baixos níveis de literacia de saúde mental, existindo um maior foco de procura de ajuda não profissional, como amigos e familiares (Auerbach et al., 2018, 2019). Desta forma o objetivo do projeto consiste na diminuição do estigma, através do aumento da Literacia em Saúde Mental, podendo desta forma promover a saúde mental dos EES, o desenvolvimento da resiliência dos EES e a promoção da procura de ajuda psicológica profissional quando necessária. Método: Trata-se de um projeto misto, com recolha de dados quantitativos e qualitativos, com uma amostra de conveniência de estudantes da UBI que consintam participar num programa de intervenção de grupo, promovido pelo Gabinete de Apoio Psicológico. Serão utilizados os seguintes instrumentos de avaliação psicológica e um questionário sócio-demográfico: Inventário de Crenças acerca da Doença Mental – ICDM (Loureiro, 2008); Inventário de Atitudes de Procura de Ajuda em Serviços de Saúde Mental – IAPSSM (Fonseca et al., 2017); Módulo de depressão do Patient Health Questionnaire (PHQ-9: Torres et al., 2013); Generalized Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7: Monteiro, Pereira & Torres, 2013); Questionário de Comportamentos de Risco em Estudantes Universitários (QCREU) (Luísa Santos, Anabela Pereira e Feliciano Veiga, 2007). Resultados: Espera-se o aumento da Literacia em Saúde Mental, o aumento

da resiliência e a diminuição de sintomatologia psicopatológica e de comportamentos de risco. Discussão: Reflexões sobre o projeto para a promoção da saúde mental dos estudantes universitários serão discutidas.

16. Experiências Parentais de Luto após Perda Gestacional: revisão sistemática de estudos qualitativos

Mariana Ribeiro¹, Paula Saraiva Carvalho^{1,2} & Ana Torres^{1,3}

¹ Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³ Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde

mariana.r.duarte@ubi.pt

O presente estudo teve o intuito de realizar uma revisão sistemática de estudos qualitativos que compreendem as experiências de luto de mães e pais após perda gestacional, através de evidência qualitativa. A revisão seguiu os princípios do PRISMA, e a pesquisa foi realizada nas bases de dados Web of Science e Scopus, visando encontrar artigos relevantes acerca das experiências de luto parentais decorrentes da perda gestacional, publicados entre 2012 e 2022. Após a pesquisa e análise dos estudos, foram incluídos 15 estudos qualitativos. Mães e pais que vivenciaram a perda de um filho no período gestacional sentiram uma dor e angústia avassaladoras, acompanhados por sentimentos de culpa, raiva e solidão, tendo recorrido à ajuda religiosa para aliviar o seu sofrimento. Verificou-se a necessidade de os profissionais de saúde apoiarem e acolherem os pais enlutados, facilitando a adaptação à crise. Apesar da esperança numa futura gravidez, mães e pais demonstraram ansiedade e medo de um novo insucesso. A presente revisão sistemática constitui uma estratégia crucial de sistematização, consolidação e atualização de resultados de estudos anteriores, essencial à transformação em conhecimento relevante para orientar a intervenção dos profissionais em Psicologia Clínica e da Saúde e, assim, promover a adequação das intervenções nos serviços de saúde públicos e privados de todo o país.

17. Ansiedade, depressão e autoconceito em sobreviventes de cancro: Estudo na Beira Interior

Salomé Santos¹ Ana Torres^{1,2} & Jorge Costa^{1,3}

¹ Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

² Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde

³ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

salome.santos@ubi.pt

O aumento da taxa de sobrevivência ao cancro tem contribuído de forma global para o progressivo crescimento de várias comorbilidades psicopatológicas. Apesar do conhecimento global, vários autores têm recomendado o estudo de populações menos estudadas. Verifica-se que existe escasso conhecimento sobre os sobreviventes de cancro da Beira Interior de Portugal. Este estudo exploratório tem como objetivo observar o funcionamento emocional de uma amostra de sobreviventes de cancro da mama da Beira Interior de Portugal, recolhidos por conveniência num projeto dedicado a esta população. O presente estudo teve a participação de 20 sobreviventes de cancro da mama do sexo feminino, com idades compreendidas entre 42 e 70 anos (M= 55.45; SD=7.487), que

