



The Psychologist:
Practice & Research Journal



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



**CONGRESSO ORDEM DOS
PSICÓLOGOS PORTUGUESES**
| O TEMPO DA PSICOLOGIA

28 — 30 setembro 2022, Aveiro

ABSTRACTS BOOK

THE SCIENTIFIC JOURNAL
OF THE PORTUGUESE
PSYCHOLOGIST ASSOCIATION



5º Congresso Ordem dos Psicólogos Portugueses

Livro de Resumos

Aveiro

28 – 30 setembro 2022

Comunicações Oraís

Promoção de competências metacognitivas em estudantes em ambientes digitais

Maria de Fátima Goulão ^{1*}

¹ Universidade Aberta

Autor de correspondência: Maria de Fátima Goulão |
fatimaggoulao@gmail.com

A capacidade para autorregular a aprendizagem é um fator importante no processo de aprendizagem. O estudante deve ser competente para analisar o seu percurso de aprendizagem, saber adequar as suas estratégias às características da tarefa, para que com isso consiga alcançar o sucesso. Os exames *wrapper* são uma ferramenta metacognitiva que incentiva a reflexão estruturada e o planeamento para a aprendizagem futura. Foi nosso objetivo 1) conhecer as estratégias utilizadas por um grupo de estudantes para a preparação de

uma prova de avaliação; 2) a perceção dos mesmos relativamente à avaliação que irão ter, bem como, pretendem orientar o seu estudo e 3) conhecer que outras formas pensam introduzir para um próximo momento de avaliação. Estudámos uma amostra 67 estudantes de ambos os sexos. Para a recolha de dados foi construído um exame *wrapper*. Relativamente aos resultados, a estratégia que se destaca foi a leitura dos textos da UC. Verificou-se um elevado consenso no que diz respeito a) à promoção para ajudar nos hábitos de estudo e b) à utilização desta metodologia em outras unidades curriculares. Temos, ainda, uma correlação positiva e significativa entre o número de horas de estudo e a classificação que esperam vir a obter. Em conclusão, pelas respostas obtidas verificou-se que os estudantes compreenderam o objetivo desta reflexão e, que a partir desta conseguiram perceber aspetos que deveriam ser tidos em conta num outro momento de avaliação.

Palavras-chave: Ambientes digitais, Promoção de competências digitais, Aprendentes adultos

Portuguese version of the CDR plus NACC FTLD: validation studies

Marisa Lima ^{1*}, Miguel Tábuas-Pereira, João Durães, Mário R Simões, Isabel Santana

¹ Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC)

Autor de correspondência: Marisa Lima |

marisalima5@hotmail.com

Introduction: The CDR plus NACC FTLD was developed by adding to the standard Clinical Dementia Rating (CDR) scale two extra domains focused on the main features of Frontotemporal Lobar Degeneration (FTLD): Language and Behavior/Personality changes. We intended to perform the validation studies for the European-Portuguese population. **Methods:** 105 participants matched for age, education, and disease staging (35 with behavioral variant (bvFTD), 35 with Alzheimer's Disease (AD) and 35 controls) were included. A translated-version of the CDR and the two added domains was administered by a neuropsychologist blinded for diagnosis. **Results:** BvFTD group had higher baseline CDR plus NACC FTLD scores compared to AD and controls. Only the Sum-of-Boxes score, the behavior/personality and language domains were able to distinguish between clinical groups. Logistic regression analyses showed that adding the Behavior/Personality domain with or without Language significantly enhanced the discriminating ability. **Discussion:** Results show that the CDR plus

NACC FTLD is a reliable tool in the diagnostic process of bvFTD patients and has an added value in distinguishing them from those with AD.

Keywords: CDR plus NACC FTLD, Frontotemporal dementia, Alzheimer's Disease, Disease staging

Os fatores de risco psicossociais e o seu impacto na saúde e bem-estar dos cuidadores informais em Portugal

Ângela Romão ^{1*}, Isabel Correia

¹ ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Autor de correspondência: Ângela Romão | asros1@iscte-iul.pt

Nos últimos anos os riscos psicossociais têm ganho maior atenção em todas as áreas laborais, especialmente na área da saúde, dado que os profissionais cujas tarefas envolvem a prestação de cuidados de saúde a terceiros são uns dos mais expostos aos riscos ocupacionais (e.g., turnos de trabalho intensivos e rotativos, altos níveis de stress) com consequências significativas não só para os mesmos, como para as instituições e plano social. No entanto, sobre os riscos enfrentados pelos cuidadores informais, que contribuem significativamente para o bom funcionamento do sector da saúde, não existe literatura científica. Este estudo transversal tem como principal objetivo identificar os fatores de risco psicossociais a que estão sujeitos os cuidadores informais e, com isso, poder contribuir para o conhecimento da realidade dos mesmos. Para tal, a amostra do estudo é composta por cuidadores informais que

completaram um inquérito online composto por uma medida que avalia os fatores psicossociais em contexto laboral (Copenhagen Psychosocial Questionnaire - COPSOQ-II), por variáveis sociodemográficas relativas aos participantes e seus dependentes, questões relativas ao cuidado prestado e por uma questão relacionada com o impacto da pandemia COVID-19. Através da análise descritiva de todas as dimensões avaliadas do COPSOQ-II, serão discutidos os níveis de exposição aos riscos psicossociais que os cuidadores informais enfrentam. Acreditamos firmemente que este estudo tem o potencial de aumentar a compreensão da realidade dos cuidadores informais e, portanto, informar práticas e políticas de prevenção dos riscos psicossociais que contribuam para a promoção da sua saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Riscos psicossociais, Cuidadores informais, Saúde e bem-estar

O estudo da tomada decisão ética dos/as psicólogos/as para a sustentabilidade da intervenção psicológica

Hugo Rodrigues Fernandes ^{1*}, Sílvia Marina, Helena P. Pereira, Miguel Ricou

¹ Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde

Autor de correspondência: Hugo Rodrigues Fernandes | hugo.psi22@gmail.com

A tomada de decisão de psicólogos/as é fulcral para a sustentabilidade dos processos de intervenção psicológica nos múltiplos contextos, legitimando assim atos psicológicos baseados em evidências, em benefício dos clientes. Apresentam-se evidências da investigação sobre tomada de decisão ética de psicólogos. Realizou-se uma revisão sistemática, cujos resultados preliminares permitiram integrar 30 artigos científicos internacionais, sobre o estudo da tomada de decisão ética em psicólogos, publicados desde o início da década de 80 do século XX. As áreas de maior investigação sobre processos de tomada de decisão ética, por psicólogos, são essencialmente as da clínica e da saúde, assim como da educação. As taxas de participação nos estudos tendem a ser reduzidas, sendo que a principal região a investir nestes objetos de pesquisa é a América do Norte. Discute-se sobre as potenciais áreas a investir pelos psicólogos, ao nível da investigação - ação sobre as boas práticas de intervenção psicológica, tendo por base evidências empíricas que continuem a afirmar a importância de garantir atos psicológicos decorrentes de tomada de decisões éticas. Tais práticas serão potenciadoras da integridade da

intervenção psicológica, dando continuidade ao aumento do seu reconhecimento social e contribuindo para a boa prática dos psicólogos nos múltiplos contextos da intervenção psicológica.

Palavras-chave: Tomada de decisão ética, Psicólogos/as, Investigação-Ação

Bloco de notas terapêutico: Um caminho para a felicidade e bem-estar

Isabel dos Santos ^{1*}, Marta Silva, Jorge Saraiva

¹ Psicobodycare

Autor de correspondência: Isabel dos Santos |

isabelsantos121@hotmail.com

Introdução: O ser humano é curioso, intrinsecamente motivado e procura frequentemente por sensações com base em metas e planos para superar as dificuldades e desafios que vão surgindo, rumo à felicidade, bem-estar e crescimento pessoal. O presente estudo teve como objetivo compreender a utilidade e praticabilidade de um bloco de notas terapêutico, bloco esse composto por citações inspiradoras e tarefas subjacentes à felicidade e ao bem-estar.

Metodologia: Participaram neste estudo 111 jovens e adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 58 anos (M= 21.81; DP= 5.34), sendo 47.3% do género masculino e 52.7% do género feminino. Primeiramente foi aplicado um questionário sociodemográfico para recolha de dados pessoais; de seguida foi administrada a Escala de Manifestações do Bem-Estar Psicológico (*Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être*

Psychologique) que se traduz num instrumento de resposta do tipo *Likert* de cinco pontos, com cinco subescalas incluindo a felicidade. Finalmente, foi aplicada uma entrevista semiestruturada a fim de compreender a funcionalidade do bloco terapêutico. Resultados: Os resultados mostram, que tanto a nível qualitativo como quantitativo, que o bloco de notas pode assumir-se como um agente que fomenta a felicidade e o bem-estar assim como reduz o humor negativo dos indivíduos. Discussão: O presente estudo foca a importância do bem-estar e da felicidade no quotidiano dos indivíduos e como tal assume-se como um importante contributo, uma vez que permitiu aferir que o bloco de notas conduz a resultados positivos e motivadores quando aplicado.

Palavras-chave: Adultos, Bem-Estar, Felicidade, Juventude

Perceções de justiça como protetores do bem-estar e do *burnout*

Isabel Correia ^{1*}

¹ Iscte – Instituto Universitário de Lisboa

Autor de correspondência: Isabel Correia |

isabel.correia@iscte-iul.pt

Esta comunicação tem como objetivo apresentar uma área de investigação que tem vindo consistentemente a mostrar o impacto dos julgamentos de (in)justiça no bem-estar e no *burnout*. Apresentaremos estudos quantitativos, experimentais e correlacionais, realizados com

participantes portugueses, nomeadamente estudantes, profissionais, ou a população portuguesa em geral. Começaremos por apresentar a conceptualização da justiça como necessidade humana básica. De seguida serão brevemente apresentados os critérios para os julgamentos de (in)justiça (privação relativa, justiça distributiva, procedimental, interacional, retributiva), os princípios de (in)justiça (necessidade, equidade e igualdade), bem como os enviesamentos nos julgamentos de (in)justiça. Finalmente serão apresentados vários estudos, publicados em revistas científicas internacionais, que mostram a relevância do papel preditor dos julgamentos de justiça no bem-estar, mesmo quando no estudo são incluídas outras variáveis cujo impacto no bem-estar é também considerado. As amostras incluem participantes de contextos educativos (estudantes a partir do 5º ao 12º ano, estudantes universitários), profissionais (professores, médicos, enfermeiros, veterinários, enfermeiros veterinários, profissionais da GNR, atletas profissionais), e amostras representativas da população portuguesa (Dados do *European Social Survey Round 9*). No caso dos profissionais, recorreremos a indicadores de *burnout*. Apresentaremos ainda uma análise das amostras representativas de 27 países europeus (Dados do *European Social Survey Round 9*) que confirmam a importância das perceções de justiça para a proteção do bem-estar.

Palavras-chave: Bem-estar, *Burnout*, Saúde mental, Perceções de justiça

As vantagens da intervenção não-farmacológica combinada dos Programas UpMind – Treino Cognitivo e Intervenção Psicossocial em pacientes com Declínio Cognitivo Ligeiro

Paula Pinto ^{1*}, Joana Nogueira, Bianca Gerardo Ana Paula Amaral, Manuela Vilar, Rosa Marina Afonso, Mário Simões, Sandra Freitas

¹ Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC)

Autor de correspondência: Paula Pinto |

paulapinto663@hotmail.com

Introdução: As intervenções não-farmacológicas, tais como o Treino Cognitivo (TC) e a Intervenção Psicossocial (IP) têm demonstrado resultados promissores ao nível da prevenção do declínio cognitivo em Adultos e Idosos Cognitivamente Saudáveis (AICS) e na diminuição do risco de demência nos pacientes com Declínio Cognitivo Ligeiro (DCL). No entanto, conhecem-se apenas os seus efeitos isolados ou combinados com o exercício físico, o relaxamento, a gestão do stress, a Terapia Cognitivo-Comportamental ou a Psicoeducação. Pretende-se averiguar a eficácia dos programas combinados (COMB) UpMind-TC e UpMind-IP em pacientes com DCL. **Métodos:** Os programas UpMind serão implementados com base num design randomizado, *double-blind* e controlado. Pretende-se averiguar os efeitos combinados dos programas UpMind-TC e UpMind-IP, comparando-os a uma condição de controlo ativo. Cerca de 40 participantes com DCL serão aleatorizados pelas condições UpMind-COMB (DCL: n=20) e controlo (n=20), cumprindo 4 meses de intervenção numa frequência de 3

sessões/semana. Todos os participantes serão submetidos a uma extensa avaliação neuropsicológica pré-pós intervenção. **Resultados:** Espera-se que, após a implementação da forma combinada dos programas UpMind-TC e UpMind-IP, se verifique manutenção/melhoria dos domínios cognitivos avaliados, do estado emocional, da funcionalidade, da qualidade de vida e do bem-estar dos pacientes com DCL. **Conclusão:** A intervenção não-farmacológica baseada no programa UpMind combinado de TC e IP pode trazer benefícios para os pacientes com DCL, nomeadamente ao nível da prevenção do declínio cognitivo acentuado.

Palavras-chave: Envelhecimento, Declínio cognitivo ligeiro, Treino cognitivo, Intervenção psicossocial

Autocuidado, autocompaixão e necessidades psicológicas em psicólogos clínicos

Ana Nunes da Silva*

Autor de correspondência: Ana Nunes da Silva | anacatarinans@gmail.com

Vários estudos demonstram que a profissão de psicólogo clínico tem diversos riscos psicossociais associados, não só os stressores da vida pessoal e a história de vida e vulnerabilidades, como também

os desafios específicos da profissão. O uso de estratégias de autocuidado no contexto da psicologia clínica deve ser visto como um imperativo ético e uma prática tão relevante como qualquer técnica terapêutica. Neste sentido importa perceber que variáveis podem influenciar o uso de estratégias de autocuidado de forma a ajudar a desenvolver modelos e contextos de treino que promovam esta prática. Neste estudo pretende-se compreender as relações entre o autocuidado, a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, o bem-estar psicológico e a autocompaixão em psicólogos clínicos e estagiários de psicologia clínica. Para este objetivo foi feita uma recolha online, através da plataforma *qualtrics* com um conjunto de medidas de autorrelato. Para além da exploração de que tipo de estratégias de autocuidado e da autocompaixão são mais preditoras da regulação da satisfação das necessidades psicológicas, comparam-se grupos de participantes: estagiários, profissionais com menos de 5 anos de experiência; profissionais com mais de 5 anos de experiência face às diversas variáveis. Pretende-se ainda propor um modelo de mediação que relaciona as variáveis em estudo.

Palavras-chave: Autocuidado, Autocompaixão, Necessidades Psicológicas, Psicologia Clínica

Avaliação da percepção de um programa de promoção de saúde mental em alunas do ensino secundário: Estudo exploratório

Inês Soeiro ^{1*}, Sofia Magalhães, Teresa Limpo

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da

Universidade do Porto

Autor de correspondência: Inês Soeiro |

mariasoeiro@fpce.up.pt

Investigações recentes têm demonstrado que a pandemia COVID-19 tem afetado negativamente a saúde mental dos jovens, levantando a necessidade de se realizar rastreios de saúde mental nas escolas para identificar alunos em risco. Nesse sentido, em colaboração com um agrupamento de escolas do Norte do país, foram avaliados indicadores de sofrimento psicológico (i.e., depressão, ansiedade e stress) em todos os ciclos escolares. Após a identificação do 10^o ano como tendo maiores níveis de sofrimento psicológico, foi implementado o programa “Faz LOGIN na tua vida!” num grupo de 7 alunas deste ano, que se inscreveram voluntariamente. O programa tinha 6 sessões semanais de 90 minutos. Em cada sessão foram trabalhadas competências baseadas na Terapia Cognitivo Comportamental (e.g., identificar pensamentos automáticos negativos), que se têm revelado eficazes na prevenção de problemas de saúde mental nos jovens. Cada sessão era composta por uma introdução teórica, seguida de exercícios práticos para o treino das competências. Na última sessão foi realizado um *focus group* para aferir a percepção das alunas relativa ao programa. Análises

preliminares do conteúdo temático permitiram obter os seguintes temas centrais: atitude face ao programa, percepção de impacto e intenções de manutenção. As alunas reconheceram que a participação no programa teve um impacto positivo no seu dia-a-dia, sendo as competências aprendidas úteis na promoção do seu bem-estar e mudança de hábitos, que pretendem manter após o programa. Estes resultados revelam o potencial do programa para promover a saúde mental dos jovens. No futuro seria importante testar a sua validade com investigação experimental.

Palavras-chave: Adolescência, Saúde mental, Terapia cognitivo-comportamental

Rotinas mentais e performance: Uma intervenção cognitivo-comportamental em jovens atletas de ténis

Catarina Morais ^{1*}, A. Rui Gomes

¹ Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa

Autor de correspondência: Catarina Morais |

ctmorais@ucp.pt

O treino de competências psicológicas envolve um conjunto de aptidões como a regulação da ativação, concentração, auto discurso positivo e rotinas pré-performance. A rotina pré-performance consiste numa “sequência de pensamentos e ações relevantes para a tarefa que o atleta faz de forma sistemática imediatamente antes da execução motora”, realçando que tanto os processos cognitivos como comportamentais

são chave para a preparação de uma determinada execução motora e, conseqüentemente, para o rendimento desportivo. No caso do ténis, a rotina de preparação do serviço é uma das estratégias mais comuns utilizadas por jogadores de ténis para melhorar o rendimento desportivo. Esta comunicação apresentará de forma detalhada uma intervenção cognitivo-comportamental realizada com onze jovens atletas da modalidade (entre os 11 e os 14 anos) que incidiu sobre a implementação de rotinas mentais pré-serviço. A sua eficácia foi medida através da comparação de indicadores de performance antes e após a intervenção; e da comparação de indicadores de performance quando os atletas cumpriam vs. não cumpriam as rotinas pré-serviço. Os resultados atestam o contributo positivo do programa de intervenção para o rendimento desportivo: os atletas tenderam a vencer mais jogos de serviço após a intervenção e a ser mais bem-sucedidos em termos de rendimento quando realizam as rotinas pré-serviço. Por fim, testou-se também o valor preditivo da estabilidade emocional na performance. A estabilidade emocional – associada às estratégias cognitivas (rotina mental) e comportamentais (regulação física na gestão do erro) – dos atletas mostrou-se também como um preditor positivo do seu rendimento.

Palavras-chave: Psicologia do desporto, Rendimento, Treino de competências psicológicas

Profundidade experiencial e processos narrativo-emocionais dos clientes em psicoterapia

Ana Aleixo ^{1*}

¹ ISPA – Instituto Universitário

Autor de correspondência: Ana Aleixo |

psi.ana.aleixo@gmail.com

O estudo dos processos narrativo-emocionais e dos processos experienciais em psicoterapia tem ganho relevo na comunidade científica. Ambos têm sido associados aos resultados terapêuticos. Contudo, apesar da semelhança conceptual entre eles, ainda não existem estudos que os relacionem em sessão. **Objetivo:** Estudar a relação entre os processos narrativo-emocionais e os níveis de profundidade experiencial dos clientes em sessões de psicoterapia. **Método:** Seleccionaram-se sete modelos teóricos diferentes de psicoterapia breve (5 a 6 sessões), num total de 40 sessões da *American Psychological Association (APA)* gravadas em vídeo. Os processos narrativo-emocionais foram cotados com o *Narrative-Emotion Processes Coding System 2.0 (NEPCS 2.0)* e a profundidade experiencial com a *Experiencing Scale (EXP Scale)*. **Resultados:** Existe uma associação positiva e estatisticamente significativa entre os subgrupos da escala NEPCS e os níveis da escala EXP; as transições de marcadores da escala NEPCS não são independentes das transições de nível da escala EXP; à medida que a terapia avança, a proporção de Marcadores de Problema e Marcadores de Transição diminui, aumentando a proporção de Marcadores de Mudança. A proporção de nível de profundidade experiencial elevada vai

aumentando entre a fase intermédia e a fase final da terapia. Ao longo da terapia, são idênticas as transições produtivas e não produtivas da escala NEPCS enquanto as transições de nível da escala EXP vão diminuindo. Conclusão: Como se pensava, podemos afirmar que existe uma relação entre a ocorrência dos processos narrativo-emocionais e dos processos experienciais dos clientes em sessão.

Palavras-chave: Processos narrativo-emocionais, Profundidade experiencial, Investigação de processos, Psicoterapia

Ir mais além na formação ética dos/as futuros/as psicólogos/as: uma prática pedagógica "fora da caixa"

Inês Nascimento ^{1*}

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: Inês Nascimento |

ines@fpce.up.pt

Lecionar a unidade curricular (UC) de Ética e Deontologia no 1.º ano da Licenciatura em Psicologia acarreta uma especial responsabilidade. Ao reconhecimento da centralidade das competências éticas no perfil dos/as futuros/as profissionais, acrescenta-se o facto de (1) se ter como público-alvo estudantes recém chegados ao ensino superior, frequentemente entediados com as matérias de filosofia do ensino secundário e, muitas vezes, portadores de representações ingénuas ou simplistas sobre a profissão de Psicólogo/a e (2) não haver nos anos seguintes da

formação de base nenhuma outra disciplina onde os temas da ética e da deontologia profissional tenham, como merecem, um espaço curricular autónomo e uma atenção exclusiva. Mostra-se, por isso, essencial um delineamento pedagógico que seja poderoso em termos motivacionais para que, assegurada essa condição de partida, se logre produzir, num curto intervalo de tempo, impactos significativos tanto em termos vocacionais (questionar a escolha do curso à luz de uma noção mais realista e completa da profissão) como em termos das aprendizagens consideradas essenciais (e generativas) no domínio do desenvolvimento ético. Na comunicação proposta, apresentar-se-á o modo como se tem procurado dar resposta a estas exigências através do design e implementação de uma solução pedagógica que é (e pretende ser) divergente face aos modelos e métodos de ensino-aprendizagem (ainda) mainstream no ensino universitário. Procurar-se-á, igualmente, evidenciar alguns resultados acerca da experiência dos/as estudantes na relação com a UC, através de um conjunto de indicadores que têm vindo a ser objeto de análise tendo em vista o contínuo aperfeiçoamento do dispositivo de formação.

Palavras-chave: Formação ética, Psicólogos/as, Prática pedagógica, Ensino superior

Prolonged Exposure (PE), Cognitive Processing Therapy (CPT), EMDR, and Medication for PTSD: What may predict First Responders choice?

Randy Ferreira ^{1*}, Ana Oliveira, Inês Ribeiro, Joana Casanova

¹ Portuguese Red Cross – PRC

Corresponding author: Randy Ferreira |

randdy.ferreira@cvpgaia.org

Introduction: First Responders (FRs) are on the front lines of trauma response and exposure. Trauma exposure is the entry criteria for PTSD. PE, CPT, and EMDR are Evidence-Based Treatments (EBT), receiving the strongest recommendation from most of the leading trauma organizations for treating psychological trauma, particularly PTSD. Medication is also an option. Recent research suggests that involving clients in their choice of treatment promotes positive outcomes. **Objectives:** To assess the likelihood of choosing one of the EBT or Medication for PTSD among FRs, and what predictors might be associated with treatment selection. **Methods:** The participants were 60 FRs. Using an online questionnaire, socio-demographic information was obtained, as well as personality, psychological distress, and PTSD data. After presenting the rationale for each therapy, FRs were asked how likely they were to choose one of the treatments if they experience trauma and needed intervention. The analysis involved descriptive statistics and multiple linear regression. **Results:** The EBTs most likely to be chosen were CPT and PE, followed by EMDR and lastly Medication. The predictors identified for each of

the treatments were as follows: PE – no significant predictors; CPT – education level; EMDR – age, extraversion, and openness to experience; and Medication – age, extraversion, agreeableness, openness to experience, and PTSD. The model emerged for Medication was significant, explaining 39.8% of the variance. **Conclusion:** Cognitive Behavioral Therapies (CPT and PE) are preferred among FRs, with education level, personality, age, and PTSD seeming to weigh into this choice.

Keywords: Evidence-Based Treatments, PTSD, First responders, Treatment choice

The weight of human-made and natural disasters in predicting post-traumatic stress symptoms: Terrorist attacks versus Cyclone

Randy Ferreira ^{1*}, Inês Ribeiro, Sílvia Nunes, Ana Oliveira

¹ Portuguese Red Cross – PRC

Autor de correspondência: Randy Ferreira |

randdy.ferreira@cvpgaia.org

Introduction: Commonly, disasters are distinguished according to the determinants of destruction, especially whether they are human caused or have natural origin. Human caused can subsequently be divided into technological accidents and mass violence. Mass violence is more likely to have serious mental health impact than either technological accidents or natural events. **Methods:** Participants were 657 adults from Mozambique, exposed to terrorist attacks (Cabo Delgado; n=354) versus cyclone Idai (Beira; n=311). Using a structured questionnaire applied face-to-

face, socio-demographic information was obtained (gender, age, education, and job status), as well as psychological distress, and social support data. Post-traumatic stress symptoms assessed: intrusion, avoidance, arousal, and negative alterations in mood/cognitions. Odds ratio (OR) and respective 95% confidence intervals (95%CI) were estimated using logistic regression models. **Objectives:** To assess the weight of trauma type (in combination with other factors) in predicting post-traumatic stress symptoms. **Results:** Exposure to terrorist attacks was 3.8 times more likely to have resulted in intrusion symptoms (in combination with psychological distress and low social support). Survivors from the cyclone were 3.2 times more likely to have arousal (combined with psychological distress, and age as a protective factor) and 4.7 times more likely have alterations in mood/cognitions, particularly feeling numb or detached from people, activities, or surroundings (combined with psychological distress and low social support). Neither type of trauma had significant weight in predicting survivors with probable PTSD. **Conclusion:** The type of trauma, whether human-made or natural, seems to have weight in predicting different post-traumatic stress symptoms.

Keywords: Disaster, Terrorism, Cyclone, Post-traumatic stress

Preditores do insucesso escolar no ensino básico e secundário: Resultados de uma revisão sistemática

Joana Casanova ^{1,2*}, Diana Moreira, Ana Costa, Ângela Sá Azevedo, Armanda Gonçalves, Íris M. Oliveira, Paulo C. Dias

¹ CIEC – Centro de Investigação em Estudos da Criança, Instituto de Educação, Universidade do Minho

² Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Centro de Estudos Filosóficos e Humanísticos

Autor de correspondência: Joana Casanova |

joana.casanova@gmail.com

O insucesso escolar é um fenómeno particularmente importante que impacta alunos, famílias e instituições de ensino. Devido à sua associação com o abandono escolar e outros *outcomes* negativos, é fundamental compreender quais os fatores que contribuem para o seu desenvolvimento. Assim, o objetivo deste estudo é apresentar uma revisão sistemática sobre os preditores do insucesso académico de alunos do 2.º ciclo até ao ensino secundário. Segundo a declaração do PRISMA, foi realizada a pesquisa de estudos na base de dados da WoS, Ebsco e Pubmed, tendo sido identificados 771 estudos publicados entre 1930 e 2022. Após triagem com base na análise dos resumos, 78 artigos com texto completo foram avaliados quanto à sua elegibilidade. Destes artigos, 35 preencheram os critérios de seleção: (i) idade entre 10 e 18 anos, (ii) preditores/fatores/determinantes, (iii) insucesso escolar ou baixo rendimento escolar. Os resultados evidenciaram que a maioria dos estudos sobre os preditores de insucesso escolar se foca nos fatores

individuais dos alunos, seguido dos do contexto familiar e escolar. Nesta revisão destacaram-se os seguintes preditores de insucesso escolar: i) Pessoais – sexo, personalidade, capacidades cognitivas, percurso académico, motivação e auto percepções, stress, estratégias de *coping*; ii) Familiares – habilitações académicas dos pais, suporte e envolvimento parental, conflito parental, experiências de infância adversas; iii) Escolares – segurança, clima escolar percebido, satisfação de necessidades, relações positivas com os professores; iv) Pares – partilha de sentimentos, relacionamento interpessoal; v) Uso de substâncias. Esta revisão sistemática atualiza a evidência empírica existente neste tópico e realça a complexidade do fenómeno do insucesso académico.

Palavras-chave: Insucesso escolar, Preditores, Revisão sistemática, Ensino obrigatório

O processo de desenvolvimento do programa SER+ FELIZ(mente) – Uma intervenção de *mindfulness* baseada em evidência

Sofia Magalhães ^{1,2*}, Orlanda Cruz, Teresa Leal, Teresa Limpo

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: Sofia Magalhães | up201204833@fpce.up.pt

As intervenções mente-corpo, implementadas a partir de programas baseados em *mindfulness*, têm sido amplamente difundidas em contexto escolar. No entanto, a falta de cumprimento de elevados

padrões de qualidade ao nível do seu desenvolvimento e avaliação têm dificultado a identificação rigorosa dos programas mais eficazes, principalmente em populações mais jovens. Nesta apresentação iremos partilhar o processo de desenvolvimento do programa SER+ FELIZ(mente) para alunos dos 8 aos 10 anos, que seguiu as orientações para o desenho e teste de intervenções mente-corpo, associadas a programas baseados em *mindfulness* de qualidade. Nesse sentido, foram implementados 4 passos: (1) realização de uma revisão sistemática da literatura e definição da teoria de mudança do programa; (2) desenvolvimento, refinamento e standardização do programa; (3) avaliação da eficácia do programa em ambiente controlado (pequenos grupos, fora da sala de aula) e com um grupo de controlo ativo (relaxamento); (4) avaliação da eficácia do programa através de dois estudos quasi-experimentais em anos escolares diferentes em contexto real (grupo-turma, em sala de aula) e com grupo de controlo ativo (alimentação saudável). Enquanto os passos (1) e (2) garantiram a qualidade da criação, desenvolvimento e manualização do programa baseado em evidência; os passos (3) e (4) confirmaram a teoria da mudança do programa, mostrando benefícios em resultados proximais (atenção e a regulação emocional) e distais (resultados académicos). O rigoroso desenvolvimento do programa SER+ FELIZ(mente) juntamente com as evidências produzidas apoiam a sua disseminação e utilização em contexto escolar, com resultados efetivos em crianças dos 8 aos 10 anos.

Palavras-chave: *Mindfulness*, intervenções baseadas em evidência, Processo de desenvolvimento

Utilização problemática da internet: Conhecer melhor para intervir

Artemisa R. Dores ^{1,2*}, Marta Ciambella, Ilaria de Luca, Julius Burkauskas, Ilaria Cataldo, Király Orsolya, the Early Career Network of the European Network of the Problematic Usage of the Internet, Ornella Corazza

¹ Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto

² Laboratório de Neuropsicofisiologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto

Autor de correspondência: Artemisa R Dores | artemisa@ess.ipp.pt

A Internet é hoje uma ferramenta indispensável à maioria das pessoas, quer no domínio profissional, quer recreativo. No entanto, para um grupo de indivíduos vulneráveis, pode ter efeitos prejudiciais à saúde e ao bem-estar. A Utilização Problemática da Internet (UPI) pode potenciar uma variedade de comportamentos excessivos e problemáticos, como o jogo a dinheiro, os videojogos, a visualização de pornografia, o uso das redes sociais, as compras compulsivas, entre outros. Alguns destes são já reconhecidos como adições comportamentais, quando afetam

significativamente a vida das pessoas e dos seus familiares. Estes comportamentos parecem intensificar-se como resultado do isolamento social e do aumento da dependência da comunicação digital, que aumentaram durante a pandemia de COVID-19. No entanto, como se trata de uma área relativamente recente, o conhecimento sobre a UPI permanece numa fase preliminar. Nesta sessão pretendemos apresentar uma série de pequenos vídeos que visam a disseminação da UPI, entre profissionais e ao público em geral. Estes permitem reconhecer melhor esta realidade, compreender as suas causas e possíveis formas de apoio. Produzidos sobre a direção de Ornella Corazza, da Universidade de Hertfordshire, do Reino Unido, envolveram o trabalho de investigadores portugueses. Foram produzidos como o culminar de quatro anos de atividade, no âmbito da Ação COST CA16207 - Rede Europeia para a Utilização Problemática da Internet (PUI) (www.internetandme.eu/). Esta foi uma iniciativa internacional centrada na investigação em rede, com o objetivo de melhorar a compreensão da UPI a partir de uma perspetiva translacional e do envolvimento dos cidadãos.

Palavras-chave: Utilização problemática da internet, Adições comportamentais, Dependências comportamentais

Ecrã, ecrã meu, existe alguém mais belo do que eu? Perturbações relacionadas com a imagem corporal durante o período de confinamento obrigatório devido à COVID-19

Artemisa R. Dores^{1,2*}, Viviane Beretta, Andreia Geraldo, Irene P Carvalho, Julius Burkauskas, Ornella Corazza

¹ Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto

² Laboratório de Neuropsicofisiologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto

Autor de correspondência: Artemisa R Dores |

artemisa@ess.ipp.pt

A pandemia de COVID-19 originou medidas sem precedentes que condicionaram o estilo de vida das pessoas. Pouco se sabe sobre o impacto de tais medidas, em fenómenos crescentes associados à obtenção da aparência perfeita. O objetivo deste trabalho foi estudar a Adição ao Exercício Físico, a Ansiedade de Aparência, e a utilização de Produtos para Melhoria da Imagem e do Desempenho (PMID). Ainda, identificar diferenças entre utilizadores e não utilizadores de PMID e entre géneros nas variáveis em análise. Integraram o estudo 283 participantes, dos quais 75,7% mulheres (n = 206), com média de idade de 34,4 (DP = 34). Os participantes responderam a um inquérito online, constituído por perguntas sobre a utilização de PMID, e pelos Inventário de Adição ao Exercício, Inventário de Ansiedade de Aparência (IAA) e Escala de Dependência das Redes Sociais de Bergen. Os resultados mostraram percentagens elevadas de risco de dependência de exercício (1,5%), consumo de PMID (32,6%) e de ansiedade de aparência (19,1%). A utilização das redes sociais

aumentou durante este período. Foram encontradas diferenças associadas ao consumo de PMID e ao género na maioria das variáveis analisadas. Este estudo, que integra um projeto multicêntrico, ajuda a melhor compreender esta realidade em Portugal durante o confinamento, permitindo o desenvolvimento de intervenções mais adequadas e de medidas preventivas.

Palavras-chave: Dependência de exercício físico, Ansiedade de aparência, Redes sociais, Produtos para melhoria da imagem e do desempenho

A plataforma digital

Rosa Castro André^{1*}

¹ SAS Nova Universidade Nova de Lisboa

Autor de correspondência: Rosa Castro André |

rosa.andre@unl.pt

Os estudantes do ensino superior encontram-se especialmente suscetíveis a problemas de saúde mental e, segundo a literatura, o estigma associado à temática apresenta-se como uma das principais barreiras, salientando o quão imperativo é promover e desmistificar a literacia em Saúde Psicológica, especificamente sobre os problemas que mais referem: stress, ansiedade e depressão. Torna-se essencial a criação e manutenção de planos de ação adequados, promotores de uma intervenção precoce, direta e eficaz. Entenda-se, que promovam a literacia em saúde psicológica, que envolvam todos os agentes do processo educativo e que facilitem o acesso aos serviços de apoio psicológico. A plataforma digital “*The Bridge*

- *Student Wellbeing*” nasce da necessidade reconhecida por alunos da Universidade Nova de Lisboa em promover a saúde mental e melhorar o acesso aos serviços de apoio psicológico. Nesta apresentação falaremos um pouco sobre a origem do projeto e iremos apresentar as secções que constituem a plataforma e a metodologia utilizada para a sua construção: *Participatory Design*.
Objetivos: Sensibilizar para a saúde mental; Facilitar o acesso dos alunos da Universidade NOVA aos serviços de apoio psicológico; Potenciar a capacidade de resposta da NOVA face às necessidades dos alunos. **Plano de Trabalhos:** Para cumprir os objetivos mencionados, pretendemos: Trabalhar continuamente o conteúdo informativo da plataforma *The Bridge*. Manter o serviço de chat e expandir os serviços disponíveis (acrescentar um atendimento telefónico e por video-chamada). Promover eventos, formações e workshops de sensibilização para a saúde mental e ainda complementar a plataforma com videos gravados com diferentes abordagens terapêuticas e temáticas.

Palavras-chave: E-mental health, Estudantes universitários

Ciclone Idai, Moçambique 2019: O papel do género, mal-estar psicológico e suporte social um e três meses após o evento

Marina Moreira ^{1*}, Randdy Ferreira, Inês Lima Monteiro, Maria Pintado, Ana Braga

¹ Cruz Vermelha Portuguesa

Autor de correspondência: Marina Moreira |

marinajsmoreira@gmail.com

Introdução: Moçambique é um dos países menos desenvolvidos do mundo e vulnerável a desastres naturais. O Ciclone Idai em 2019 foi um dos piores ciclones a afetar África e o Hemisfério Sul. Após um desastre natural há um aumento do mal-estar psicológico e de problemas de saúde mental. Contudo, a maioria das pessoas evidencia mal-estar transitório e mantém uma trajetória estável de funcionamento saudável ou resiliente.
Métodos: Este estudo envolveu 380 participantes, distribuídos por duas amostras independentes de pessoas expostas ao ciclone Idai, com recolha de dados 1 mês (n=311) e 3 meses (n=79) após o evento. A recolha foi efetuada através de um questionário estruturado, aplicado presencialmente, através do qual foi obtida informação acerca do género, mal-estar psicológico, suporte social e provável Perturbação de Stress Pós-Traumático (PTSD). A análise recorreu a estatística descritiva e regressão linear múltipla. **Objetivos:** Descrever preditores da PTSD em duas amostras independentes de sobreviventes do Ciclone Idai. **Resultados:** A amostra recolhida 1 mês após o evento evidencia 23.2% de sobreviventes com provável PTSD e a amostra de 3

meses 8.9%. No primeiro caso, o mal-estar psicológico surge como um preditor significativo, com o modelo a explicar 9.9% da variância, no segundo caso o modelo não se revela significativo.

Conclusões: Desde a exposição ao desastre natural, os preditores da PTSD aparentam ser diferentes de acordo com o momento de recolha de dados (1 e 3 meses).

Palavras-chave: Trauma, PTSD, Desastre natural, Ciclone Idai

Efeitos de intervenções na escrita com componentes de atenção vs. transcrição no 3º ano de escolaridade

Renata S. Rocha ^{1*}, Inês Soeiro, Sofia Magalhães, Teresa Limpo

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: Renata S. Rocha |

renata.rocha1@hotmail.com

Para além da adoção de comportamentos estratégicos e autorregulados, a proficiência na escrita exige elevadas competências de atenção e transcrição, principalmente no início da escolaridade. As intervenções baseadas no ensino autorregulado de estratégias de escrita (SRSD) parecem ser eficazes em diversos contextos e anos de escolaridade. Contudo, pouco se sabe sobre os seus efeitos quando conjugadas com componentes dedicadas ao treino explícito da atenção ou

transcrição. Este estudo teve como objetivo comparar a eficácia de intervenções SRSD na escrita de textos de opinião com componentes adicionais de atenção (exercícios de meditação focada) ou transcrição (exercícios de cópia e alfabeto). O estudo envolveu um desenho quasi-experimental pré/pós-teste, com 3 grupos de crianças do 3º ano: SRSD+meditação (n = 42), SRSD+transcrição (n = 37) e lista de espera (n = 34). Foram obtidas medidas de transcrição, funções executivas, desempenho académico e produção escrita. Análises preliminares demonstraram que a intervenção SRSD+transcrição melhorou a fluência manuscrita em todos os alunos e a ortografia entre as crianças com mais dificuldades ortográficas. Em comparação com o grupo de controlo, ambos os grupos de intervenção melhoraram o funcionamento executivo e elaboraram melhores planos bem como textos mais completos. Enquanto o grupo SRSD+transcrição escreveu melhores textos, o grupo SRSD+meditação revelou melhor desempenho académico depois da intervenção, apenas entre os alunos com notas mais baixas. Estas descobertas sugerem a importância da integração de práticas instrucionais de escrita que articulem as estratégias de autorregulação com o treino da transcrição no início da escolaridade.