responderam aos instrumentos: The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Inventário clínico de Autoconceito (ICAC) e o Questionário de saúde do paciente (PHQ-9). Resultados: Foram obtidos resultados tangenciais de ansiedade, observados na HADS (Mansiedade=7.35, SD=7.35; Mdepressão=3.85, SD=3.09), e resultados normativos de depressão avaliados por esse instrumento. Contudo, foram observados resultados tangenciais de depressão, observados com o PHQ-9 (Mdepressão=5.25; SD=4.12). Os resultados de autoconceito apresentaram-se dentro do intervalo normativo (M=71.3; SD=7.57). Foi utilizado uma correlação de Spearman para estudar a ansiedade, depressão e autoconceito, tendo-se observado uma correlação estatisticamente significativa positiva entre a subescala de ansiedade da HADS e o PHQ-9 ($r_s=0.620$; $p=0.004$). O ICAC apresentou uma correlação estatisticamente significativa negativa quando analisado com as subescalas de ansiedade ($r_s=-0.599$; $p=0.005$) e depressão ($r_s=-0.568$; $p=0.009$) da HADS. Discussão: Várias implicações clínicas e de investigação surgem como pertinentes para reflexão, destacando-se que se deve dar continuidade a estudos com esta população e que o PHQ-9 demonstra ser um instrumento útil para estudar esta população.

18. DESPHOCO fotografia e bem-estar

Rosalinda Chaves

desphoco@gmail.com

O poster consistirá numa apresentação do projeto "DESPHOCO fotografia e bem-estar", explanando algumas referências sobre a base da sua validação técnico-científica, bem como das potencialidades do mesmo enquanto contribuição para a saúde mental e comunitária (dentro do enquadramento da intervenção através das artes).

19. Prejuízo cognitivo percebido, depressão e função cognitiva em sobreviventes de cancro

Rita Lourenço¹, Jorge Costa^{1,2} & Ana Torres^{1,3}

¹ Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³ Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde

rita.lourenco@ubi.pt

A doença oncológica está bastante presente na nossa sociedade, prevendo-se um aumento nos próximos anos. Embora seja notório o avanço no âmbito dos tratamentos e no desenvolvimento de estratégias para uma deteção precoce do diagnóstico, isto implica um aumento da esperança média de vida desta população e, conseqüentemente, o desenvolvimento de comorbilidades clínicas. Embora tenha sido detetada uma prevalência de perturbações da ansiedade e depressão, no nível cognitivo os estudos revelaram-se mais difusos, realçando a pertinência deste estudo que se propõe analisar a função cognitiva e a influência de variáveis emocionais na forma como o indivíduo percebe o prejuízo cognitivo percebido. A amostra em estudo compreende 17 participantes sobreviventes de cancro, do sexo feminino, provenientes da Beira Interior de Portugal, com idades compreendidas entre os 47 e os 70 anos (M=57.41; SD=6.205) tendo respondido aos seguintes instrumentos: Teste auditivo-verbal de Rey, Código - Tarefa de codificação, Trail Making Test A e B, Teste de Fluência Verbal, Memória de Dígitos, Stroop, Fact-Cog, e Questionário de saúde do paciente. Foi utilizada uma

correlação de Spearman tendo-se observado uma correlação estatisticamente significativa negativa entre a escala PHQ-9 e as subescalas PCI ($r_S = -0.489$; $p = 0.055$), Oth ($r_S = -0.758$; $p < 0.001$), PCA ($r_S = -0.699$; $p = 0.003$), QOL ($r_S = -0.546$; $p = 0.029$) do Fact-Cog. Foram testadas correlações de Spearman entre o Fact-cog e os testes cognitivos aplicados que não se revelaram estatisticamente significativas. Os resultados obtidos indicam que altos índices de depressão tendem a estar associados a um pior funcionamento cognitivo percebido, indicando a percepção de um maior prejuízo cognitivo. A ausência de resultados estatisticamente significativos entre o Fact-Cog e as medidas objetivas da cognição utilizadas poderá indicar que estas medidas poderão não ser sensíveis na deteção. Por outro lado, esta ausência poderá indicar que as queixas percebidas estão mais relacionadas com fatores emocionais do que cognitivos.

20. Funcionamento cognitivo percebido, depressão e avaliação cognitiva em sobreviventes de cancro

Jorge Costa^{1,2}, Rita Lourenço¹, Ana Torres^{1,3} & Salomé Santos¹

¹ Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

³ Centro de Investigação em Tecnologia e Serviços de Saúde

rita.lourenco@ubi.pt

Na literatura, é amplamente sustentado a presença de alterações emocionais e cognitivas como consequência da doença oncológica. Contudo, ao contrario das alterações emocionais, a caracterização do prejuízo cognitivo secundário ao cancro (CRCI) é considerado difuso e pouco consensual. No momento atual, a avaliação da função cognitiva na doença oncológica, tende maioritariamente a ser realizada através da aplicação de testes neuropsicológicos formais, negligenciando a importância da realização da avaliação subjetiva da função cognitiva (funcionamento cognitivo percebido), na caracterização das alterações cognitivas na doença oncológica. Em virtude dos escassos estudos realizados em Portugal que procuram compreender esta relação, o nosso estudo teve como objetivo analisar o funcionamento cognitivo percebido e a sua relação com a avaliação cognitiva e a presença de sintomatologia depressiva. A nossa amostra foi constituída por 17 sobreviventes de cancro da mama do sexo feminino, provenientes da Beira Interior, com idades compreendidas entre os 47 e os 70 anos ($M = 57.41$; $SD = 6.205$). Como medidas de avaliação cognitiva objetiva, utilizamos o Teste Auditivo-Verbal de Rey, Código, Trail Making Test A e B, Teste de Fluência Verbal, e o Teste do Stroop. Para a avaliação subjetiva, utilizamos o Fact-Cog-V3 e para a avaliação emocional, o Questionário de Saúde do Paciente (PHQ-9). Pela análise dos resultados, não verificamos correlações estatisticamente significativas entre medidas de avaliação cognitiva formal e medidas de avaliação cognitiva subjetiva (Fact-Cog-V3). No entanto, verificamos fortes correlações negativas estatisticamente significativas entre todas as subdimensiones do Fact-Cog-V3 e o PHQ-9 (entre $-.48$ e $.75$). Deste modo, os nossos resultados sugerem que o funcionamento cognitivo percebido poderá estar mais relacionado com alterações emocionais do que alterações das funções cognitivas propriamente ditas, colocando igualmente em hipótese que as medidas de avaliação cognitiva utilizadas poderão não ser sensíveis na deteção de prejuízo cognitivo.

21. Projeto de promoção da Literacia em Saúde Mental nos Estudantes da Universidade da Beira Interior

Diana Reis, Paula Carvalho, Ana Torres, Manuel Loureiro & Jorge Costa
Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior
diana.maria.ferreira.reis@ubi.pt

Tem sido salientado na literatura o crescente aumento de perturbações mentais nos estudantes do ensino superior e a necessidade de apoio psicológico, sem que se consiga assegurar uma resposta efetiva, pelo que existe uma crescente preocupação internacional com a saúde mental desta população e com o estigma relativo à doença mental que impede a procura de ajuda profissional. Este trabalho pretende apresentar um projeto que visa contribuir para a diminuição do estigma relativo à perturbação mental através da promoção da LSM da comunidade académica da UBI. O projeto propõe recolher dados quantitativos, qualitativos, com vista a efetuar análise descritiva, correlacional e qualitativa. Recorrer-se-á a uma amostra de conveniência, com alunos da UBI que pretendam participar num programa formativo e aceitem participar no estudo. A avaliação engloba a aplicação de 5 instrumentos de avaliação psicológica ICDM; IAPSSM; QCREU; PHQ-9 e GAD-7, para além de um questionário sociodemográfico e entrevista final de reflexão sobre a importância, adequação e utilidade do programa. Implicações preliminares clínicas e de investigação para a continuação do estudo desta área serão apresentadas.