Palavras-chave: Escrita, Autorregulação, Transcrição, Atenção

Programa de Desenvolvimento de Competências para a Aprendizagem - PDCA

Bárbara Diogo ^{1*}, Ana Rita

Autor de correspondência: Bárbara Diogo |

barbaradiogo@ribadouro.com

O Programa de Desenvolvimento de Competências para a Aprendizagem (PDCA), que se define como um instrumento de intervenção, é um programa de literacia emergente, destinado a crianças do Ensino Pré-Escolar. Surge como uma resposta aos requisitos inerentes à aprendizagem escolar e, mais especificamente, ao ingresso no Primeiro Ciclo do Ensino Básico. Tem como princípio a estimulação de competências fundamentais para a aprendizagem, embora tenha por base a promoção e estimulação da consciência fonológica, por ser considerada o melhor preditor da aprendizagem da leitura e da escrita e, por consequência, da aprendizagem. As investigações apontam que, por altura da educação infantil, o desempenho das crianças em determinadas atividades de consciência fonológica é preditivo do seu sucesso ou fracasso na aprendizagem e aperfeiçoamento da escrita e que dificuldades de aprendizagem da leitura e da escrita decorrem, maioritariamente, de uma fraca consciência fonológica (Rios, 2013). Quando detetadas atempadamente, estas dificuldades encontram resolução, recorrendo a programas de intervenção incidentes na reabilitação e/ou na estimulação da consciência fonológica. Uma vez que têm aumentado as proporções desta dificuldade e já que nem toda a população afetada tem oportunidade de ver este

problema reabilitado, gradualmente tem vindo a concluir-se que a prevenção constitui uma prioridade e é neste enquadramento que o PDCA surge. É composto por a aplicação de pré-este, 15 sessões dinamizadas semanalmente em contexto de sala e pós-teste, desde 2016. Durante o ensino a distância o mesmo foi operacionalizado com o suporte de tutoriais.

Palavras-chave: Aprendizagem, Crianças, Intervenção

Programa de Desenvolvimento da Tomada de Decisão (TD+)

Luis Filipe ^{1*}, Maria João Alvarez, Joaquim Armando Ferreira

¹ Universidade de Lisboa

Autor de correspondência: Luis Filipe |

luis.veludo.filipe@gmail.com

A tomada de decisão é uma competência essencial em todos os contextos da vida, com a adultícia emergente a ser uma etapa da vida chave para o seu desenvolvimento. Por outro lado, não existem medidas ou instrumentos capazes de apoiar estes adultos na sua decisividade, ficando muitas vezes dependentes das suas aprendizagens pessoais o que leva a dúvidas, indecisão e evitamento. Nesta comunicação pretende-se apresentar o Programa de Desenvolvimento da Tomada de Decisão (TD+), programa de formação em decisividade, desenvolvido junto de adultos emergentes. Construído com base na Teoria do Conflito, na Competência de Tomada de Decisão Adulta, nos modelos de duplo processamento e no modelo da

Qualidade da Decisão, para além da recolha específica de depoimentos dos próprios adultos emergentes para o seu desenvolvimento. O TD+ tem como principais fatores inovadores: uma aplicabilidade transversal; organiza e disponibiliza um conjunto de ferramentas úteis para decisão; define o que poderá ser considerado uma boa decisão; e, articula a relação próxima entre emoção e razão no processo de decisão individual. O TD+ foi aplicado e avaliado numa amostra de estudantes universitários (N = 49), através de um desenho

A abordagem positiva de “O Companheiro” para a reabilitação das pessoas que cometeram crimes sexuais

Américo Baptista ^{1*}, Catarina Abrantes

¹ O Companheiro, IPSS

Autor de correspondência: Américo Baptista |

c.abrantes@companheiro.org

Por Uma Vida Conjugal e Sexual Satisfatória. Este programa é uma resposta integrada para o processo de reabilitação de reclusos, ex-reclusos, e pessoas que cometeram crimes sexuais, assim como para as suas famílias. Foi elaborado de acordo com o suporte teórico dos princípios cognitivo-comportamentais para o manejo dos aspetos desviados das preferências sexuais, os princípios da terapia sexual e conjugal para ensinar a melhorar as aptidões de corte, da vida conjugal e sexual e o suporte teórico da psicologia positiva para promover o foco nas melhores características do indivíduo. É composto por sete módulos: I –

quasi-experimental de pré-teste/pós-teste com grupo de controlo (n = 16) e grupo experimental (n = 33), incluindo um follow-up no grupo experimental (n = 11). O TD+ aumentou o uso do padrão vigilante de decisão, aumentou a frequência de emoções positivas, e diminuiu as emoções negativas. O programa promoveu maior satisfação com a vida e tendência a maior sucesso académico.

Palavras-chave: Adultos emergentes, Ensino superior, Tomada de decisão, Competências

Princípios Gerais do Funcionamento Psicológico Humano, O melhor que há em mim; II – Literacia Emocional, Compreender melhor as minhas emoções; III – A Empatia, Ser capaz de compreender os pensamentos e sentimentos dos outros; IV – Terapia Sexual E Conjugal, Uma vida conjugal e sexual satisfatória, V – A Melhor Pessoa Possível, As qualidades e as virtudes; VI Plano Pessoal, As minhas melhores qualidades, VII – O Futuro, Desenvolvimento de um plano futuro de vida e de autorregulação pessoal. Este programa foi testado em primeiro lugar em formato de terapia individual. Posteriormente foram efetuados dois grupos de 18 participantes de que se apresentam os resultados.

Palavras-chave: Crimes sexuais, Reabilitação, Programa psicoeducativo

Secondary Traumatic Stress (STS) in First Responders (FRs): Prevalence and predictors in a Portuguese Red Cross sample

Ana Cristina Oliveira ^{1*}, Randdy Ferreira, Inês Ribeiro, Joana Casanova

¹ Portuguese Red Cross - PRC

Corresponding author: Ana Cristina Oliveira |

anaoliveirapsicologa@gmail.com

Introduction: The harmful impact of cumulative exposure to high levels of stress by FRs can be observed in mental health problems, such as PTSD symptoms, suicide ideation, burnout, and anxiety. This impact is also observed in secondary traumatization (e.g., secondary traumatic stress), which is defined as the stress deriving from helping others who are suffering or who have been traumatized. **Methods:** FRs from the Portuguese Red Cross participated in this study (N=60). An online questionnaire was used to collect socio-demographic data, STS, PTSD, personality, and psychological distress, as well as years of experience, and being PRC staff versus volunteers. Data analysis was performed using descriptive statistics and multiple linear regression. **Objectives:** To describe the prevalence of STS in a PRC FRs sample and identify significant predictors. **Results:** Most FRs present low STS (60%). The model found explains 49.7% of the variance of the results, with the level of education and PTSD being significant predictors. **Conclusion:** The low levels of STS in FRs were found in previous studies, which could be related to some protective factors (e.g., education) or to other phenomena such as social desirability

and the underreporting complaints which could be associated with the stigma around mental health issues.

Keywords: Secondary Traumatic Stress, First responders

O impacto do projeto SER Mental na promoção da saúde mental em crianças, jovens e pais do concelho de Olhão

Roberto Chiodelli ^{1*}, Carla Fernandes, Tatiana Nogueira, Ana Sofia da Fonseca

¹ MOJU - Associação Movimento Juvenil em Olhão

Autor de correspondência: Roberto Chiodelli |

robertochiodelli@yahoo.com.br

De acordo com o Diagnóstico Social do concelho de Olhão, os casos de doença mental têm vindo a agravar-se, sem que existam as respostas suficientes para cobrir todas as necessidades. O projeto SER Mental é uma iniciativa de inovação e empreendedorismo social que tem como principal objetivo prevenir os fatores de risco e promover os fatores de proteção na saúde mental na infância e adolescência em Olhão. Esta comunicação visa apresentar o impacto deste projeto nos últimos três anos. Foi realizada a avaliação pré e pós-teste das seguintes intervenções: atendimento psicológico, treino cognitivo, assim como programas de *mindfulness* para jovens e para pais. Foi utilizada a Bateria ASEBA (CBCL 1 1/2 -5, CBCL 6-18, YSR 11-18) a fim de verificar-se a variação e progressão nas escalas de competências e/ou de síndromes deste sistema de avaliação. A escala de competências avalia as variáveis atividades, social

e escola; já a de síndromes avalia variáveis como ansiedade, depressão, isolamento, problemas de atenção e agressividade. Das 103 crianças e jovens intervencionados, 88 apresentaram variação benéfica na escala de competências e/ou síndromes. Os participantes dos grupos de *mindfulness* para jovens (n=29), em particular, apresentaram melhorias significativas em atenção plena e percepção dos afetos positivos. Por sua vez, nos programas de parentalidade (n=28) os resultados evidenciaram um aumento nas variáveis *awareness* e na satisfação em serem pais. Os resultados obtidos no projeto SER Mental apresentam-se promissores, podendo constituir uma base para futuras intervenções que visem a promoção da saúde mental na infância e adolescência.

Palavras-chave: Prevenção, Saúde mental, Crianças e jovens, *Mindfulness*

Psicologia e procriação medicamente assistida – o GIPPMA como abordagem

Maria Raul Lobo Xavier ^{1,2*}, Emanuela Lopes, Joana Santos, Sara Teixeira, Salomé Reis

¹ Universidade Católica Portuguesa

² Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano - CEDH, Faculdade de Educação e Psicologia, Porto

Autor de correspondência: Maria Raul Lobo Xavier | mxavier@ucp.pt

A presente comunicação tem como primeiro objetivo apresentar o GIPPMA - organização e aspetos específicos da sua dinâmica. O GIPPMA - Grupo de Trabalho e Intervisão em Psicologia na

PMA - foi constituído em 2019 por um grupo de Psicólogos a trabalhar em contexto hospitalar no SNS na zona Norte e uma docente/investigadora universitária. Considerando a melhoria de prestação de cuidados na área da Psicologia em contexto de atuação na Procriação Medicamente Assistida (PMA) e procurando colmatar algumas dificuldades sentidas na prática clínica, este grupo tem por objetivos: (1) construir protocolos uniformizados de atuação psicológica na PMA; (2) dinamizar intervenção clínica; (3) desenvolver projetos de investigação científica conjunta. Dado o referido, é ainda objetivo desta apresentação caracterizar um grupo de utentes quanto a variáveis sociodemográficas e relativas à (in)fertilidade e ainda variáveis relacionadas com o bem-estar psicológico. Instrumentos: Protocolo Pré-tratamento - GIPPMA, Fertility Problems Inventory (FPI), Personal Assessment of Intimacy in Relationships inventory (PAIR) e o Screening of In-Vitro Fertilization treatments (SCREENIVF). De entre os resultados destaca-se que: a rejeição de um estilo de vida sem filhos, altos níveis de necessidade de paternidade e dificuldade em aceitar a infertilidade se associam a níveis de intimidade adaptativos (intimidade sexual, proximidade emocional, comunicação e intimidade social). Não foram encontradas diferenças significativa entre géneros na maioria das variáveis. Os resultados sugerem que a partilha de dificuldades e adversidades relacionadas com a infertilidade poderá fortalecer a intimidade de casal, reforçando a importância da atenção a cada

um destes aspetos no acompanhamento realizado pelo psicólogo.

Palavras-chave: GIIPMA, PMA, Infertilidade, Bem-estar psicológico

Programa Corpo&Mente para alunos-atletas no Agrupamento de Escolas Coimbra Centro (AECC), Escola Secundária Jaime Cortesão, Coimbra

Carolina Neves ^{1*}

¹ Agrupamento de Escolas Coimbra Centro - Escola Secundária Jaime Cortesão

Autor de correspondência: Carolina Neves |

carolinafs.neves@gmail.com

O programa "Corpo&Mente" foi desenhado e desenvolvido no âmbito da intervenção da psicóloga da UAARE (Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola), durante o ano letivo 2021/2022, tendo como principais objetivos: 1) Promover o desenvolvimento pessoal e interpessoal dos jovens; 2) Contribuir para a coesão de grupo/sentimento de pertença; 3) Criar oportunidades de partilha de experiências desportivas e escolares; 4) Desenvolver a capacidade de autodeterminação/decisão; 5) Contribuir para a construção da relação entre os atletas-estudantes e a psicóloga.

Este programa implementou-se ao longo de seis sessões incluindo as seguintes temáticas: Motivação; Espírito de Equipa e Coesão de Grupo; Resiliência e Superação; Comunicação e Liderança. A avaliação do programa foi positiva, observando-se uma gestão mais eficaz da ansiedade e da

pressão para os resultados, a melhoria da capacidade de comunicação com o gestor e/ou treinador desportivo, o aumento da capacidade de resiliência/superação de obstáculos dos jovens e maior facilidade na elaboração do plano de carreira vocacional e profissional de cada um dos jovens atletas-estudantes. Como conclusão geral, esta intervenção contribuiu significativamente para o sucesso escolar e desportivo (carreira-dual) e facilitou a articulação entre os restantes agentes educativos afetos à UAARE (e.g., professores da Sala de Estudo Aprender Mais, professor acompanhante, diretor de turma, encarregado de educação/família, tutor, gestor e/ou treinador desportivo).

Palavras-chave: Conciliação, Sucesso, Desporto, Escola

10 anos de funcionamento de uma resposta de acolhimento de emergência para mulheres vítimas de violência doméstica: uma retrospectiva

Patrícia Santos ^{1*}, José Pinto

¹ Delegação de Matosinhos da Cruz Vermelha Portuguesa

Autor de correspondência: Patrícia Santos |

patriciamsribeiro@gmail.com

A Resposta de Acolhimento de Emergência (RAE), enquanto resposta de emergência para Vítimas de Violência Doméstica, da Delegação de Matosinhos da Cruz Vermelha Portuguesa, destina-se a proporcionar acolhimento transitório de mulheres vítimas de violência doméstica, acompanhadas ou não de filhos menores. Esta resposta está

vocacionada para contextos de emergência e visa acolher, estabilizar, informar, avaliar e apoiar a decisão da vítima. Esta estrutura pretende dar resposta a situações emergentes de violência doméstica, que necessitem de proteção imediata; de um espaço digno e seguro; e ainda de apoio técnico integrado e multidisciplinar, como plataforma de decisão na definição de qual o caminho a seguir. A admissão nas RAE acontece, sistematicamente, após exposição a uma situação de perigo cuja integridade física e psicológica das mulheres e crianças esteja comprometida. Através da intervenção em crise é realizada a estabilização da vítima para ser possível trabalhar o encaminhamento. Neste processo é fundamental a articulação com outras entidades. Este trabalho em rede é a fórmula que possibilita criar as sinergias necessárias para um processo de apoio bem-sucedido. No epílogo de 10 anos de funcionamento da RAE da CVP, Delegação de Matosinhos, pretendemos apresentar uma reflexão sobre a integração, estabilização e encaminhamento, adequados à situação de emergência. Sobretudo, considerando os últimos dois anos, de contexto pandémico, que foram marcados por vários desafios em que todo o funcionamento da estrutura.

Palavras-chave: Violência doméstica, Emergência

Stress parental em pais adotivos: qual o papel desempenhado pelos seus recursos psicológicos? Um estudo sobre a autocompaixão, a flexibilidade psicológica e o *mindfulness*

Ana Luz Chorão ^{1*}, Maria Cristina Canavarro, Raquel Pires

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Ana Luz Chorão |

ana.chorao@student.fpce.uc.pt

Introdução: O presente estudo teve como principal objetivo explorar se, e em que medida, a autocompaixão, a flexibilidade psicológica e o *mindfulness* dos pais adotivos contribuem para explicar o stress parental. **Métodos:** Este estudo, de desenho transversal, incluiu uma amostra de 302 pais portugueses, com pelo menos um filho adotivo entre o 1 e os 17 anos de idade. Os dados foram recolhidos online através do preenchimento de questionários de autorresposta. **Resultados:** Os pais com níveis mais elevados de autocompaixão ($b=-3.73$) e *mindfulness* ($b=-0.32$) e níveis mais reduzidos de inflexibilidade psicológica ($b=0.76$) reportaram menores níveis de stress parental; verificou-se que as relações entre estes recursos psicológicos e o stress parental foram significativas ($p < .01$), mesmo após controlar as variáveis relacionadas com a criança, com a adoção e outras variáveis relacionadas com os pais, explicando 50% da variância do stress parental ($F(13, 282) = 22.04$, $p < .001$). **Conclusões:** Estes resultados destacam o papel desempenhado pela autocompaixão, flexibilidade psicológica e *mindfulness* nos níveis de stress parental, e a consequente importância de

explorar os mecanismos por detrás destas associações. Os resultados permitem-nos também refletir acerca de novas diretrizes que orientem as intervenções psicológicas com pais adotivos – sejam elas preventivas ou remediativas - tendo em conta a aparente mais-valia de incluir a promoção destes recursos psicológicos em tais intervenções.

Palavras-chave: *Stress* parental, Autocompaixão, Flexibilidade psicológica, *Mindfulness*

O papel do psicólogo clínico e da saúde na equipa para a prevenção da violência em adultos

Maria João Freitas ^{1*}, Gerly Macedo

¹ Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento do Instituto Universitário de Ciências da Saúde (IUCS - CESPU)

² Unidade de Psicologia Clínica e da Saúde do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do Hospital da Senhora da Oliveira, Guimarães

Autor de correspondência: Maria João Freitas | miffa.23@gmail.com

A Ação de Saúde sobre Género, Violência e Ciclo de Vida (ASGVCV) determinou o alargamento do espectro de ação dos serviços de saúde no domínio da violência, com a criação das Equipas para a Prevenção da Violência em Adultos (EPVA), para colmatar a lacuna do Serviço Nacional de Saúde de prevenção e intervenção na violência em adultos. O principal objetivo é assegurar o atendimento específico, o apoio e encaminhamento

personalizado de vítimas, tendo em vista a sua proteção. Como equipas interdisciplinares, devem trabalhar em rede e são constituídas por diversos profissionais: Médico/a, Enfermeiro/a, Psiquiatra, Psicólogo/a e Assistente social. Pretende-se obter uma visão global das situações, através da vasta experiência técnica dos membros que a compõem, com vista a facilitar e dinamizar a atuação no fenómeno. Para tal, os profissionais de saúde têm sido chamados para prestar cuidados a vítimas de atos violentos, centrados numa perspetiva reparadora das lesões causadas. Desta forma, o Psicólogo que constitui a equipa presta cuidados a vítimas, tanto do ponto de vista psicológico como emocional. Atua como agente de sensibilização e de dinamização de informação, bem como em contexto de consulta externa e por sinalização de um serviço hospitalar, ou seja, por referenciação interna, quando for confirmada a situação e existirem motivos para acompanhamento psicológico, por apresentação de sintomatologia traumática, ansiosa e/ou depressiva. Por isso, cabe ao Psicólogo proceder à avaliação do estado mental e emocional da vítima, compreendendo o impacto da situação de violência, para que seja possível adequar a intervenção às necessidades da mesma.

Palavras-chave: Violência, Equipas de atuação, Prevenção e Intervenção, Psicólogo

Fundamentos para uma metateoria: pressões biopsicossociais, esquemas fundamentais dialéticos, padrões cíclicos recorrentes e redes neuronais complexas

Bruno Faustino ^{1*}

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (EPCV-ULHT)

Autor de correspondência: Bruno Faustino |

miffa.23@gmail.com

As recentes evidências meta-analíticas sugerem que combinação de diferentes variáveis clínicas como as características do paciente, do terapeuta, da relação e as técnicas específicas explicam cerca de 65% da variância do resultado em psicoterapia. Contudo, 35% da variância do resultado em psicoterapia não é explicado com as variáveis tipicamente descritas nos modelos psicoterapêuticos tradicionais. Neste sentido, sugere-se um novo modelo metateórico elaborado com construtos da psicologia e da neurociência com diversas variáveis intra e intrapsíquicas, contextuais e desenvolvimentistas com potencial integrativo e transteórico. Elaboram-se sobre algumas definições fundamentais e descreve-se a sua estrutura conceptual para a teoria da perturbação do presente modelo. A presente comunicação será focada nas associações entre Pressões Biopsicossociais, Esquemas Fundamentais Dialéticos, Padrões Cíclicos Recorrentes e Redes Neuronais Complexas.