22. Microagressões, variáveis sociodemográficas e sintomatologia ansiosa numa população portuguesa LGBTQIA+

Maria Inês Mateus, Manuel Loureiro, Jorge Gama
Universidade da Beira Interior
loureiro@ubi.pt

As microagressões LGBTQIA+ caracterizam-se por manifestações hostis, depreciativas ou de desprezo, mais ou menos inconscientes, e realizadas de forma verbal, comportamental ou ambiental. Estas são dirigidas a pessoas devido à sua identidade de género, orientação sexual ou outra particularidade, seja esta assumida ou percebida por outros. Assim, o presente estudo teve como objetivo perceber e caracterizar as microagressões LGBTQIA+ numa população portuguesa, tendo em conta variáveis sociodemográficas como o género, a orientação sexual e o nível de escolaridade, bem como variáveis de saúde mental, concretamente a sintomatologia ansiosa. A amostra foi constituída por 133 participantes com diferentes identidades de género e orientações sexuais, e o protocolo incluiu três questionários: o Questionário Sociodemográfico, a Escala de Microagressões de Género e Minorias Sexuais (GSMMS) e as Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21). Ainda que os resultados obtidos na GSMMS indicassem que a frequência com a qual os participantes sofriam microagressões LGBTQIA+ era relativamente baixa, foram encontradas diferenças significativas nas microagressões LGBTQIA+ tendo em conta o género, a orientação sexual e o nível de escolaridade. Relativamente aos sintomas de ansiedade, a amostra apresentou valores de ansiedade severa e foi encontrada uma correlação positiva entre estes e as microagressões LGBTQIA+. O presente estudo permitiu-nos obter mais informações sobre a temática das microagressões, ainda muito pouco explorada, bem como perceber como estas se

relacionam com variáveis sociodemográficas e de que forma afetam as pessoas que as experienciam, em contexto português.

23. Qualidade de vida relacionada ao trabalho durante a pandemia do covid-19: perspectivas de género

Patricia Silva & Henrique Pereira

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior

Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

pg.silva@ubi.pt

A qualidade de vida relacionada com o trabalho (QVRT) está a ser afetada pela pandemia da COVID-19, particularmente no caso das mulheres. Como resultado, este estudo procurou avaliar os impactos da COVID-19 na QVRT dos brasileiros numa perspetiva baseada no género. Materiais e Métodos: Uma amostra de cidadãos brasileiros composta por 190 mulheres e 147 homens concluiu um inquérito online contendo a escala Medo da COVID-19, a escala de Impacto Negativos da COVID-19 e a escala de Qualidade de Vida Relacionada com o Trabalho. Resultados: Os resultados mostraram que as mulheres reportaram níveis significativamente mais elevados de medos relacionados com a COVID-19 e níveis mais baixos de QVRT global, bem-estar, satisfação na carreira e controlo sobre o trabalho. O género, o medo e os impactos negativos da COVID-19 foram preditores significativos da QVRT global (explicando 13,4% de variação), satisfação na carreira (explicando 10% de variação) e controlo sobre o trabalho (explicando 3% da variação). Conclusão: Estes resultados contribuem para a análise dos efeitos complexos da pandemia do COVID-19 no aumento da desigualdade de género de uma forma desfavorável às mulheres no contexto organizacional brasileiro.

24. Psicologia de Emergência, crises e catástrofes, uma revisão sistemática da literatura baseada no método PRISMA

Antonietta Tourais & Henrique Pereira

antonietatourais@gmail.com

A Psicologia das Emergências surgiu nos EUA, no início do século XX, como resposta às tragédias coletivas (Neto & Belo, 2015). Define-se como uma área da Psicologia, em que se estuda o comportamento e reação de indivíduos ou grupos de indivíduos, em cada fase de uma situação de emergência e desastre (Acevedo & Martínez, 2007). De acordo com Paranhos & Werland (2015) situações de desastres, catástrofes, emergências ou acidentes podem ser classificados como eventos desencadeadores de stress, pelo seu carácter imprevisível e pelo perigo imediato que representam à integridade física e emocional das pessoas envolvidas, requerendo, desta forma, ações imediatas. Os mesmos autores, referem ainda que, todos são fontes de destruição em graus diferentes e causam danos materiais e humanos em diferentes proporções. São tragédias que deflagram a fragilidade do ser humano e, muitas vezes, ocasionam um grande desamparo associado a traumas, mais ou menos permanentes, para sobreviventes e familiares que perderam seu ente querido, sejam elas provocadas pela natureza ou por pessoas (Paranhos & Werland, 2015). A procura de psicólogos pela sociedade em incidentes com múltiplas vítimas, desastres, ataques terroristas, acidentes de trânsito, suicídios, etc., tem sido uma constante ao longo dos anos (Soto-Baño & Clemente-Suárez, 2021). Por esse motivo, inúmeras

normativas foram desenvolvidas que contemplam a importância de prestar essa assistência às pessoas afetadas por situações que, por seu alto impacto, podem ser potencialmente traumáticas (Soto-Baño & Clemente-Suárez, 2021). Essas situações mostram-nos, a cada dia, como o ser humano é vulnerável, pois traz consequências, não só ao nível económico ou de infra-estruturas de um município ou país, mas também repercussões importantes na saúde física e mental das pessoas e comunidades afetadas (Soto-Baño & Clemente-Suárez, 2021). Revisões científicas indicam que, embora a maioria das vítimas de desastres desenvolverão sintomas psicológicos transitório e a maioria dos afetados não desenvolverá psicopatologia de curto ou longo prazo, um grupo significativo deles vai (Soto-Baño & Clemente-Suárez, 2021). Estamos atualmente a enfrentar uma escalada sem precedentes de situações catastróficas em que fatores como superpopulação em algumas áreas de risco e pobreza aumentam nossa vulnerabilidade e daí a maior importância da investigação nesta área. O objetivo deste trabalho é revisar na literatura estudos que abordem a psicologia de emergência, crises e catástrofes no atual contexto, tendo por base o método PRISMA Pretende-se efetuar uma revisão sistemática da literatura para dar um contributo na Psicologia de Emergência e assim aprofundar o conhecimento sobre o que se tem descrito nesta área. Revisões sistemáticas de literatura tornam-se extremamente importantes na assistência à saúde, pois permitem a constante atualização do conhecimento nas respetivas áreas de investigação (Itens et al., 2015).

Método: A identificação dos artigos resulta da pesquisa nas bases de dados Web of Science, EBSCOhost, Scopus e B-on, nos últimos 10 anos. Nesta pesquisa seguem-se as recomendações do método PRISMA (Principais Itens para Relatar Revisões Sistemáticas e Meta-análises) (Bonita et al., 2010), que possui uma check-list de 27 itens e 1 fluxograma com o objetivo de auxiliar os autores a melhorar a qualidade das suas revisões sistemáticas (De Lima et al., 2019). Resultados/Discussão: Apresentação e discussão dos artigos selecionados após a pesquisa e publicados nos últimos 10 anos. Conclusões: A psicologia de emergência tem vindo a ter o seu desenvolvimento nos últimos anos. A procura por psicólogos, por parte da sociedade, em incidentes com múltiplas vítimas, desastres, atentados terroristas, acidentes de viação, suicídios etc., tem sido uma constante nos últimos anos. Tudo isto leva à conclusão da importância de trabalhar para uma regulação da psicologia de emergência, que garanta a qualificação formativa dos profissionais, bem como, a necessidade de aprofundamento do conhecimento na área da psicologia de emergência. Sendo assim sugere-se a execução de estudos que aprofundem conhecimentos sobre o tema.

CAPITULO 4 – WORKSHOPS

1. Intervir nas Crises Psicóticas

Tânia Augusto

tania.augusto@ubi.pt

A crise psicótica é um estado mental temporário que envolve um distanciamento da realidade e distorções no conteúdo ou forma do pensamento, perceção, afeto, comportamento e funcionamento interpessoal. O curso evolutivo do episódio psicótico