Palavras-chave: Metateoria, Pressões biopsicossociais, Esquemas fundamentais dialéticos, Padrões cíclicos recorrentes

O apoio de pares no contexto de emergência da Cruz Vermelha Portuguesa

Ana Oliveira ^{1*}, Félix Neto, Ângela Maia

¹ Cruz Vermelha Portuguesa

Autor de correspondência: Ana Oliveira |

anaoliveirapsicologa@gmail.com

As exigências inerentes ao trabalho de emergência podem afetar a saúde e bem-estar dos socorristas. Promover a saúde ocupacional destes profissionais é uma prioridade e o apoio de pares revela-se uma abordagem promissora a adotar neste contexto de trabalho. Através de um desenho quasi-experimental, foi desenvolvido e implementado um programa de apoio de pares com 53 socorristas da Cruz Vermelha Portuguesa. O objetivo do estudo foi avaliar a eficácia deste programa ao nível da satisfação com o trabalho, da saúde mental e bem-estar e do apoio percebido. Foram criados um grupo de pares, um grupo experimental e um grupo de controlo, e foi realizado um pré-teste e um pós-teste. Realizou-se ainda uma avaliação intermédia e final com os socorristas que prestaram o apoio e a realização de um *focus group* com os socorristas que participaram no programa e receberam o apoio dos colegas. Foram observados melhores resultados no grupo experimental e no grupo de pares. Quem recebeu o apoio apresentou melhor perceção de apoio organizacional no pós-teste; os pares reportaram melhor saúde em geral e bem-estar psicológico depois da intervenção. Os resultados apontam para a relevância da definição de medidas promotoras e protetoras da saúde mental dos

profissionais, sendo o apoio de pares uma opção a considerar junto de socorristas.

Palavras-chave: Saúde ocupacional, Apoio de pares, Emergência, Socorristas

UP Igualdade - Plano de Igualdade de Género da U.Porto: Intervir sobre o impacto da parentalidade na carreira

Carolina Garraio ^{1*}, Jorge Peixoto Freitas, Sara Isabel Magalhães, Marisa Matias

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: Carolina Garraio | carolinagarraio@fpce.up.pt

O projeto RESET - “Redesigning Equality and Scientific Excellence Together” visa colocar a igualdade de género e diversidade no centro das decisões políticas em Instituições de Ensino Superior. Neste âmbito, a Universidade do Porto (U.Porto), seguindo orientações Europeias, desenhou o seu primeiro Plano para a Igualdade de Género- UP Igualdade. Nesta comunicação, serão apresentados dados do diagnóstico que suporta este Plano, bem como as medidas desenvolvidas sobre a temática do impacto da parentalidade na carreira. Para a elaboração das medidas do Plano, foi efetuada uma recolha de dados referentes à população trabalhadora da U.Porto, bem como disseminado um questionário a pessoal docente, de investigação e pessoal não-docente, tendo-se obtido a resposta de uma amostra de 262 colaboradores/as. Deste diagnóstico, destacaram-se desigualdades na utilização de licenças parentais

por parte de homens e mulheres, e diferentes perceções sobre as áreas de impacto da parentalidade na carreira, nomeadamente a nível de progressão, nomeação para cargos de gestão, entre outros. Foi ainda explorado o apoio recebido por parte da Universidade no período em que decorreu a licença de parentalidade e as dificuldades sentidas no regresso ao trabalho após a sua utilização. Este diagnóstico, complementado com um processo de co-construção com a comunidade U.Porto, tornou evidente a necessidade de criar medidas que fomentem um contexto de trabalho facilitador da vivência da parentalidade e da conciliação entre ambas as esferas. Aliado a este aspeto, pretende-se ainda refletir sobre a responsabilidade social das Instituições de Ensino Superior pelo bem-estar psicológico dos/das colaboradores/as nesta matéria.

Palavras-chave: Plano de Igualdade de Género, Parentalidade, Carreira, RESET

Orientação sexual e identidade de género - Guias ampliando famílias (da AMPLOSIG)

Ana Silva ^{1*}

¹ AMPLOSIG

Autor de correspondência: Ana Silva | ana.silva.amplos@gmail.com

A presente candidatura tem como objeto a divulgação do conhecimento adquirido no desenvolvimento do Projeto Ampliando Famílias (financiado pelo POISE) do qual resultaram 3 guias

(2 para famílias de pessoas LGBTQ+ e 1 para a intervenção comunitária e nas comunidades escolares, sobre orientação sexual e identidade de género). Este recurso está disponível, de forma totalmente gratuita, para todos/as os/as profissionais, sendo que muitos/as desconhecem a sua existência e o quanto pode ser importante para a prática diária da psicologia. Tratando-se de um trabalho direcionado para promover o conhecimento acerca de uma temática que afeta, tão negativamente, a vida de tantas pessoas, sendo transversal a vários dos contextos de intervenção da psicologia (escola, clínica, trabalho e organizações, social, desporto, justiça e outros), é por demais importante disseminar a informação, habilitar os/as profissionais para entenderem melhor os desafios que a população LGBTQ+ e as suas famílias enfrentam e, assim, poderem intervir de forma mais eficaz, contribuindo para o aumento dos níveis de saúde mental dessa população (muito comprometidos devido ao estigma social que continuam a ter que enfrentar). Os guias apresentam não só conhecimento teórico sobre orientação sexual e identidade de género, como também indicações de boas práticas que promovem o bem-estar da população LGBTQ+, legislação atualizada e divulgação de recursos existentes (ex.: instituições existentes, livros, filmes, séries, documentários e testemunhos).

Palavras-chave: Orientação sexual, Identidade de género, LGBTQ, Família

A educação contínua no desenvolvimento profissional de terapeutas e a tradução de conhecimento em prática clínica

Rodrigo Ponces Coelho ^{1*}, António Pazo Pires

¹ ISPA - Applied Psychology Research Center Capabilities and Inclusion (APPSyCi)

Autor de correspondência: Rodrigo Ponces Coelho |

rcoelho@ispa.pt

Os últimos dados sobre a eficácia de intervenções psicológicas sugerem que, em média, 6 em 10 pessoas que recebem tratamento têm melhorias significativas. O atual ajustamento da eficácia de 80% para 60% reforça a importância de perceber e potencializar cada vez mais o terapeuta, sendo este um dos fatores significativos capazes de influenciar o resultado da terapia. Desta forma, a presente comunicação tem como objetivo resumir o trabalho realizado nos últimos anos, de questionar alguns dos pressupostos existentes na literatura de desenvolvimento profissional de psicoterapeutas. Estes defendem que os principais pilares de desenvolvimento como a supervisão, terapia pessoal e educação contínua não se relacionam com uma maior eficácia dos profissionais. Focámos a educação contínua como tópico de estudo, mais especificamente a tradução de conhecimento em prática clínica, as rotinas de treino e as atitudes sobre desenvolvimento profissional. O primeiro estudo relacionou a atitude e disposição para a aprendizagem ao longo da vida e as rotinas de treino através de questionários a psicólogos e psicoterapeutas portugueses. Posteriormente, num segundo estudo, analisámos relatos de

terapeutas sobre a sua experiência de aplicabilidade de conteúdo aprendido em formações de estilo workshop. Implicações para o processo de aprendizagem e aplicabilidade de conhecimento e considerações sobre o futuro do projeto.

Palavras-chave: Tradução de conhecimento, Desenvolvimento profissional, Educação contínua

Validação da Compassion Fatigue Short Scale em bombeiros portugueses

Fabiana Rodrigues ^{1*}, Ana Bárto, Isabel M. Santos, Anabela Pereira, Carlos F. Silva

¹ Universidade de Aveiro

Autor de correspondência: Fabiana Rodrigues | rodrigues.fabiana@ua.pt

Este estudo visou adaptar a "Compassion Fatigue Short Scale" (CF-Short Scale) para Portugal e examinar a fiabilidade e validade da versão portuguesa da escala (Pt-CF-Short Scale) entre os bombeiros portugueses. A estrutura de fatores da CF-Short Scale foi comparada com o modelo de um fator de ajuste e um modelo de dois fatores e modelo de segunda ordem numa amostra de 512 bombeiros. Os procedimentos da análise confirmatória mostraram o bom ajuste do modelo com um fator de segunda ordem e dois fatores de primeira ordem (trauma secundário e *burnout*). A consistência interna mostrou bons coeficientes, e foi encontrada uma boa validade convergente ao correlacionar esta escala com *distress*, ansiedade, depressão e sensibilidade interpessoal. No entanto, esta medida mostrou uma associação

fraca e negativa com as dimensões do WHOQOL-Bref. A validade discriminatória foi confirmada. A escala Pt-CF-Short Scale contribui para compreender a trajetória de fadiga por compaixão e os seus correlatos no contexto dos trabalhadores de emergência. Os resultados indicam que esta escala é uma ferramenta de avaliação válida e fiável na avaliação da fadiga por compaixão.

Palavras-chave: Fadiga por compaixão, Bombeiros, Validação, Psicometria

Academia Gulbenkian do Conhecimento "O Melhor de MIM"

Luis Santos ^{1*}, Carina Nunes

¹ Instituto de Segurança Social da Madeira IP - RAM

Autor de correspondência: Luis Santos | luis.poeira@gmail.com

O programa "O Melhor de MIM" pretende facilitar a exploração da anatomia da felicidade e conceder aos participantes ferramentas para que construam ativamente o seu bem-estar. Nas 12 sessões de grupo, de 2h30m, são ativamente explorados conteúdos como as emoções positivas; as relações que nos acrescentam; o envolvimento em atividades que nos suscitam interesse; o propósito e sentido de vida; os passos rumo à nossa realização pessoal; e formas dignas de ultrapassar a adversidade e seguir em frente. Espera-se que os participantes possam sentir-se melhor e mais satisfeitos com a vida, funcionar de modo mais eficaz, aprender com mais facilidade, trabalhar de modo mais produtivo, ter melhores relações sociais

e contribuir de forma positiva para a comunidade. Este programa recebeu o reconhecimento da Fundação Calouste Gulbenkian integrando as Academias Gulbenkian do Conhecimento. Esta comunicação pretende ser uma partilha de boas práticas sobre o processo de desenvolvimento do programa desde a avaliação da necessidade até à validação científica do seu impacto.

Palavras-chave: Conexão, Crescimento, Coerência

Experiências de (poli)vitimação numa amostra de adolescentes em acolhimento residencial: estudo comparativo com uma amostra da comunidade

Alexandra M. Lino ^{1*}, Isabel Alberto, Luiza Nobre-Lima

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Alexandra M. Lino | alexandra.imlino@gmail.com

A vitimação de crianças e adolescentes constitui um fenómeno de elevada prevalência e um problema de saúde pública, cujo impacto se tem revelado mais severo nos casos em que assume um carácter múltiplo (polivitimação). Em Portugal, o conhecimento existente sobre a polivitimação ainda é escasso, sobretudo numa população tão vulnerável quanto a dos jovens que vivem em acolhimento residencial. Com o intuito de contribuir para o colmatar desta lacuna, o presente estudo propõe-se analisar a prevalência da vitimação e da polivitimação numa amostra de cerca de 120 adolescentes, entre os 12 e os 17 anos de idade, que se encontram em acolhimento

residencial. Para o efeito, será utilizada uma versão adaptada do Juvenile Victimization Questionnaire (JVQ-R2; Hamby, Finkelhor, Ormrod, & Turner, 2005; adaptação portuguesa de Lino, Alberto & Nobre-Lima, 2020) que permite, ainda, recolher informação sobre: a frequência com que as experiências de vitimação ocorreram (uma vez ou mais); se a vitimação ocorreu antes ou depois de viverem em acolhimento residencial; e o agressor, incluindo se se trata de alguém que conhecem do acolhimento (funcionário ou par), ou alguém que conheceram online (e.g., redes sociais). Os dados encontram-se na fase final de recolha, e serão comparados com os de uma amostra equivalente de adolescentes que vivem em meio natural de vida.

Palavras-chave: Polivitimação, Adolescentes, Acolhimento residencial, Juvenile Victimization Questionnaire (JVQ)

Implementação do modelo *Stepped Care* em contexto de ensino superior

Marisa Marques ^{1*}, Sofia Caetano, Ana Melo, Maria João Martins, Sandra Xavier, Andreia Ferreira, Célia Lavaredas, Sofia Morais, Bruno Silva, António Queirós

¹ Serviços de Saúde e Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Marisa Marques | marks.marisa@gmail.com

A literatura tem documentado um aumento da frequência e gravidade dos problemas de saúde mental em estudantes do ensino superior. Esta

tendência, aliada à crescente procura da Consulta de Psicologia, leva à necessidade de repensar os métodos tradicionais de intervenção psicológica nas instituições de ensino superior, para que o apoio possa chegar a um maior número de estudantes. De igual modo, tem sido reforçada a importância do desenvolvimento de intervenções promotoras do bem-estar psicológico e de caráter preventivo da doença mental em contexto de ensino superior. Esta comunicação tem como objetivo descrever o processo de desenvolvimento e implementação de uma metodologia de intervenção baseada no modelo *Stepped Care*, ocorrida nos Serviços de Saúde e Gestão da Segurança no Trabalho, dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra. Serão apresentados dados referentes ao número de pedidos registados de apoio psicológico, bem como às características sociodemográficas e clínicas dos utentes atendidos. Serão, ainda, discutidas as implicações decorrentes da utilização do modelo *Stepped Care* nos serviços de apoio psicológico em contexto de ensino superior.

Palavras-chave: Intervenção psicológica, *Stepped care*, Ensino superior

CanCOG® - Programa de Reabilitação Cognitiva no Cancro: Descrição de uma intervenção suportada pela *web* para sobreviventes de cancro para melhorar as funções cognitivas

Ana F. Oliveira ^{1*}, Ana Torres, Milaydis Sosa-Napolskij, Ana Bárto, Helena Sousa, Sara Monteiro, Rita Tavares, David Oliveira, Anabela Pereira, Linda M. Ercoli, Isabel M. Santos

¹ CINTESIS@RISE, Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro

Autor de correspondência: Ana F. Oliveira |

anafilipaoliveira@ua.pt

Introdução: O comprometimento cognitivo associado ao cancro é frequentemente reportado pelos sobreviventes, podendo reduzir a sua qualidade de vida. A reabilitação cognitiva tem o potencial de mitigar sintomas cognitivos reportados por esta população. **Objetivo:** Considerando o impacto negativo das alterações cognitivas e a ausência de programas empiricamente validados para a reabilitação cognitiva em Oncologia em Portugal, este trabalho pretende apresentar o CanCOG® - Programa de Reabilitação Cognitiva no Cancro, um programa para diminuir as dificuldades cognitivas na população oncológica portuguesa. **Métodos:** O CanCOG® é uma intervenção suportada pela *web*, tendo sido desenvolvido a partir da adaptação cultural do UCLA *Cancer-Related Cognitive Rehabilitation Intervention Program*, um programa face a face em grupo, criado nos Estados Unidos da América, baseado na evidência e com eficácia documentada em diminuir as queixas cognitivas de sobreviventes de cancro. O processo de

desenvolvimento do CanCOG[®] engloba dois passos: 1) Tradução e adaptação cultural do *UCLA Cancer-Related Cognitive Rehabilitation Intervention Program*, e 2) Tradução do formato face a face para formato web. Resultados: O CanCOG[®] é constituído por 5 módulos, focando três domínios cognitivos: atenção, funções executivas e memória. O programa apresenta uma componente de psicoeducação e outra de treino cognitivo, bem como estabelecimento de objetivos. A plataforma web apresenta diversas funcionalidades para aumentar a adesão ao programa (e.g., fórum de discussão, chat). Conclusão: Com o desenvolvimento do programa CanCOG[®], esperamos poder contribuir com uma nova ferramenta útil para melhorar o funcionamento cognitivo de sobreviventes de cancro. Estudos futuros passam pela avaliação da sua aplicabilidade e eficácia.

Palavras-chave: Comprometimento cognitivo associado ao cancro, Sobreviventes de cancro, Reabilitação cognitiva, Intervenção suportada pela web

Efeito de uma intervenção de promoção de fluência de leitura com alunos em risco

Joana Cruz ^{1*}, Sofia Mendes, Sofia Marques, Diana Alves, Irene Cadime

¹ Universidade Lusíada

Autor de correspondência: Joana Cruz |

joanacruz@por.ulusiada.pt

A fluência leitora é considerada uma ponte entre a descodificação e a compreensão da leitura. Ler com rapidez, precisão e prosódia parece facilitar a compreensão do que é lido, tornando a leitura uma ferramenta de aprendizagem. Este estudo analisou a efetividade de uma intervenção sistemática e estandardizada de promoção da fluência de leitura em alunos do 3º ano de escolaridade com dificuldades neste domínio. O estudo foi desenvolvido no ano letivo 2021-2022 em 14 Agrupamentos de Escolas do país e envolveu a realização de pré-este (M1) e pós-teste (M2), com um grupo de experimental e um grupo de controlo. Após a avaliação inicial de todos os alunos do 3º ano de escolaridade ocorreu uma identificação dos alunos em risco e uma posterior randomização aleatória dos alunos identificados para os grupos experimental e de controlo. O grupo de intervenção beneficiou de 22 sessões (2 sessões por semana), cada uma com uma duração aproximada de 50 minutos. O reconhecimento automático de palavras, a precisão de leitura e a fluência de leitura foram avaliadas nos dois momentos. Nesta comunicação serão apresentados os ganhos obtidos com a intervenção e serão discutidas as implicações práticas da implementação de intervenções baseadas na evidência, designadamente junto de alunos com dificuldades na fluência de leitura.

Palavras-chave: Fluência de leitura, Intervenção sistemática, Randomização, Dificuldades de aprendizagem

Práticas de despiste universal da literacia emergente no âmbito das intervenções multinível

Joana Cruz ^{1*}, Sofia Mendes, Sofia Marques, Irene Cadime, Diana Alves

¹ Universidade Lusíada

Autor de correspondência: Joana Cruz |

joanacruz@por.ulusiada.pt

Diferenciar para incluir é o desafio atual no panorama educativo nacional. A implementação de práticas de despiste universal desde a educação pré-escolar, possibilita uma caracterização ponto de partida de cada criança e otimiza a possibilidade de se intervir precocemente junto de crianças em risco de insucesso académico futuro. Urge a necessidade de se desenvolver instrumentos válidos e parcimoniosos, que permitam caracterizar o desempenho das crianças em áreas consideradas essenciais. No âmbito das competências facilitadoras da aprendizagem da leitura e da escrita, existem muitos instrumentos de avaliação disponíveis, embora sejam recursos de aplicação individual que comprometem o tempo a ser dedicado à intervenção. Este estudo tem como objetivo a análise das características psicométricas de um instrumento de despiste universal, administrado de modo coletivo. Participaram 1379 crianças, com idades compreendidas entre os 4 e os 7 anos e que frequentavam a educação pré-escolar e o início do 1º ano de escolaridade. As tarefas construídas avaliam competências consideradas preditoras de sucesso na aprendizagem formal da leitura e da escrita consciência fonológica, vocabulário e

conceitos sobre o impresso. Nesta comunicação pretende-se descrever as tarefas, analisar as suas propriedades e discutir as implicações do despiste universal, numa lógica de atuação preventiva e promotora, integrada nos sistemas multinível de suporte.

Palavras-chave: Despiste universal, MTSS, Literacia emergente, Tomada de decisão com base em evidência

Porque nem só de alunos vive a escola: o bem-estar dos profissionais da educação

Anabela Carvalho ^{1*}, Cláudia Coelho, Ana Carreira, Cristina Varandas, Filomena Gato

¹ Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique

Autor de correspondência: Anabela Carvalho |

anabela.carvalho@aeidh.pt

A preocupação com a saúde mental intensificou-se com o surgimento da pandemia associada à COVID-19. Um acontecimento imprevisível como este ocasiona perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de ajustamento não só individual mas também de toda a sociedade. De forma particular a pandemia trouxe profundas alterações nas rotinas e modo de trabalho dos profissionais da educação. Todos tiveram de fazer um esforço de adaptação, aprender a conciliar o acompanhamento dos alunos com as rotinas domésticas que, muitas vezes, incluíam o cuidado a prestar a familiares (uns dependentes e outros também em teletrabalho). Este ajustamento foi sentido por todos os profissionais da educação com maior ou menor intensidade e refletiu-se no bem-

estar, saúde mental e percepção da qualidade/satisfação com a vida. Com o intuito de avaliar um conjunto de indicadores de saúde psicológica dos adultos que trabalham nas Escolas do Concelho de Viseu, o Observatório do Bem-Estar inquiriu os profissionais das suas Escolas em junho de 2021, através de um questionário. Perante as respostas de 592 sujeitos a um conjunto de Escalas e Questionários que avaliam as dimensões Qualidade e Satisfação com a Vida, *Burnout*, Ansiedade, Depressão e Stress, Afetividade positiva e negativa, foi possível concluir que a pandemia não afeta todos da mesma forma, havendo algumas assimetrias relacionadas com a idade, o nível de ensino que lecionam e a categoria profissional. Nesta comunicação serão dados a conhecer alguns dados resultantes deste estudo, permitindo traçar uma radiografia da saúde psicológica dos profissionais da educação do concelho de Viseu.