pode ser dividido em três fases: prodrômica, aguda e de recuperação. Considera-se que a etapa de recuperação acontece nos seis primeiros meses seguintes ao tratamento do período agudo de sintomas. A sintomatologia apresentada pode ser positiva (delírios e alucinações) ou negativa. Realça-se que uma crise psicótica não implica a existência de um quadro prévio de psicose. Segundo Amaro (2005) existem condições ou situações que indicam uma predisposição para a psicose, denominados fatores de risco: classe social baixa, condições de vida stressantes e a presença de familiares com perturbação mental. Por outro lado, os fatores precipitantes são situações que desencadeiam o episódio. Existem ainda fatores agravantes, nomeadamente o consumo de substâncias. Vários estudos apontam a canábis e o álcool como as drogas mais consumidas entre as pessoas que manifestam um primeiro surto psicótico. Em termos de intervenção, destacam-se alguns princípios orientadores: evitar o perigo; não tabelar a intervenção com conceitos de diagnóstico; partilhar responsabilidade; avaliar o trauma; estabelecer segurança; recursos individuais; a pessoa como um todo; a pessoa como uma fonte credível; recuperação, resiliência e suporte; prevenção. A sistematização da intervenção para este tipo de situações, de acordo com as indicações desenvolvidas pelo CAPIC passa por: contextualização; segurança; estabelecer relação de confiança; avaliação; negociação; condução compulsiva; psicoeducação. Assim, uma das coisas mais importantes é ter pessoas de referência e uma rede de suporte estruturada e saudável, havendo comunicação, apoio mútuo e interajuda entre o sistema familiar. No final do workshop, os participantes deverão ser capazes de definir o conceito de crise psicótica; identificar os sintomas mais comuns em situações de crise psicótica; reconhecer que quadros clínicos podem estar associados às crises psicóticas; identificar fatores de risco e fatores protetores nas crises psicóticas; intervir em situações de crise psicótica, com as vítimas e as famílias. Os materiais necessários para o workshop são: computador com ligação à internet e projetor. O número mínimo de participantes é de 5 e o máximo de 20/25.

2. DESPHOCO fotografia e bem-estar

Rosalinda Chaves

desphoco@gmail.com

A imagem está em todo o lado, não importa para onde a gente olhe. Porém, a fotografia não é uma produção de imagens inocente, casual ou puramente mecânica, restrita ao momento da sua captura. Ela é objeto de comunicação, conta histórias, transmite mensagens e guarda memórias, é um «certificado de presença» (Barthes, 1981). Ela é igualmente dependente de quem a vê: cada entendimento carrega consigo significados, passados, presentes e futuros. Ela “representa uma troca do homem consigo mesmo, uma forma de ver e de ser visto” (Bulla Júnior, 2005). O projeto DESPHOCO nasce desta vontade em compreender e em dar voz ao que é interno e ao que é comum, potencializando intencionalmente a consciência sobre nós mesmos e sobre as comunidades onde estamos inseridos, através de uma ferramenta criativa fácil, acessível e leve - a fotografia. DESPHOCO é um projeto que procura o uso da fotografia como forma de intervenção, tanto com indivíduos como com grupos, em prol do seu desenvolvimento e evolução. Abarca tanto ações mais individualizadas (fotografia terapêutica) como grupais (fotografia participativa e photovoice), seja em atividades pontuais ou através do desenvolvimento de projetos mais estruturados e alongados no tempo. A dinamização de formações em fotografia e promoção de eventos na área é, também, um objetivo a encontrar. Seja como for, a missão do DESPHOCO é, sem dúvida, a promoção de um desenvolvimento mais consciente e positivo, usando como mediação

processos de contacto com o pensar e o sentir através da fotografia. O workshop consistirá numa introdução àquilo que são as metodologias participativas e terapêuticas através da fotografia, através do contacto experiencial com as dinâmicas e jogos propostos de exploração da(s) identidade(s), potenciando, desta forma, dotar os participantes de noções básicas de intervenção com grupos usando ferramentas mediadas pela imagem. Materiais necessários: videoprojetor, tela ou parede, sala ampla, cadeiras Participantes: entre 8 a 16; Duração: 2 horas.

3. Primeiros socorros psicológicos. Intervenção em crise e catástrofe

Antonieta Tourais Pinto
antonetatourais@gmail.com

Vivemos tempos desafiantes onde o ser humano a qualquer momento é posto à prova com situações de crise e emergência. Assistimos recentemente, por exemplo ao terramoto na Turquia, uma catástrofe natural, ou ao desenrolar da guerra na Ucrânia, e, seja por que razão for, é importante sensibilizar e formar no sentido de promover competências e dotar os formandos de estratégias para agir em caso de cenários de crise. O workshop poderá ter a duração que a organização achar conveniente. O formato poderá ser tipo masterclass, em sala ou anfiteatro, sendo apenas necessário material de projeção. Os conteúdos a abordar prendem-se com:

- Intervenção Psicológica em crise e catástrofe
 - primeiros socorros psicológicos
 - tipos de vítimas e respostas a catástrofes
 - comunicação de más notícias, notificação de morte e início do processo de luto.
-

4. O Corpo da Criança e as suas Emoções - um olhar psicomotor

Ana Silvano
anassilvano@gmail.com

O Desenvolvimento Infantil é um processo dinâmico, sequencial e inter relacionado que se inicia no momento em que a mulher pensa em engravidar. As experiências que ocorrem desde a fase gestacional condicionam a saúde mental da criança. A mãe assume um papel mediador no desenvolvimento da criança, proporcionando vivências corporais imprescindíveis à formação do seu psiquismo e conseqüentemente, identidade corporal. A qualidade do ambiente e da relação mãe-bebé conduz ao aparecimento de tensões corporais na criança que, futuramente, estimula a criação de imagens simbólicas associadas a sentimentos de tristeza/raiva, manifestados por comportamentos de internalização / externalização. A manifestação de comportamentos internalizantes / externalizantes pode conduzir ao desenvolvimento de perturbações e/ou condicionar o bem-estar da criança nos diferentes ambientes em que se insere, sendo a família e a escola os principais intervenientes neste processo. A Psicomotricidade, através da mediação corporal, favorece a expressividade da criança para dar sentido às suas ações simbólicas, permitindo que esta desenvolva o seu psiquismo, a sua identidade e a sua consciência corporal. A terapia psicomotora com recurso a técnicas lúdicas, expressivas e de consciencialização corporal minimiza o impacto das experiências adversas e promove a saúde mental da criança. Deste modo, este workshop assume como principais objetivos:

Identificar, compreender e acolher as emoções da criança. Promover a vivência corporal de emoções e sentimentos internalizantes e externalizantes. Sensibilizar para a linguagem corporal da criança. Este workshop destina-se a estudantes e profissionais de saúde/educação, com disponibilidade para acolher 10 a 20 participantes, com duração aproximada de duas horas. A sua realização implica uma sala com espaço (e preferencialmente com chão macio para que os participantes se possam deitar) ou um colchão por participante, papel de cenário e uma bola pequena macia.

5. Construir uma carreira com Psi Online: Marketing e Redes Sociais

Catarina Salvado catarinasalvado@outlook.pt

Daniel Marrinhas danielmarrinhas.psi@outlook.com

Segundo perspectivas da APA (American Psychological Association, 2023), algumas das tendências na Psicologia para o presente ano são: a maior e mais abrangente comunicação pelos psicólogos e o combate da desinformação e estigma através de canais de fácil acesso como as redes sociais. A pandemia teve grande impacto na visão do "online" em todas as áreas, incluindo no trabalho dos psicólogos, com um aumento da utilização da telepsicologia (consultas online) que se manteve até à atualidade. A Ordem dos Psicólogos Portugueses, no seu documento "A Ciência Psicológica nos (Social) Media – Recomendações para a Relação dos/as Psicólogos/as com os (Social) Media", de 2022, salienta a importância e relevância dos Psicólogos nas redes sociais, bem como das estratégias de marketing na publicidade e divulgação dos serviços de Psicologia e conteúdos de psicoeducação. Apesar dos pareceres que a OPP tem lançado acerca do comportamento dos Psicólogos nas redes sociais e das hard e soft skills necessárias a uma prestação de cuidados de saúde mental de excelência, é necessário reforçar a linha ténue sobre aquilo que deve ser a postura do Psicólogo Online. Neste sentido, os principais objetivos deste workshop são: 1. abordar as competências e passos burocráticos necessários para se empreender em Psicologia; 2. referir as habilidades técnicas a se garantir num setting terapêutico online; 3. apontar as estratégias de marketing que podem e devem ser usadas na publicitação dos serviços de Psicólogos; 4. assinalar os limites éticos e deontológicos da presença de psicólogos online e nas redes sociais. O público-alvo seriam estudantes e profissionais de Psicologia, com um número mínimo de 15 inscritos e um máximo de 35/40 pessoas (tendo em conta que pode ser um tema atrativo). Prevê-se uma duração média de 1 hora (para ter espaço para partilha/perguntas), sendo que apenas necessitamos de material de projeção para apresentar os slides.