Palavras-chave: Saúde psicológica, Educação, Profissionais da educação, Pandemia

Outcomes da empatia em profissionais de emergência: uma revisão sistemática

Fabiana Rodrigues ^{1*}, Isabel M. Santos, Anabela Pereira, Daniela Sabino, Carlos F. Silva

¹ Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro

Autor de correspondência: Fabiana Rodrigues | rodrigues.fabiana@ua.pt

A empatia é considerada um recurso principal para aqueles que trabalham com traumas e estão mais

expostos ao desenvolvimento de sintomas de stress traumático. Há necessidade de compreender como a empatia está presente nos profissionais de emergência e determinar as implicações para a excelência na prática. O nosso objetivo era fazer uma revisão sistemática da literatura internacional sobre empatia em profissões de emergência, profissionais e estagiários, e explorar as suas relações com características sócio-demográficas e variáveis psicossociais. Foi realizada uma pesquisa sistemática utilizando uma abordagem narrativa para extração e síntese dos dados. Foram realizadas pesquisas entre Setembro e Dezembro de 2019 nas seguintes bases de dados: Scopus, PubMed/Medline e Web of Science. Os estudos incluídos tinham sido publicados entre 2009 e 2019. Foram identificadas 269 referências, mas a amostra final desta revisão considerou apenas 20 estudos envolvendo 10426 participantes. No contexto dos serviços de emergência, a empatia excessiva pode ser acompanhada por um aumento do stress e ansiedade, sintomatologia, *distress*, sensibilidade interpessoal e depressão. A exposição a situações emocionalmente traumáticas por profissionais de emergência pode ter consequências prejudiciais a nível individual, familiar, social, profissional e psico-emocional. A empatia parece ser um fator de risco significativo para a Perturbação de Stress Pós-Traumático e outras formas de *distress*. Os profissionais de emergência parecem utilizar frequentemente uma estratégia adaptativa. No entanto, mais investigação deve ser conduzida através de estudos bem concebidos para uma melhor

compreensão das relações entre a empatia e outras variáveis e proporcionar aos profissionais de emergência melhores condições de trabalho.

Palavras-chave: Empatia, Profissionais de emergência, Trauma, Stress traumático

Tolerância à ambiguidade na tomada de decisão e empregabilidade, numa amostra de estudantes universitário: o efeito mediador da adaptabilidade de carreira

Vítor Gamboa ^{1*}, Suzi Rodrigues, Filipa Bértolo

¹ Universidade de Algarve

Autor de correspondência: Vítor Gamboa | vgamboa@ualg.pt

No domínio da tomada de decisão de carreira, os indivíduos com elevada tolerância à ambiguidade abordam a informação ocupacional com maiores níveis de confiança, enquanto os indivíduos com baixos níveis de tolerância tendem a evitar toda a informação que se apresenta de forma difusa e complexa, como é o caso de grande parte da informação relativo ao mundo do trabalho. Neste estudo, no qual participaram 235 estudantes universitários, com idades compreendidas entre os 18 e os 55 anos ($M = 23.36$, $DP = 6.22$), analisámos o efeito preditivo da tolerância à ambiguidade na tomada de decisão (prontidão adaptativa) na empregabilidade percebida (respostas adaptativas), assim como o efeito mediador da adaptabilidade de carreira (recursos de adaptabilidade) na relação entre estas duas variáveis. Foi testado um modelo estrutural, com recurso à *path analysis* (Amos 20.0), para análise

dos efeitos diretos e indiretos, bem como o ajustamento do modelo. Foram observados três efeitos diretos e dois efeitos indiretos significativos, que explicam cerca de 32% da empregabilidade interna e 15% da empregabilidade externa. Por fim, são discutidas as implicações para futura investigação, no âmbito dos processos de transição universidade-mundo do trabalho, bem como para a organização da intervenção, dirigida aos recursos de adaptabilidade e aos comportamentos adaptativos de carreira.

Palavras-chave: Tolerância à ambiguidade, Empregabilidade, Adaptabilidade, Estudantes universitários

O efeito mediador das competências socioemocionais na relação entre o suporte parental e a exploração de carreira

Suzi Rodrigues ^{1*}, Vítor Gamboa, Filipa Bértolo

¹ Universidade de Algarve

Autor de correspondência: Suzi Rodrigues |

ssrodrigues@ualg.pt

A literatura no domínio da carreira, a par de diversos estudos empíricos, tem vindo a sublinhar a importância da família no desenvolvimento vocacional, isto é, globalmente um maior suporte parental surge associado a maiores níveis de exploração de carreira. Para além destes aspetos, as emoções têm vindo a receber um crescente reconhecimento neste domínio, que se tem traduzido tanto na investigação como na

intervenção de carreira. Nesta linha de análise, a presente investigação teve como objetivo analisar o efeito preditor do suporte parental no processo de exploração de carreira, bem como o efeito mediador das competências socioemocionais na relação entre as variáveis em estudo, numa amostra de estudantes (N = 598) do 3.º ciclo do ensino básico. Em conformidade com a nossa expectativa, os resultados observados, através de procedimentos de regressão hierárquica múltipla, com recurso ao macro PROCESS para SPSS, demonstram efeitos diretos significativos do suporte parental e das competências socioemocionais na exploração de carreira. Além destes resultados, foi possível observar o efeito mediador das competências socioemocionais, na relação entre o suporte parental e a exploração de carreira, através da análise dos intervalos de confiança do efeito indireto. Por fim, são discutidas as implicações dos resultados à luz da literatura vocacional, para futura investigação e intervenções de carreira.

Palavras-chave: Suporte parental, Exploração de carreira, Competências socioemocionais, Efeito mediador

Cuidados sensíveis ao trauma numa casa de acolhimento: Necessidades e mudança

Ivone Soares-de-Almeida ^{1*}, Maria Barbosa-Ducharne, Elisa Veiga

¹ GIIAA - Grupo de Investigação e Intervenção em Acolhimento e Adoção / Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto / Centro de Psicologia da Universidade do Porto

Autor de correspondência: Ivone Soares-de-Almeida | up199301662@edu.fpce.up.pt

Atualmente, o conceito de qualidade em acolhimento residencial implica o reconhecimento da importância dos cuidados sensíveis ao trauma. Esta abordagem, sensível ao trauma, aponta para extensão e intencionalidade de que estes cuidados se devem revestir por forma a mitigar o efeito da história de adversidade e trauma que caracteriza as crianças e adolescentes em acolhimento. A presente comunicação oral apresenta parte de um estudo mais abrangente relativo ao estudo de caso do processo de mudança (com 3 momentos de recolha de dados anuais, T1, T2 e T3) de uma casa de acolhimento generalista a uma casa de acolhimento orientada pela abordagem sensível ao trauma. São apresentados os resultados obtidos no T1 junto dos 25 cuidadores da casa de acolhimento, pertencentes às equipas educativa, técnica, de apoio e direção. Os dados foram recolhidos através do Questionário de Avaliação de Cuidados Sensíveis ao Trauma nos Serviços de Proteção à Infância e Juventude (Veiga et al, 2022) que, através de 59 questões fechadas e 12 questões abertas, permite obter 4 medidas essenciais do processo de mudança, relativas respetivamente a Formação dos cuidadores, Políticas e práticas da casa de acolhimento, Supervisão e Espaço físico. Os resultados mostram a perceção dos profissionais acerca das potencialidades e vulnerabilidades da casa de acolhimento e informaM e orientaM o processo de mudança em direção aos referenciais de qualidade para o desenvolvimento de boas práticas.

Palavras-chave: Acolhimento residencial, Cuidados sensíveis ao trauma, Avaliação do acolhimento residencial

Envolvimento parental nas questões de carreira: estudo do impacto de uma intervenção escola-família

Filipa Bértolo ^{1*}, Vítor Gamboa, Suzi Rodrigues

¹ Universidade do Algarve

Autor de correspondência: Filipa Bértolo |

filipa_bertolo@hotmail.com

A família surge como o primeiro e o principal contexto de influência no desenvolvimento de carreira, enquanto processo que ocorre ao longo da vida (*life-span*). De acordo com as abordagens desenvolvimentistas-contextualistas e, mais recentemente, construtivistas de carreira, o suporte parental surge positivamente associado à exploração vocacional. Para além desta expectativa, os estudos empíricos têm vindo a destacar os resultados positivos que decorrem de atividades conjuntas pais-filhos e conseqüentemente do papel regulador das emoções na construção conjunta de projetos de carreira. Neste sentido, desenhou-se uma intervenção com a finalidade de promover o envolvimento parental nas questões de carreira, dirigida sobretudo aos processos de exploração vocacional e às competências sociais e emocionais, sendo que a mesma decorreu em dois importantes contextos de vida, o grupo-turma e a família. Para avaliar o impacto da referida intervenção num grupo de alunos do 3.º ciclo do ensino básico (N=212), recorreu-se a um desenho

quasi-experimental, pré-teste - pós-teste, com grupos não equivalentes. Os resultados, que decorrem das análises de covariância (ANCOVAS), permitem concluir que a intervenção apresenta globalmente um impacto positivo e significativo nas variáveis socioemocionais e de exploração de carreira, sendo que os efeitos mais expressivos foram observados na Exploração de Si, na Quantidade de Informação, na Responsabilidade, e na Persuasão Verbal. Por fim, estes resultados serão apresentados e discutidos, dando conta das suas implicações para a prática profissional no âmbito de intervenções de carreira dirigidas aos alunos e respetivas famílias.

Palavras-chave: Intervenção de carreira, Suporte parental, Exploração de carreira, Competências socioemocionais

Sobrecarga de cuidadores informais de doentes com Alzheimer: O papel do perdão como estratégia de *coping*

Isabela Monteiro ^{1*}, Laura Brito, M. Graça Pereira

¹ Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga

Autor de correspondência: Isabela Monteiro |

isabelaperesmonteiro@gmail.com

Ser cuidador informal (CI) de um doente com doença de Alzheimer (DDA) pode levar a altos níveis de stress e conflitos ao nível do relacionamento familiar, podendo impactar significativamente a sobrecarga percebida. Dado a cronicidade do stress experienciado, a utilização do perdão como estratégia de *coping*

pode ter muita relevância nos contextos dos cuidados, de modo a amortecer o impacto que o stress pode ter no CI e preservar a qualidade da relação entre CI e doente. Este estudo pretendeu compreender e avaliar o papel moderador que o perdão pode ter na sobrecarga dos CI de DDA. Participaram 130 CI de DDA, do Sistema Nacional de Saúde com diagnóstico de demência do concelho de Ponte da Barca, que foram avaliados, em contexto domiciliário, ao nível da morbilidade psicológica (Depression, Anxiety and Distress Scale), funcionamento familiar (Index of Family Relations), perdão (Heartland Forgiveness Scale) e sobrecarga (Burden Interview Scale). Foram preditores da sobrecarga, a escolha do ato de cuidar, o *distress* e o uso do perdão. O perdão foi moderador na relação entre o relacionamento familiar e a sobrecarga, na medida em que quando o CI apresenta níveis mais baixos de perdão, a relação entre pior relacionamento familiar e maior sobrecarga é mais intensa. Dado o papel moderador do perdão, é importante o desenvolvimento de intervenções focadas em terapias de 3º ordem ao nível da compaixão/perdão no sentido de contribuir para diminuir a sobrecarga, especialmente em CIs que não escolheram o ato de cuidar, com *distress* elevado e pior relacionamento familiar.

Palavras-chave: Cuidador informal, Perdão, Relacionamento familiar, Sobrecarga

Promoção da autoestima corporal em contexto escolar: A experiência de disseminação do programa “Eu Confiante” a nível nacional

Sandra Torres ^{1*}, Raquel Barbosa, Filipa Mucha Vieira

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP)

Autor de correspondência: Sandra Torres |

storres@fpce.up.pt

Atualmente, a aparência física é a maior causa de preocupação dos jovens nos países desenvolvidos e tem-se tornado uma característica central na autodefinição de homens e mulheres. A insatisfação corporal pode afetar negativamente várias áreas centrais da vida, como a saúde, as relações sociais e o rendimento escolar. No sentido inverso, a autoestima corporal parece potenciar a promoção da saúde em geral. Desta forma, a abordagem deste tema junto dos/as estudantes assume uma especial relevância, recomendando-se que seja parte integrante dos programas educativos. Em Portugal, existe uma carência de estratégias para abordar o tema da imagem corporal em sala de aula. Com esta necessidade em mente, a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP) adaptou o programa de promoção de autoestima corporal para contexto escolar “Eu confiante”, desenvolvido na Universidade West of England. Este programa é dirigido para estudantes do 3º ciclo e é implementado por professores preparados para este efeito, através da realização de uma formação acreditada. Desde 2019, aproximadamente 17,000 estudantes de todo o

país participaram no programa. Nesta comunicação será apresentada uma descrição do “Eu confiante” em termos de objetivos específicos, conteúdos e funcionamento. Será também discutido o impacto do programa ao nível de três variáveis de resultado: imagem corporal positiva, Internalização dos ideais de beleza e autoestima. Termina-se com algumas reflexões sobre a experiência de disseminação a nível nacional e orientações para o futuro.

Palavras-chave: Imagem corporal, Promoção da saúde, Adolescência, Autoestima

PCEPS-EFT-9: Comparação entre casos contrastantes na avaliação da competência do terapeuta em Terapia Focada nas Emoções

Marina Monteiro ^{1*}, Daniela Nogueira, Robert Elliott, João Salgado, Carla Cunha, Helena Moura, Lucília Gonçalves

¹ Universidade da Maia - ISMAI & Centro de Psicologia da Universidade do Porto – CPUP

Autor de correspondência: Marina Monteiro | marina.monteiro@live.com.pt

Introdução: A Integridade do Tratamento (IT) é grau ou extensão com que uma intervenção foi implementada como planeado. A IT é engloba a adesão e competência do terapeuta. A adesão avalia com que frequência o terapeuta utiliza as técnicas prescritas e evita as proibidas. A competência constitui a dimensão qualitativa e traduz-se no nível de desempenho do terapeuta e na capacidade de responder aos aspetos contextuais ao longo da sessão. A adesão do

terapeuta ao manual não tem subjacente a competência do terapeuta, que pode aderir ao manual mas, mesmo assim, atuar inadequadamente (competência pobre). Se competência pressupõe adesão, o inverso não acontece, evidenciando-se a necessidade de avaliar ambas as dimensões, devido à diferença do valor preditivo da cada variável. Avaliar o desempenho do terapeuta implica um duplo olhar, tanto para o conhecimento do terapeuta sobre o tratamento quanto para seu uso e capacidade de implementá-lo. Objetivos: O presente estudo pretende comparar níveis contrastantes de desempenho do terapeuta usando Person-Centred & Experiential Psychotherapy Scale- Emotion-Focused Therapy Scale-Adherence/Competence Observer Rating (PCEPS-EFT-9), medida de observação ancorada na atuação do terapeuta. Métodos: O PCEPS-EFT-9 será aplicado a uma amostra de 4 sessões de dois casos contrastantes selecionados considerando o nível de desempenho demonstrado pelo terapeuta na implementação da intervenção em Terapia Focada na Emoção. Resultados e discussão: A investigação está em desenvolvimento e os resultados serão apresentados nesta comunicação. Pretende-se evidenciar a importância e benefícios da inclusão de procedimentos de avaliação de adesão e competência do terapeuta na prática clínica e na investigação.

Palavras-chave: Competência, Adesão, Medidas, Terapia focada nas emoções

O projecto AURORA@COVID19-UE: uma resposta articulada para os enlutados atingidos pelo surto de COVID-19 através de uma Parceria Estratégica nos países europeus

Daniela Alves Nogueira ^{1*}

¹ Universidade da Maia

Autor de correspondência: Daniela Alves Nogueira |

danielaanogueira@gmail.com

O surto de coronavírus-19 levantou enormes desafios sociais para a Europa, colocando no centro desta crise as questões do luto e das perdas. O número de mortes tem sido particularmente elevado em países do eixo sul da Europa, como Itália, Espanha e Portugal, que foram afetados por um elevado número de mortes diretas e indiretas da COVID-19. Lidar com o luto tem sido particularmente problemático, devido às medidas restritivas de contenção da doença como os confinamentos, o isolamento social e diminuição do apoio social. Além disso, as práticas sociais em torno da morte, cuidados aos doentes terminais, foram moldadas por um quadro de restrições de emergência, que afetaram as práticas e tradições culturais em torno do luto. O projeto AURORA (financiado pela Agência Erasmus+; referência 2021-1-PT01-KA220-VET-000033092) é uma Parceria de Cooperação entre 5 parceiros europeus: o DNCG - Danish National Center for Grief (Dinamarca); a Universidade de Comillas (Espanha), a Universidade de Salento (Itália), o CHUSJ - um centro de luto de referência hospitalar no Norte de Portugal e a Universidade da Maia (parceiro coordenador de Portugal). Partindo da

experiência diferente e complementar dos parceiros em termos de luto e luto, o projeto AURORA adota uma resposta integrada para formar diferentes profissionais, como psicólogos e a comunidade envolvente para alcançar grupos-alvo chave direta e indiretamente envolvidos com pessoas enlutadas. Esta apresentação irá destacar os principais objetivos desta parceria, nomeadamente, promover diferentes recursos de formação a serem aplicados nos países mais afetados (Espanha, Portugal e Itália).

Palavras-chave: Luto, COVID-19, Treino de profissionais

A contextual online intervention for adolescents with test anxiety: Preliminary data on efficacy through participants' and clinicians' reports

Cláudia P. Pires ^{1*}, Eliana Silva, Stefan G. Hofmann, David W. Putwain, Maria do Céu Salvador

¹ CINEICC - Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra

Corresponding author: Cláudia P. Pires |

claudia.pnpires@gmail.com

Compassion, acceptance, and mindfulness-based interventions have been proved effective in numerous difficulties in adolescents, including anxiety disorders. However, little evidence exists on the therapeutic gains for test anxiety in adolescence, a very prevalent and impairing condition in this life stage. This study examines the efficacy of a compassion, acceptance and mindfulness-based intervention for adolescents

with test anxiety, based on participants' and clinicians' reports collected during the course of treatment. Fifteen adolescents between 14 and 17 years old (66.7% female) presenting high levels of test anxiety received twelve 90-minute face-to-face individual online sessions, on a weekly basis. These sessions aimed to better manage test anxiety levels and to increase levels of emotional regulation skills such as compassion, acceptance and mindfulness. Before each session, adolescents reported on perceived change in symptom severity. At the end of each session, clinicians rated overtime change in that severity. Self-reports ($F(3,980) = 5.847, p < .05, \eta^2 = .31$) and clinician's reports ($F(4,172) = 10.043, p < .05, \eta^2 = .44$) showed that improvement was significantly enhanced during treatment, with significant changes starting from half and progressively going up towards the end of the program, particularly, from session 7, when self-compassion skills were introduced. Although still preliminary, these findings suggest that this online intervention is a promising approach to address test anxiety, and to promote compassion, acceptance and mindfulness skills in adolescents, given that both adolescents and clinicians perceive significant therapeutic changes.

Keywords: Test anxiety, Compassion, Acceptance and mindfulness, Therapeutic change

The use of Facebook in the promotion of a stepped care longitudinal support program to prevent weight regain after bariatric surgery: study protocol and baseline characterization

Marta de Lourdes ^{1*}, Paulo Machado, Andreia Ribeiro, Eva Conceição

¹ Universidade do Minho

Corresponding author: Marta de Lourdes |

martamagalhaesdelourdes@outlook.com

Although bariatric surgery remains the most effective treatment for severe obesity resulting in clinically significant weight loss and improvements in obesity-related comorbidities, a significant subset of patients presents suboptimal results or experience substantial weight regain – producing heavy economic burdens. Given the strong association between poor outcomes and post-surgery psychological factors, it is crucial to implement post-surgical psychological interventions to prevent weight-regain, promote adherence to post-surgical recommendations, and changes in lifestyle, behavioral, and psychosocial factors. Nevertheless, in an environment with limited healthcare resources to deal with the rising bariatric population, alternative time-efficient and cost-effective interventions are needed. Accordingly, our team developed the APOLO_Bari stepped-care intervention, a novel, cost-effective, and timely-personalized treatment delivering strategy designed to optimize weight loss and prevent weight regain after bariatric intervention, composed by two different intensities 1) low-intensity intervention (delivered by Facebook®),

and 2) high-intensity cognitive-behavioral-therapy program (delivered in an online format). This presentation aims to: (1) describe the APOLO_Bari stepped-care intervention; (2) describe the study protocol of the randomized controlled effectiveness trial; (3) present 6-months baseline data of the bariatric surgery participants included in the study. Participants' assessment will include measures of pathological eating behavior, psychological impairment, negative urgency, and emotional regulation.

Keywords: Bariatric-surgery, Stepped care approaches, Online interventions, Eating behavior

Revisão integrativa das linhas orientadoras para a prestação de serviços de psicologia mediados por tecnologias digitais

Andreia Geraldo ^{1*}, Artemisa Rocha Dores, Cristina Mendes-Santos, Fernando Barbosa

¹ Laboratório de Neuropsicofisiologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: Andreia Geraldo | andreiaeraldo.psic@gmail.com

Apesar das tecnologias digitais serem utilizadas em alguns países para a prestação de serviços de psicologia há várias décadas, a adoção generalizada destes meios por parte dos profissionais de saúde mental, designadamente em Portugal, vinha a ocorrer paulatinamente. A pandemia COVID-19 determinou uma mudança de paradigma,

acelerando a conversão de serviços presenciais em serviços remotos ou híbridos. Esta conversão abrupta exigiu a aquisição de novas competências práticas, éticas e tecnológicas pelos profissionais de saúde mental, sem que estes tivessem acedido previamente a treino específico para o exercício profissional nesta modalidade. Neste sentido, associações profissionais de diferentes países iniciaram ou reforçaram a publicação de linhas orientadoras para informar e apoiar a prática de serviços de psicologia mediados por tecnologias digitais. Contudo, as linhas orientadoras diferem entre si, nomeadamente nas áreas e públicos abrangidos, contextos e modalidades de intervenção, com o único documento convergente a datar do período prévio à pandemia e incluindo apenas as linhas orientadoras de cinco associações profissionais. Desde então, foram publicados múltiplos documentos de outras associações profissionais, justificando-se a sua atualização. Esta comunicação apresentará os resultados de uma revisão integrativa das linhas orientadoras para a prestação de serviços de psicologia mediados por tecnologias digitais atualmente disponíveis, de forma a suportar o processo de tomada de decisão informada e a minimizar os desafios que os psicólogos podem encontrar aquando da prestação destes serviços.

Palavras-chave: Psicologia, Neuropsicologia, Novas tecnologias digitais, Linhas orientadoras

A adaptação dos Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior aos desafios do confinamento durante a pandemia de COVID-19

Graça Andrade ^{1*}, Olga Cunha, Carolina Ferreira, Anabela Pereira

¹ RESAPES; Health & Technology Research Center(H&TRC); ESTeSL-IPL

Autor de correspondência: Graça Andrade | mgandrade@estesl.ipl.pt

O confinamento de 2020, resultante da pandemia de COVID-19, determinou a necessidade de adaptação da intervenção dos serviços de apoio psicológico no Ensino Superior (SAPES). A Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior (RESAPES) realizou um estudo para caracterizar o tipo de apoio psicológico realizado pelos SAPES durante o período de confinamento em comparação com o período homólogo do ano anterior, conhecer os principais desafios encontrados pelos profissionais dos SAPES bem como os problemas apresentados pelos estudantes durante o período de confinamento. Foi realizado um inquérito online, enviado a todos os 45 SAPES sócios da RESAPES de todo o país, tendo-se obtido uma taxa de resposta de 36%. Dos resultados obtidos constata-se um aumento da maioria das atividades (atendimentos individuais, programas de tutoria/mentoria) e em particular das ações de promoção de competências sociais e académicas, todas com adaptações específicas aos recursos online. Registou-se uma ligeira redução dos programas de voluntariado que, contudo, abarcaram novas áreas de intervenção. Os problemas mais frequentemente apresentados

pelos estudantes aos SAPES foram ansiedade, dificuldades relacionais e académicas. Os principais desafios dos profissionais dos SAPES durante o confinamento foram decorrentes do acompanhamento online aos estudantes, das dificuldades de articulação entre exigências profissionais e familiares, bem como do cansaço profissional. Durante o confinamento, os SAPES evidenciaram uma adaptação funcional e a capacidade de reinventar as suas atividades, mantendo o rigor técnico e científico. Contudo, a situação pandémica tornou mais evidente a falta de recursos humanos que limitam a capacidade de resposta às necessidades identificadas.

Palavras-chave: RESAPAES, Ensino superior, COVID-19, Confinamento

Orientação vocacional/profissional em contexto hospitalar

Cláudia Bandeira de Lima ^{1*}, Patrícia Cardeira, Patrícia Sobral

¹ Centro de Neurodesenvolvimento - HSM - CHLN

Autor de correspondência: Cláudia Bandeira de Lima | crbvm@hotmail.com

Introdução: As perturbações do neurodesenvolvimento surgem precocemente e afetam o funcionamento pessoal, social, académico e ocupacional. A prevalência aumentou nas últimas décadas: Perturbação do espectro do autismo (1,1 para 2,5%) e Perturbação do desenvolvimento intelectual (0,9 para 1,2%). Associam-se a escolaridade inferior, menor probabilidade de ocupação profissional e menores

salários. O observatório da deficiência refere um aumento de alunos com NEE a frequentar o 3º ciclo e ensino secundário (+15% em 2017/18). A obrigatoriedade do ensino até 18 anos abriu portas para inclusão no ensino superior, estando incluídos 2311 alunos, em 2019/20 aumentando 16,8% face a 2018 (384 alunos entraram pelo contingente especial). Também na Saúde ocorreu uma mudança de paradigma de acompanhamento em idade pediátrica até aos 18 anos com adaptação dos serviços hospitalares. O Centro de Neurodesenvolvimento do CHLN acompanha esta mudança implementando um Protocolo específico de Orientação/ Aconselhamento escolar/profissional de jovens acima dos 15 anos.

Resultados: Durante um ano consultaram-se 26 casos: 19 realizaram consulta de aconselhamento vocacional e 7 iniciaram Protocolo de OVP Hospitalar. 3 jovens encontram-se no ensino superior, através do contingente especial e com referência à rede de inclusão do ES da Reitoria de Lisboa. Os restantes 16 casos foram aconselhados relativamente aos interesses vocacionais/profissionais e escolhas dos cursos. Adicionalmente encontram-se 14 candidatos para iniciar o protocolo OVP no próximo ano letivo.

Conclusão: A OVP Hospitalar reveste-se de especificidades pela presença de doenças do ND e outras (genéticas, metabólicas, neurológicas, etc), razão pela qual é importante esta resposta na ajuda ao processo de escolha vocacional/profissional.

Palavras-chave: Perturbações do neurodesenvolvimento, Orientação vocacional e

profissional em contexto hospitalar, Ensino superior

Working@Tecnico: Avaliação dos riscos psicossociais no Instituto Superior Técnico

Isabel Gonçalves ^{1*}, Ana Marques, António Sol, Carolina Ferreira, Gonçalo Moura, Rita Wahl

¹ Instituto Superior Técnico - Universidade de Lisboa

Autor de correspondência: Isabel Gonçalves |

isabel.cristina.goncalves@gmail.com

Os Riscos Psicossociais (RPS) podem ser definidos como “condições presentes em situações laborais relacionadas com a organização do trabalho, a hierarquia, a realização da tarefa e o meio ambiente, que podem favorecer ou prejudicar a atividade laboral, bem como a qualidade de vida e a saúde dos trabalhadores” (Pinho, 2015). Associados ao conceito de stress ocupacional, os RPS podem causar danos psicológicos, físicos ou sociais, razão pela qual devem ser identificados precocemente, para uma gestão eficaz dos mesmos. Assim, com os objetivos de: a) Conhecer as necessidades da Escola; b) Propor medidas de intervenção; c) Melhorar o desempenho dos trabalhadores e das equipas; d) Promover a saúde física e psicológica dos trabalhadores, foi constituída, no Instituto Superior Técnico, em outubro de 2018, uma equipa Técnica de Psicólogos, associada a uma comissão multidisciplinar de avaliação dos RPS, a CARP-T. Esta equipa concebeu e planeou a avaliação dos RPS, abrangendo um universo de 738 trabalhadores não docentes (taxa de resposta de

68%). Consequentemente, promoveu campanhas de sensibilização e informação, mapeou medidas nos riscos identificados e tem acompanhado a implementação das mesmas, bem como as avaliações subsequentes de carácter qualitativo (e.g. *focus group*) conduzidas por uma equipa externa especializada. Esta comunicação pretende sistematizar o processo e alguns dos resultados obtidos com esta iniciativa pioneira no contexto de uma Instituição do Ensino Superior, impulsionada por trabalhadores e dirigida por uma equipa multidisciplinar, que reflete a preocupação de órgãos de gestão preocupados e comprometidos com o bem-estar e a saúde ocupacional dos seus trabalhadores.

Palavras-chave: Riscos psicossociais, Bem-estar, Organizações

Trabalhar através de plataformas digitais: o impacto no sujeito psicológico

Moisés Ferreira ^{1*}

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: Moisés Ferreira |

moises.ferreira@hotmail.com

Introdução: São cada vez mais os que trabalham através de plataformas digitais e serão cada vez mais as atividades abrangidas. Trata-se de uma nova organização de trabalho baseada na gestão algorítmica, na vigilância digital e na atomização do trabalhador. Que impacto é que esta nova organização tem no trabalhador, enquanto sujeito

psicológico, no acesso às funções psicológicas associadas ao trabalho e na relação do trabalhador com o trabalho? **Métodos:** Para responder a estas questões procedeu-se a uma investigação qualitativa e exploratória. Entrevistaram-se 20 estafetas e motoristas TVDE, solicitou-se informação a administradores de grupos de *whatsapp* e fez-se uma recolha de imprensa sobre o assunto. Procedeu-se a uma análise de conteúdo temática. **Resultados:** Com a organização característica do trabalho plataformizado o trabalho torna-se totalizante, isto é, monopoliza o tempo e coloniza o espaço de outras atividades, e a degradação da qualidade do trabalho põe em causa o acesso a funções psicossociais anteriormente atribuídas ao trabalho. Perante uma gestão algorítmica que tudo controla resta pouco espaço para a autonomia e subjetividade do trabalhador; a atomização e desvalorização social impedem o reconhecimento e o desenvolvimento da identidade. A plataforma domina a informação, o que impõe uma perda de controlo do trabalhador sobre o seu próprio trabalho, levando-o a desenvolver estratégias que muitas vezes passam pela intensificação do esforço do trabalho e pela adoção de rituais mágicos. Nenhuma organização do trabalho é psicologicamente inócua e esta deve ser tida em conta na investigação em psicologia, na prática clínica e no debate de políticas públicas.

Palavras-chave: Trabalho, Plataformas digitais, Funções psicológicas, Riscos psicossociais

Developing smartphone-delivered sexual health promotion programs targeting older adults: insights from user research

Cristina Mendes-Santos ^{1*}, Joana Couto, Nora Ramadani, Raquel Pereira, Priscila Vasconcelos, Ana Quinta-Gomes, Pedro Nobre, Ana Correia de Barros

¹ Fraunhofer Portugal AICOS

Corresponding author: Cristina Mendes-Santos | mendessantos.cristina@gmail.com

Sexual health is a core dimension of global health and quality of life, often hindered by aging. Yet, older adults' access to specialized sexual health support is often limited by organizational and geographical barriers and the stigma of seeking sexual health support. Owing to their intimate and ubiquitous nature, smartphones may ease older adults' access to sexual health support and contribute to bridging this supportive care gap. However, few studies have focused on smartphone-delivered sexual health promotion programs targeting older adults, and there is scant information on how to tailor them to effectively respond to older adults' sexual health unmet care needs in a usable and engaging manner.

In this communication, we will draw on studies conducted in the context of Anathema, a European project aiming to develop and validate a smartphone-delivered sexual health promotion program targeting older adults. We will present user research insights gathered among various project stakeholders (i.e., older adults, healthcare professionals, and decision-makers), illustrate how

these findings influenced the development of the said smartphone-delivered sexual health promotion program, and reflect on its development challenges.

Keywords: Internet interventions, Sexual health, Older adults, User research

Validação do Profile of Emotional Competence – Short Form em estudantes do Ensino Superior

Inês S. Moreira ^{1*}, Alexandra M. Araújo

¹ Departamento de Psicologia e Educação, Universidade Portucalense

Autor de correspondência: Inês S. Moreira | inesmoreira12@gmail.com

A competência emocional (CE) tem vindo a ser identificada como relevante para o desenvolvimento pessoal e interpessoal e ajustamento psicológico dos estudantes de Ensino Superior (ES), nomeadamente na transição para o mundo profissional. No entanto, são ainda poucos os estudos de validação de instrumentos de avaliação da CE em contexto de ES. Este estudo procurou adaptar e validar o Profile of Emotional Competence - Short Form (SPEC), um instrumento recente de avaliação psicológica da CE, junto de um grupo de estudantes (N = 652, M = 21.11; DP = 2.41, 68 % do género feminino), do 1º e 2º ciclo de ES. O grupo foi dividido em duas subamostras, junto das quais foram exploradas as propriedades psicométricas dos resultados de avaliação (sensibilidade, fiabilidade e validade). Os resultados da análise fatorial exploratória

identificaram as dimensões esperadas de Compreensão, Identificação, Regulação, Utilização e Expressão/Escuta das Emoções, quer para a competência intrapessoal, quer interpessoal. Foram encontrados indicadores de satisfatória fiabilidade através do método de consistência interna. Os resultados mostraram ainda evidências de validade convergente, nomeadamente na relação com variáveis de ajustamento psicológico (bem-estar, satisfação com a vida e stress percebido) e variáveis relevantes para a preparação para o mercado de trabalho (perceção de empregabilidade, competências interpessoais e envolvimento na carreira). O SPEC revela-se, assim, como uma medida de autorrelato útil para a avaliação breve e confiável da perceção da CE em contexto académico. Discutem-se implicações dos resultados para a investigação e intervenção, nomeadamente para o treino da CE em estudantes do ES.

Palavras-chave: Competência emocional, Avaliação psicológica, Propriedades psicométricas, Ensino superior

Padrões de direcionalidade da violência nas relações de intimidade: Uma análise inclusiva

Marta Capinha ^{1*}, Marco Pereira, Marlene Matos, Daniel Rijo

¹ Universidade de Coimbra, CINEICC, FPCE

Autor de correspondência: Marta Capinha |

marta.il.capinha@gmail.com

A aceitação da evidência empírica mostrando a bidirecionalidade da violência como o padrão mais

frequente de violência nas relações de intimidade (VRI) na população geral implica ainda alguma controvérsia. Maior conhecimento sobre a forma como a bidirecionalidade está representada em diferentes formas de VRI contribuirá para melhor compreensão da complexidade deste fenómeno e consequente adaptação das intervenções nesta área. Este estudo identificou padrões de perpetração de VRI (avaliada através da presença/ausência das diferentes formas de VRI perpetradas e sofridas no último ano) baseando-se no autorrelato de 312 homens (37 não-heterossexuais) e 1078 mulheres (83 não-heterossexuais), com idades compreendidas entre os 18 e 80 anos, considerando a presença de abuso físico, sequelas físicas do abuso, abuso psicológico e coação sexual nos últimos 12 meses. Os resultados confirmaram que a bidirecionalidade é o padrão de violência mais identificado globalmente em casais heterossexuais e não-heterossexuais, considerando todas as formas de VRI, com exceção da coação sexual nos casais não-heterossexuais (que reportaram a bidireccionalidade na mesma proporção que apenas vitimação). Considerando o género, a bidireccionalidade é também o padrão de violência mais identificado, excepto no reporte dos homens heterossexuais sobre sequelas físicas do abuso, e no reporte das mulheres não-heterossexuais sobre coação sexual. Estes resultados apontam para a importância de uma abordagem inclusiva (em termos de género e orientação sexual) na intervenção, bem como para a necessidade de uma avaliação abrangente das formas de VRI existentes

na dinâmica de um casal, que considere a presença de bidirecionalidade da violência, quer em contextos clínicos, quer em contextos forenses.

Palavras-chave: Violência nas relações de intimidade, Bidirecionalidade, Padrões diádicos de perpetração

COPSOQ III: Perspetivas para a Saúde Ocupacional e Saúde Pública

Cláudia Fernandes ^{1*}, Anabela Pereira, Teresa Cotrim, Pedro Bem-Haja, Samuel Antunes, Rui Azevedo, Isabel Silva, Joaquim Sousa Pinto, Carlos F. Silva

¹ CATIM - Centro de Apoio Tecnológico à Indústria Metalomecânica

Corresponding author: Cláudia Fernandes |

claudia.fernandes@catim.pt

Para alcançar o objetivo de emprego sustentável, considerando perfil da população ativa portuguesa (PAP), são necessárias estratégias para assegurar carreiras mais longas, produtivas e sustentáveis aliadas a trabalho digno, a uma melhor qualidade de vida profissional, saúde e bem-estar, mas também em práticas alicerçadas em políticas de saúde pública baseadas em dados cientificamente robustos, validados e fiáveis. O Observatório Português de Fatores Ocupacionais (Popsy@Work) tem como objetivo enfrentar este desafio global: i) recolhendo digitalmente dados psicossociais da

PAP; ii) implementando e reforçando um sistema digital de vigilância psicossocial da saúde ocupacional; iii) fornecendo valores de referência da PAP relativamente à saúde psicossocial; iv) transferindo para a sociedade conhecimento cientificamente validado e boas práticas; v) sensibilizando para a importância da gestão psicossocial em contextos ocupacionais baseada na ciência. Popsy@work tem na sua base uma plataforma digital que recolhe e agrega analiticamente dados psicossociais criando um núcleo de visualização que acrescenta valor aos dados sobre a PAP e devolve dados, informação e conhecimento científico à sociedade de uma forma usável, capacitando os trabalhadores, reforçando as organizações e fundamentando as políticas públicas. Criar oportunidades de diálogo político nacional sobre promoção de práticas sustentáveis e inclusivas direcionadas, baseadas na saúde psicossocial da PAP através da colaboração com diversos sectores, identificando e mapeando subgrupos de populações e necessidades específicas aumentando assim o potencial de intervenção e a abrangência do impacto a diversos níveis, por forma a alavancar as políticas públicas, a intervenção organizacional e a consciencialização individual.

Keywords: COPSOQ III, Riscos psicossociais, Observatório, Políticas públicas

Mental health literacy, emotional intelligence and well-being: Empirical study with adolescents

Maria da Luz Vale-Dias ^{1*}, Cláudio Monteiro

¹ Universidade de Coimbra - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Corresponding author: Maria da Luz Vale-Dias | valedias@fpce.uc.pt

Introduction: Mental Health Literacy (MHL), Emotional Intelligence (EI) and Well-being (WB) have been the target of a growing interest in the scientific community. However, there are still few empirical studies evaluating the relationship between these constructs, especially in adolescence. The present study aims to contribute to the investigation of the relationships between MHL, EI and WB, clarifying the potential predictive value of MHL in relation to EI and WB and the effect of sociodemographic variables. **Methods:** The data collection was made using a sample of 341 adolescents (181 girls), aged 15-18 years, who answered the following instruments, adapted for Portuguese adolescents: Sociodemographic Questionnaire; Mental Health Literacy Questionnaire; Emotional Intelligence Questionnaire - Version for young people; and Mental Health Continuum - Short Form. **Results:** There was a significant and positive association between all constructs, and the correlation between EI and WB was the strongest and most significant. It was also verified that MHL exerts predictive power, positive and statistically significant in relation to EI and WB. The score of all scales was significantly associated with the gender

of the participants. Finally, those who attended psychology consultations obtained lower scores on the EI and WB scales. **Discussion/Conclusion:** The implications for research and practice will be drawn from the associations found.

Keywords: Mental health literacy, Emotional intelligence, Well-being, Adolescence

Levels of COVID fear in adolescents: The role of mental health literacy

Maria da Luz Vale-Dias ^{1*}, Mariana Portocarrero Maia de Carvalho

¹ Universidade de Coimbra - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Corresponding author: Maria da Luz Vale-Dias | valedias@fpce.uc.pt

Introduction: The COVID-19 pandemic generated great fear and anxiety across the world. Debates concerning mental health promotion and mental illness prevention have reinforced the importance of promoting mental health literacy and providing psychological help to the population. Nonetheless, no study has examined the effect of mental health literacy in levels of fear of covid. This study aims to explore the relationship between literacy about mental illness, literacy about mental well-being, psychological help and levels of fear of covid. **Methods:** Using cross-sectional design we collected a sample of 345 adolescents (53.2% female) aged between 15-18 years old, that filled during May-June 2021 an online survey composed of two mental health literacy scales – one measuring literacy about mental illness (MHLq), one

measuring literacy about mental well-being (PosMHLit) - and two questionnaires measuring the fear of Covid (CAS and FCS-19S). Results: Fear of covid is related to mental health literacy and having psychological support in the past. Results from multiple regression analysis, on the other hand, suggest that variance in fear of covid is better explained by sociobiographic variables than by mental health literacy. Conclusions: Exploring the main findings and the relationships between variables, the clinical and educational implications will be addressed.

Keywords: COVID fear, Mental health literacy, Mental health promotion, Adolescents

Projecto ALAS – Aprender a ler para aprender a ser

Raquel Carvalho ^{1*}, Cláudia Bandeira de Lima, Rita Gaspar, Catarina Novo, Márcia Santos, Alexandra Leal

¹ Agrupamento de Escolas das Laranjeiras

Autor de correspondência: Raquel Carvalho |

rakel.carvalho@gmail.com

Introdução: A pandemia COVID-19 é um fator ambiental, que afetou todos de um modo geral e emocionalmente de forma individual. O impacto na aprendizagem da leitura/escrita, foi muito significativo, sobretudo nas crianças que iniciaram a escolarização nos anos letivos de 2019/2020 e 2020/2021. Foi nesta população escolar em específico que o impacto do confinamento mais limitou o acesso à aprendizagem. Numa parceria entre o Agrupamento de Escolas das Laranjeiras, o Centro de Neurodesenvolvimento LógicaMentes e

a Universidade Lusíada foi pensado um projeto que visou diminuir o impacto da pandemia nos processos de aprendizagem da leitura e escrita assim como no desenvolvimento emocional. Objetivo: Recuperação de aprendizagens, prevenção do insucesso e promoção do bem-estar através da aplicação de um programa estruturado de desenvolvimento de competências de Leitura e de Escrita e socioemocionais. Métodos: Programa dirigido a todas as crianças do 2º ano (n=159), que visou uma intervenção sistémica, multidisciplinar e multissensorial, recorrendo a técnicas de intervenção especializadas de modo a proporcionar às crianças ferramentas para ultrapassar as dificuldades sentidas e promover o seu bem-estar. Contou com a presença de professores, psicólogos, musicoterapeutas, terapeutas da fala e psicomotricistas. A aplicação foi bissemanal ao longo do ano letivo, seguindo uma abordagem multinível, partindo da estimulação em grande grupo/turma e finalizando em grupos reduzidos de crianças com mais dificuldades nas suas aprendizagens. Apresentam-se resultados preliminares. Conclusão: A implementação do programa ALAS em contexto escolar teve um impacto positivo nas aprendizagens escolares e no desenvolvimento pessoal/emocional das crianças, diminuindo o impacto da pandemia nesta população.

Palavras-chave: Leitura, Escrita, Multinível, Bem-estar

Fatores preditores da satisfação dos profissionais de saúde com a teleconsulta

Júlia Valério ^{1*}, Rita Tavares, Patrícia Tavares, Maria Miguel Ferreira, Carlota Inês, Maria Amélia Ferreira

¹ Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho

Autor de correspondência: Júlia Valério |

mjuliavalerio@gmail.com

O surgimento da teleconsulta em contexto hospitalar teve um aumento acentuado com o surgimento da pandemia provocada pelo SARS-COV-2. Neste contexto, os profissionais de saúde viram-se obrigados a recorrer à teleconsulta como meio primordial e seguro para manutenção do acompanhamento clínico dos doentes, sem formação/preparação prévia. Embora vários estudos analisem a satisfação dos utentes com a teleconsulta, poucos são aqueles que se centram na perspetiva dos profissionais de saúde. Este estudo pretende identificar preditores da satisfação dos profissionais de saúde com a teleconsulta, através de uma Regressão Linear Múltipla. Os participantes responderam a um questionário online. A amostra foi constituída por 235 profissionais de saúde do contexto hospitalar: 170 mulheres, 161 com idades compreendidas entre os 25 e os 49 anos e 200 sem experiência prévia de uso da teleconsulta. O modelo testado explica 77% da variância total. Controlando o sexo, os anos de prática, as perceções dos participantes sobre a adesão dos utentes à teleconsulta, à duração e a carga de trabalho da teleconsulta quando comparada com a consulta presencial, verifica-se que fatores relacionados com o meio

utilizado para a realização da teleconsulta têm um contributo relevante na satisfação dos profissionais de saúde com a teleconsulta, especialmente usabilidade ($\beta = .487$; $\beta = .205$; $\beta = .201$; $p \leq .001$, respetivamente). A compreensão dos fatores que influenciam a satisfação dos profissionais de saúde com a teleconsulta permitem elaborar *guidelines* para a realização de teleconsultas de qualidade, bem como a identificação de aspetos a melhorar no futuro.

Palavras-chave: Satisfação, Teleconsulta, Profissionais de saúde, Preditores

Os riscos psicossociais nos/as profissionais que prestam apoio a vítimas de crime

Ana Oliveira ^{1*}, Sónia Caridade, Rosa Saavedra, Cristina Soeiro, Manuela Santos, Rita Ribeiro

¹ APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Autor de correspondência: Ana Oliveira |

anaoliveirapsicologa@gmail.com

Prestar apoio a vítimas de crime é uma atividade que requer conhecimentos e formação específicos e que pode revestir-se de inúmeros desafios. Este estudo teve como principal objetivo avaliar os riscos psicossociais das/os TAV que integram a Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica. Participaram neste estudo 196 TAV que preencheram o questionário Copenhagen Psychosocial Questionnaire II (COPSOQ II). Os resultados revelaram que a maioria dos fatores psicossociais demonstram ser favoráveis à saúde das/os TAV. O ritmo de trabalho, as exigências quantitativas, a influência no trabalho são alguns

exemplos de riscos psicossociais que representam um nível moderado de gravidade. Já as exigências de trabalho – emocionais e cognitivas - foram os fatores cuja avaliação sugeriu um risco severo. Os/As TAV com mais de 36 anos demonstraram mais insegurança no trabalho, burnout e comportamentos ofensivos. As/os TAV que trabalharam de forma presencial manifestaram mais possibilidades de desenvolvimento e significado do trabalho, assim como exigências emocionais e stresse. Além disso, demonstraram um maior comportamento ofensivo, quando comparado a TAV em apoio misto. Por sua vez, as/os TAV em AaD reportaram mais autoeficácia comparativamente com o apoio misto. A monitorização regular dos riscos psicossociais, a implementação de ações promotoras da saúde psicológica no local de trabalho, a disponibilização de formação e a promoção do trabalho de equipa e o apoio de pares são algumas estratégias importantes a implementar no contexto de apoio a vítimas de crime.

Palavras-chave: Técnicos/as de apoio à vítima, Riscos psicossociais, Violência doméstica e de género

O apoio à distância a vítimas de crime: *Inputs da pandemia para a otimização das práticas*

Ana Oliveira ^{1*}, Cristina Soeiro, Manuela Santos, Rita Ribeiro, Rosa Saavedra, Sónia Caridade

¹ APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Autor de correspondência: Ana Oliveira |

anaoliveirapsicologa@gmail.com

A pandemia COVID-19 implicou adaptações no apoio prestado a vítimas de crime, forçando o recurso a ferramentas de apoio alternativas à modalidade presencial, designadamente, o apoio à distância (AaD). 196 técnicos/as de apoio à vítima (TAV) que integram a Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica preencheram um questionário acerca da prestação de AaD em situações de VMVD, particularmente durante o período de confinamento imposto pela pandemia. Os resultados demonstraram que, durante 2020, houve uma preferência pelo atendimento telefónico (43,9%), existindo também o atendimento presencial (33,7%) e e-mail (26%). Durante o período de confinamento, 82,1% das/os TAV continuou a prestar apoio, sendo o apoio telefónico o mais utilizado. Dos participantes, 82,7% admitiu que não tinha formação em AaD; no entanto, consideraram sentir-se preparadas/os para a prestação desse apoio. As/os TAV mencionaram o apoio telefónico (39,4%) e por videoconferência com recurso a plataformas digitais (36,6%) como os AaD mais adequados à VMVD. Foram igualmente identificadas vantagens e desafios no que diz respeito ao AaD. Os resultados deste estudo mostraram que as soluções digitais e tecnológicas constituíram uma alternativa e um complemento

importante ao suporte presencial. Revela-se fundamental disponibilizar formação e treino para apoiar os/as TAV no uso de AaD, promover a literacia digital junto das vítimas, para minimizar os riscos do AaD, e implementar políticas de financiamento que possibilitem às estruturas de apoio disponibilizar os recursos necessários para oferecer mecanismos adicionais de AaD na VMVD.

Palavras-chave: Vítimas de crime, Apoio à distância, COVID-19

Tomada de decisão: O contributo da orientação vocacional nos alunos de Viseu

Marisa Ferreira ^{1*}, Célia Molla, Joana Coelho, Leonilde Lemos, Inês Sampaio, Isidra Costa, Vanessa Figueiredo, Maria José Costa, Carla Seno, Patrícia Oliveira, Carla Martins

¹ Observatório do Bem Estar de Viseu – AE Mundão

Autor de correspondência: Marisa Ferreira | marisaferreira@gmail.com

O processo de Orientação Vocacional (OV) nas escolas integra o plano de atividades do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) desde a publicação do decreto-lei n.º 190/91. Atualmente, no concelho de Viseu, no ensino básico este processo foca-se no 9.º ano de escolaridade, sendo que no secundário o processo é muitas vezes retomado ora para reorientação, no 10.º ano, ora para

orientação, no 12.º ano, na altura do acesso ao ensino superior. Este processo envolve alunos, pais, encarregados de educação, professores e o psicólogo escolar, sendo uma intervenção colaborativa e integrada de vários agentes educativos, tal como recomendado (Pinto et al., 2003). Para além do esclarecimento (ou disseminação) de informação, a OV desempenha a sua função quando contribui para a estruturação da identidade, promovendo o autoconhecimento, a análise da personalidade em construção, abordando situações de conflito e de tomada de decisão. Além disso, um processo de OV coloca a descoberto possíveis problemáticas do sujeito, bem como disposições psicopatológicas, pois condensa toda a história prévia dessa pessoa e, ao mesmo tempo, antecipa o seu futuro. Com o intuito de atestar o trabalho que se tem desenvolvido pelos SPO no Concelho de Viseu no âmbito da OV e o impacto que este tem nos alunos, o Observatório do Bem-Estar concebeu um estudo com o objetivo de avaliar o contributo deste processo na escolha do percurso educativo em alunos do 9.º e 10.º anos. Atualmente, os dados estão a ser recolhidos. Serão apresentados no Congresso da Ordem em setembro.

Palavras-chave: Orientação vocacional, Autoconhecimento, Tomada de decisão, Alunos Viseu

A Terapia da Aceitação e Compromisso como modelo base na promoção da qualidade de vida de jovens e técnicos multidesafiados

Susana Bernardo ^{1*}, Paulo Gomes, Inês Francisco

¹ Pressley Ridge - Associação de Solidariedade Social

Autor de correspondência: Susana Bernardo |

sbernardo@pressleyridge.pt

As terapias cognitivo-comportamentais tem uma longa história de sucesso e suporte empírico. No entanto, e muito devido à necessidade da manutenção de comportamentos de saúde, emergiram as de terceira geração, onde a terapia de aceitação e compromisso (ACT) está incluída. Esta tem-se demonstrado promissora numa ampla variedade de problemas, tais como a depressão, ansiedade, raiva, ataques de pânico, dor crónica e transtornos alimentares. Apesar de não se focar na remissão de sintomas, pesquisas mostram que existe por consequência uma redução dos mesmos. No projeto "Be.Live - cria a tua mudança" foi testado o modelo com crianças e jovens em situação de vulnerabilidade familiar, através de um protocolo de intervenção individual e um protocolo de intervenção intensiva e de curta duração em grupos de casas de acolhimento residencial. O objetivo é a melhoria da sua flexibilidade psicológica, tendo como efeitos o aumento do bem-estar geral e qualidade de vida. Após análise dos dados, foi possível observar diferenças significativas em várias medidas na comparação entre o pré-teste e pós-teste, reforçando positivamente a nossa intervenção. Procurando expandir estes resultados, foi criada uma formação

para os técnicos que trabalham nesta área com o objetivo de os capacitar e melhorar as suas intervenções através do treino das mesmas competências. Partindo desta análise, apresentaremos os resultados encontrados nos jovens e técnicos.

Palavras-chave: ACT, Flexibilidade psicológica, Qualidade de vida

O Bem-estar dos Alunos de Viseu em tempos de pandemia

Rúben Ferreira ^{1*}, Carla Loureiro, Beatriz Almeida, Susana Santiago, Anabela Carvalho, Isabel Basto, Patrícia Pinheiro, Beatriz Almeida, Beatriz Viana, Bill Stiles

¹ Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique

Autor de correspondência: Rúben Ferreira |

rubenrupinta@hotmail.com

A pandemia associada à COVID-19 trouxe grandes alterações na vida e nas rotinas de todos. As mudanças ocorridas na interação social, o medo e a incerteza perante o futuro são fatores potenciadores de vulnerabilidade psicológica. Estas alterações também foram experienciadas nas escolas e os alunos viram-se obrigados a lidar com os desafios impostos, entre eles as aulas online e o isolamento dos pares. Um evento desta magnitude, com drásticas mudanças ao nível do estilo de vida, com impacto a nível emocional e psicológico em todas as faixas etárias, conduziu a uma maior preocupação com a saúde mental e, neste sentido, o Observatório do Bem-Estar decidiu avaliar a saúde psicológica dos alunos das escolas

do concelho de Viseu em 2020 e em 2021. Nesta comunicação reportamo-nos aos dados recolhidos em 2021. Os 1865 alunos participantes, do 1.º ao 12.º ano, responderam a um questionário que incluía um conjunto de escalas que avaliam a afetividade positiva e negativa, o stress, a ansiedade, a depressão e alguns domínios da resiliência. No geral, notou-se um aumento dos níveis de sintomatologia ansiosa e depressiva, face a 2020. É também evidente que nos alunos do ensino secundário foi sentido um maior impacto negativo da situação pandémica havendo, nomeadamente, mais alterações de sono e apetite. Serão ainda apresentados outros dados, permitindo perceber de forma mais clara como a pandemia influenciou a saúde mental dos alunos das escolas do concelho de Viseu.

Palavras-chave: Saúde psicológica, Pandemia, Alunos, Educação

Cuidados Sensíveis ao Trauma: A importância da avaliação dos contextos para a promoção dos direitos das crianças e resiliência da comunidade

Elisa Veiga ^{1*}, Mariana Negrão, José Rocha

¹ Centro de Estudos para o Desenvolvimento Humano

Autor de correspondência: Elisa Veiga | eveiga@ucp.pt

O reconhecimento da prevalência das experiências adversas na infância e do impacto do trauma nas trajetórias de desenvolvimento tem sido crescente e levado à sua identificação como um problema crítico de saúde pública. O alinhamento dos sistemas numa lógica colaborativa de cuidado

sensível ao trauma é coerente com os princípios da Convenção dos direitos das crianças e com a Agenda para o desenvolvimento sustentável 2030. A investigação em múltiplos domínios tem enfatizado a importância de incorporar práticas de cuidado sensível ao trauma numa abordagem sistémica e multi-nível, para prevenir, responder às necessidades e mitigar os efeitos da exposição traumática. Neste sentido, o projeto que estamos a desenvolver visa colmatar uma lacuna no plano nacional quanto caracterização da qualidade dos diversos sistemas presentes na vida das crianças na prestação de cuidados sensíveis ao trauma. Com este objetivo, encetámos a construção de um instrumento de avaliação contextual – Questionário de Avaliação dos Cuidados Sensíveis ao Trauma – assente nas componentes centrais apontadas pela investigação científica e orientações internacionais neste domínio. Este instrumento permitirá caracterizar uma diversidade de contextos (sistema de proteção, sistema escolar, sistema de saúde) quanto a prestação de cuidados sensíveis ao trauma, constituindo igualmente um referencial para a identificação de necessidades e desenvolvimento de programas de capacitação e certificação, promotores da mudança organizacional, assegurando os direitos das crianças e bem-estar dos ecossistemas onde habitam.

Palavras-chave: Cuidados sensíveis ao trauma

Avaliação da capacidade de decisão em saúde: estudo piloto com o IACTD-CS

Ana Saraiva Amaral ^{1,2*}, Mário R. Simões, Sandra Freitas, Rosa M. Afonso

¹ (SFRH/BD/139344/2018). Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Universidade de Coimbra

² Centro de Investigação em Ciências da Saúde (CICS), Universidade da Beira Interior

Autor de correspondência: Ana Saraiva Amaral |

anapaula@fcsaude.ubi.pt

A manutenção de uma vida autónoma depende da preservação de vários domínios de capacidade, incluindo a capacidade de tomada de decisão em cuidados de saúde. Esta refere-se à competência para consentir, recusar ou escolher intervenções, no contexto da receção de cuidados. O aumento da prevalência de perturbações neurocognitivas exige o desenvolvimento de medidas que suportem a avaliação daquela capacidade, que pode ser afetada no curso evolutivo da doença. Dada a ausência de ferramentas de avaliação para a população portuguesa, foi construído o Instrumento de Avaliação da Capacidade de Tomada de Decisão em Cuidados de Saúde (IACTD-CS). A versão experimental do IACTD-CS contém três vinhetas clínicas e uma entrevista estruturada de avaliação da capacidade. A entrevista estruturada permite avaliar as aptidões implicadas na tomada de decisão: compreensão, avaliação, raciocínio e comunicação de uma escolha. Foi realizado um estudo piloto com 89 participantes, com idade igual ou superior a 60 anos. O estudo incluiu um grupo de controlo (n = 35), e dois grupos

clínicos, nomeadamente, grupo clínico com pessoas com declínio cognitivo ligeiro (n = 32) e grupo clínico com pessoas com doença de Alzheimer em fase ligeira (n = 22). Aos participantes foi aplicada a versão experimental do IACTD-CS e um protocolo de avaliação neuropsicológica. A presente comunicação pretende apresentar os resultados da aplicação do IACTD-CS, bem como o processo de desenvolvimento da versão final do instrumento, com base na análise da equivalência entre as vinhetas clínicas.

Palavras-chave: Avaliação da capacidade, Decisão em saúde, Envelhecimento, Doença de Alzheimer

Estratégias disciplinares em acolhimento residencial: desafios do profissional de psicologia

Katarina Hernandez ^{1*}, Maria Barbosa Ducharne, Joana Soares

¹ Grupo de Investigação e Intervenção em Acolhimento e Adoção da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: Katarina Hernandez |

katarinagueiros@hotmail.com

Em Portugal, em 2020, 5787 crianças/adolescentes encontravam-se acolhidas em casas de acolhimento (CA) generalistas. A evidência sobre as estratégias disciplinares (ED) usadas nestes contextos é escassa. Este estudo teve como objetivo analisar as ED usadas pelos cuidadores em CA, a partir do relato de múltiplos informantes - crianças/adolescentes acolhidos, cuidadores e diretores técnicos - e tendo por base um

referencial teórico que inclui/relaciona o conceito de qualidade em acolhimento residencial (AR), a disciplina positiva e os direitos das crianças. Participaram neste estudo 424 crianças/adolescentes, 266 cuidadores e 60 diretores técnicos distribuídos por 60 CA. Dentre estes, haviam 29 psicólogos nas equipas técnicas, e 3 nas equipas educativas, assim como 16 psicólogos na função de diretor técnico. Os resultados revelaram, o recurso (demasiado) frequente a ED punitivas e violadoras dos direitos das crianças em contexto de AR. Da mesma forma, a inexistência de relação entre a (des)adequação das práticas educativas em AR e características fundamentais do trabalho em AR, como o processo de seleção/recrutamento dos cuidadores, a formação destes e a existência de supervisão. Formações específicas podem ser capazes de contribuir para a mudança dos padrões de punição violenta como prática aceitável de ED nas CA, bem como um processo de seleção que contemple a dimensão das ED e considere o perfil psicológico dos candidatos. Ainda, um apoio que envolva toda a equipa e crianças neste trabalho tão complexo, carece de uma supervisão externa especializada, sendo esta, extremamente valiosa na prevenção de abusos e na promoção do desenvolvimento profissional dos cuidadores.

Palavras-chave: Acolhimento residencial, Direitos das crianças, Estratégias disciplinares, Qualidade

Competências emocionais e ajustamento psicológico em estudantes do primeiro ano do ensino superior

Fátima Teixeira ^{1*}, Alexandra M. Araújo

¹ Departamento de Psicologia e Educação, Universidade Portucalense

Autor de correspondência: Fátima Teixeira |

teixeira.mfatima@gmail.com

A adaptação ao Ensino Superior (ES) é acompanhada, para os estudantes adultos emergentes, por uma adaptação aos desafios da vida adulta. Neste período, são mobilizados recursos emocionais importantes para o desenvolvimento da autonomia e da gestão dos desafios académicos, pessoais e sociais inerentes ao papel de estudante. Com efeito, a investigação tem mostrado que estes recursos são relevantes para o sucesso académico, satisfação e bem-estar dos estudantes. No entanto, parece existir uma lacuna de estudos focados na relação entre competência emocional (CE) e a adaptação dos estudantes ao ES, enquanto constructo multidimensional e que recorra a diferentes critérios para a definição de ajustamento psicológico. O presente estudo procurou analisar a relação entre CE, com base nas dimensões de identificação, compreensão, expressão, regulação e utilização de emoções, ao nível interpessoal e intrapessoal, e o ajustamento emocional e pessoal em estudantes do primeiro ano do ES. Participaram 571 estudantes do primeiro ano do ES, com idades compreendidas entre os 17 e os 23 anos (Midade = 18.88, DP = 1.04), sendo 44.7% dos participantes do sexo feminino e 55.2 % do sexo masculino. Os

resultados revelaram relações positivas entre as dimensões estudadas de CE e a felicidade subjetiva, afetos positivos, satisfação com a vida, comportamentos de saúde, autoestima e autoeficácia. Foram ainda exploradas as relações entre as dimensões de CE, o sexo e área científica de estudos. Em suma, foram encontrados resultados significativos e relevantes quanto ao efeito positivo das competências emocionais para o ajustamento pessoal e emocional dos estudantes no ES.

Palavras-chave: Competência emocional, Ajustamento psicológico, Ensino superior, Adultos emergentes

The assimilation of breast cancer experience and its impact on psychological symptoms and quality of life: a longitudinal study

Ricardo Machado ^{1*}, Isabel Basto, Patrícia Pinheiro, Beatriz Viana, Beatriz Almeida, Mónica Leitão, Bill Stiles

¹ Universidade da Maia

Corresponding author: Ricardo Machado | rjmachado@ismai.pt

Breast cancer presents worrying rates of incidence and mortality in women. Furthermore, the specific breast cancer implications accompany patients from diagnosis to disease remission and results in poor quality of life and low psychosocial well-being. Thus, breast cancer experience associated with its adverse consequences can be seen as a problematic experience for patients. Integrating this experience seems to be an important step to

deal with this unexpected and traumatic life event, being associated with better quality of life and psychosocial well-being. However, more empirical evidence is needed to understand how the assimilation of cancer experience occurs and how it could be promoted. The Assimilation Model may provide us with a useful theoretical and methodological approach to clarify this question. For this model, the assimilation of problematic experiences (unexpected, threatening, traumatic life events) is a critical step to transform these experiences in resources for the person. In the psychotherapeutic context, the association between higher assimilation levels and the alleviation of emotional suffering and improvement of quality of life had been consistently found. As mentioned above, breast cancer often is a problematic experience whose assimilation may contribute to an increase in quality of life and a better psychosocial adjustment. So, this study aims to explore how the assimilation of breast cancer experience evolves through a period of two years in women with breast cancer, and how this assimilation process is associated with their quality of life and psychological suffering. This study also aims to understand how psychotherapy may facilitate this assimilation process.

Keywords: Breast cancer, Assimilation, Quality of life, Psychological well-being

Narrativas mediáticas sobre o femicídio na intimidade em Portugal

Ariana Pinto Correia ^{1*}, Sofia Neves

¹ Universidade da Maia; Centro Interdisciplinar de Estudos de Género/ULisboa

Autor de correspondência: Ariana Pinto Correia | ariana.pinto.correia@gmail.com

O presente estudo pretende caracterizar o femicídio na intimidade em Portugal, na forma consumada e tentada, a partir da análise das narrativas mediáticas publicadas no jornal Correio da Manhã e no Jornal Público, entre 2000 e 2017. O corpus de análise, constituído por 853 peças noticiosas, corresponde a 644 casos de femicídio na intimidade. A partir de uma análise triangulada dos dados, ou seja, com recurso a uma análise quantitativa e qualitativa, emergiram diferenças na forma e conteúdo de ambos jornais, que se acentuaram na última década. Enquanto o jornal Correio da Manhã tende a narrar os crimes como reações passionais e imprevisíveis, associadas aos ciúmes e não aceitação da separação, recorrendo a narrativas paralelas que desresponsabilizam o perpetrador, o jornal Público apresenta, tendencialmente, o crime de forma contextualizada. Esta polarização, além de desconectada das diretrizes preconizadas pela Convenção de Istambul (2011), contribui para uma construção social do enviesada do crime, com potenciais efeitos não só na opinião pública, mas nas vítimas e pessoas agressoras na intimidade.

Palavras-chave: Femicídio, Crime, Media

Avaliação da eficácia do Programa de Prevenção da Violência Interpessoal (PREVINT) em adolescentes

Ricardo Barroso ^{1*}, Eduarda Ramião, Patrícia Figueiredo

¹ Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Autor de correspondência: Ricardo Barroso | rbarroso@utad.pt

Este estudo procurou analisar a eficácia do Programa de Prevenção da Violência Interpessoal (PREVINT; www.prevint.pt), um programa de prevenção primária e secundária, na redução da violência interpessoal numa amostra comunitária de adolescentes. Para o efeito foram selecionados 228 participantes (M = 14,52, DP = 1,43; 54,4% do sexo feminino), de seis escolas do norte de Portugal. Para se compreender a eficácia do programa na prevenção da perpetração de comportamento violento e na diminuição das crenças e atitudes que legitimam o comportamento agressivo, foram analisados dados antes e após a implementação do programa de intervenção. As diferenças de género foram também examinadas. Os resultados obtidos após a intervenção permitiram verificar uma redução significativa nas crenças e atitudes que legitimam o comportamento agressivo, bem como na prática de violência interpessoal. Estes dados enfatizam a importância crucial de, para prevenir a violência interpessoal no contexto escolar, serem utilizados programas de intervenção atualizados e baseados na evidência.

Palavras-chave: Violência interpessoal, Adolescentes, Intervenção baseada na evidência

Pósteres

Avaliação comparativa do impacto dos 2 confinamentos no bem-estar psicológico dos alunos do ensino superior

Samuel Silva ^{1*}, Cláudio Pina Fernandes, Marta Esteves, Afonso Pereira

¹ Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Autor de correspondência: Samuel Silva | sdsilva@fc.ul.pt

A pandemia provocada pelo vírus SARS-CoV-2 trouxe inúmeras alterações à vivência académica. Não só pelo facto de se ter vivido 3 semestres em que o regime não presencial era a norma, como ainda pelo facto de ter implicado dois períodos de confinamento, com restrições severas a um conjunto alargado de actividades. Face a tão significativa alteração da normal vivência académica, a Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa decidiu avaliar o impacto que os dois confinamentos tiveram na sua população estudantil. Os objectivos centrais do estudo foram: Obter dados relativos às condições de vivência dos estudantes; Avaliar o bem-estar emocional, psicológico e social; Avaliar dimensões ao nível da inteligência emocional; Avaliar as estratégias de coping mais utilizadas; Obter indicadores relacionados com o desempenho académico. Foi construído um questionário enviado um link para o seu preenchimento aos alunos de 1º e 2º ciclo da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa. O momento correspondeu a ambos os períodos de confinamento, à 10ª

semana após o início do 2º semestre do ano lectivo 2019/20 e do 2020/21. Obtiveram-se 597 respostas válidas no primeiro momento e 746 respostas válidas no segundo momento. São apresentados diferentes dados que permitem concluir que o impacto dos confinamentos foi muito significativo ao nível das variáveis avaliadas e que a tendência foi de claro decréscimo dos indicadores do primeiro para o segundo confinamento.

Palavras-chave: Ensino Superior, Bem-estar, COVID-19, Inteligência Emocional

O que se passou entre o período pré-pandemia e o segundo confinamento ao nível do bem-estar e da regulação emocional entre os estudantes do ensino superior!

Madalena Pintão ^{1*}, Inês Ventura, Sofia Rosa, Cláudio Pina Fernandes

¹ Prática privada

Autor de correspondência: Madalena Pintão |

madalenafrmpintao@gmail.com

O impacto da pandemia provocada pelo vírus SARS-CoV-2 foi significativo a muitos níveis. Ao nível do ensino superior correspondeu a uma alteração drástica do modo de funcionamento das aulas e do uso do espaço académico, enquanto elemento de interacção e desenvolvimento social. Tendo em vista a avaliação do impacto ao nível do bem estar e da regulação emocional nos alunos do 1º e 2º ciclo da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, foi efectuado um estudo que compara resultados no período pré-pandemia com os dos dois períodos de confinamento. Para o efeito,

utilizaram-se dois instrumentos: Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF), que avalia o bem estar emocional, o bem estar psicológico e o bem estar social; Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (WLEIS), que avalia a utilização das emoções para facilitar o desempenho (uso das emoções), a regulação das emoções do próprio, a avaliação e expressão das próprias emoções e a avaliação e reconhecimento das emoções nos outros. Os questionários foram passados num momento pré pandemia (n=347), no primeiro confinamento à 10ª semana após o início do semestre (n=597) e no segundo confinamento à 10ª semana após o início do semestre (n=746). Os dados revelam que existe um significativo decréscimo das três dimensões de bem-estar avaliadas e que a dimensão uso das emoções é um factor de resiliência.

Palavras-chave: Inteligência emocional, Bem-estar, Ensino superior, COVID-19

Call to Action: Inclusão da Psicologia Comunitária nos Currículos Europeus

Gabriela Silva ^{1*}, Joana de Jesus Moura, Carolina Cunha, Carolina Garraio, Ana Kraljević, Emilia Grigorean, Esma Sude Şimşek

¹ EFPSA & Teach For Portugal

Autor de correspondência: Gabriela Silva | gabriela1997105@gmail.com

Na presente comunicação, será apresentada e discutida a *Call to Action*, uma iniciativa desenvolvida na Conferência da EFPSA em 2021, que teve como objetivo promover e encorajar a

inclusão da Psicologia Comunitária nos currículos universitários europeus. Ao contrário de abordagens mais tradicionais, a Psicologia Comunitária adota uma perspectiva preventiva e de justiça social onde os problemas de saúde e sociais são interpretados pelas desigualdades que a sociedade apresenta na distribuição dos seus recursos. Apesar de a Psicologia Comunitária adotar uma perspectiva sistémica e ecológica permitindo dar resposta aos problemas complexos, de múltiplos níveis (e.g. individual, família, comunidade, sociedade) e de permitir alargar a ação e intervenção dos psicólogos em áreas não tradicionais da psicologia, continua a não ser uma área desenvolvida de forma consistente e estandardizada no ensino superior. A inclusão da Psicologia Comunitária e dos seus princípios no currículo das Universidades Europeias terá impacto ao nível dos estudantes (e.g. maior consciencialização sobre os fatores estruturais da desigualdade levando a uma promoção de agência na mudança comunitária; aumento das oportunidades de carreira) e ao nível da intervenção dos psicólogos na comunidade (e.g. maior foco na prevenção, promoção de mudanças sistémicas). Para isso é crucial que os vários stakeholders nacionais e internacionais (e.g., Universidades, EFPSA, EFPA, Associações de Psicologia) se envolvam, colaborem e reconheçam a Psicologia Comunitária, os seus tópicos e princípios, como uma peça chave no processo de ensino dos psicólogos nos vários níveis do ensino superior e na promoção da saúde mental individual e societal.

Palavras-chave: *Call to Action*, Psicologia Comunitária, Currículos Europeus, EFPSA

Estudo de adaptação à população portuguesa do *Dark Triad of Personality at Work*

Rui Bártolo-Ribeiro ^{1*}, Filipe Loureiro

¹ ISPA - Instituto Universitário

Autor de correspondência: Rui Bártolo-Ribeiro |

rbartolo@ispa.pt

A avaliação da personalidade em contexto organizacional tem sido dominada pelo modelo dos cinco grandes fatores. Contudo, o Narcisismo, o Maquiavelismo e a dimensão subclínica de Psicopatia têm atraído a investigação e avaliação nas organizações para otimização das relações interpessoais em âmbito laboral. Nesta comunicação serão relatados os resultados da aplicação final do processo de tradução e adaptação à população Portuguesa da *Dark Triad of Personality at Work* (TOP). O TOP é um questionário com um tempo de aplicação entre 10-15 minutos, com uma estrutura fatorial tridimensional que lhe dá o nome de Tríade Negra da Personalidade. Os fatores avaliados são: Abordagem Narcísica ao Trabalho, composto por cinco subescalas (e.g., Necessidade de autoridade), Atitudes de Trabalho Maquiavélicas (e.g., Insensibilidade), e Estilo de Trabalho Psicopático (e.g., Impulsividade), ambos compostos por três subescalas. Estando a decorrer a recolha final (cujos resultados serão apresentados no Congresso), as análises efetuadas ao segundo estudo piloto com uma amostra de 318 sujeitos,

deixam antever, não só a independência das subescalas constituintes de cada um dos três fatores, como indicadores de fiabilidade adequada com valores superiores a .70. A validade discriminante está a ser estudada através da correlação com o questionário de Personalidade Big Five Inventory. Os resultados dos estudos da versão original alemã e das adaptações às populações britânica e americana sugerem que o TOP pode ser usado em contexto ocupacional, nomeadamente na seleção de pessoal, constituindo-se um instrumento importante na identificação de perfis de personalidade que podem potenciar futuros conflitos laborais.

Palavras-chave: Tríade Negra da Personalidade, Narcisismo, Maquiavelismo, Psicopatia

Projeto piloto da equipa comunitária de saúde mental – Dão-Lafões: Uma análise de um ano de intervenção

Tiago Cruz ^{1*}

¹ Centro Hospitalar Tondela-Viseu

Autor de correspondência: Tiago Cruz |

tiago.gomes.cruz10@gmail.com

As Equipas Comunitárias de Saúde Mental são fundamentais ao nível da responsabilidade assistencial e na proximidade com os doentes, famílias e outros agentes sociais. É um recurso sediado na comunidade e tem como objetivo o conceito de “*recovery*”. O objetivo deste trabalho passa por dar uma noção global do trabalho desenvolvido ao longo de um ano de intervenção por parte da ECSM de adultos agregada ao Centro

Hospitalar Tondela-Viseu. A ECSM-DL desenvolve o seu trabalho assistencial no concelho de Castro Daire, estando sediada no Centro de Saúde e sendo composta por seis elementos multidisciplinares. Para além das consultas presenciais, são realizadas visitas domiciliárias regulares, monitorização e acompanhamento por parte dos terapeutas de referência, formação interna e externa e iniciativas de prevenção comunitária. Para a realização da estatística descritiva foi analisada a intervenção com os doentes entre março de 2021 e março de 2022. Foram acompanhados pela ECSM-DL um total de 162 doentes (54% mulheres). A maior parte com diagnóstico primário de Perturbação de Humor (35%). Atualmente, 69% desses doentes têm acompanhamento e monitorização regular por parte dos terapeutas de referência. Verifica-se ao longo dos meses uma evolução quer em número de ingressos, quer em número de sessões/consultas. Foram até ao momento realizadas cerca de 585 intervenções domiciliárias. Os bons resultados ao longo do tempo podem ser explicados pela maior proximidade das respostas em saúde mental, os doentes aderirem mais facilmente a cuidados personalizados e pelo facto dos profissionais de saúde conseguirem referenciar mais facilmente os doentes com necessidades específicas.

Palavras-chave: Equipas comunitárias de saúde mental, Centro Hospitalar Tondela-Viseu, Terapeutas de referência

Justiça restaurativa no sistema de justiça brasileiro: análise da percepção dos psicólogos(as) e das atitudes da população para uma política pública em expansão

Pavla Martins ^{1*}, Maria da Luz Vale-Dias

¹ Universidade de Coimbra - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Autor de correspondência: Pavla Martins |

pavlamartins@gmail.com

A justiça restaurativa é uma prática de autocomposição de conflitos, utilizada principalmente em situações de violência/crime, que objetiva a promoção do desenvolvimento positivo dos envolvidos, pois pretende restaurar as relações interpessoais, reintegrar o ofensor na sociedade, cuidar da vítima e promover a prevenção de novos conflitos. No Brasil, configura-se como uma política pública do sistema de justiça e os(as) psicólogos(as) têm contribuído para o avanço desse novo paradigma. O presente projeto tem como objetivo realizar uma caracterização da justiça restaurativa no sistema de justiça brasileiro, avaliar as atitudes das pessoas residentes no Brasil em relação à justiça restaurativa e analisar o trabalho dos(as) psicólogos(as) neste âmbito. São apresentados alguns aspetos relevantes acerca da justiça restaurativa e das atribuições dos(as) psicólogos(as). A investigação proposta será empreendida através de três estudos: Estudo I - mapeamento das práticas restaurativas no sistema de justiça brasileiro, utilizando um questionário enviado às instituições do sistema de justiça; Estudo II - adaptação do Restorative Justice Attitudes Scale – RJAS (Taylor & Bailer, 2021), numa

amostra composta por cerca de mil sujeitos residentes no Brasil; Estudo III - atuação dos(as) psicólogos(as) na justiça restaurativa no sistema de justiça, empreendido através de entrevista semiestruturada, elaborada para o efeito, numa amostra por conveniência, composta por cerca de cinquenta sujeitos, psicólogos(as) do sistema de justiça brasileiro. Em tal pesquisa, serão avaliadas as atitudes dos participantes acerca da justiça restaurativa, assim como as concepções sobre a atuação e qualificação dos(as) psicólogos(as), podendo retirar-se implicações práticas para o trabalho dos(as) psicólogos(as) nesta área de atuação.

Palavras-chave: Justiça restaurativa, Atitudes face à justiça restaurativa, Prática psicológica

Revisão sistemática sobre cuidados sensíveis ao trauma nas maternidades

José Rocha ^{1*}, Ângela Nunes, Mariana Nunes, Daniela Mendes, Mariana Negrão, Elisa Veiga

¹ IUCS, CESPU

Autor de correspondência: José Rocha |

jose.rocha@iucs.cespu.pt

Introdução: O parto pode ser percebido como um acontecimento traumático, desencadeando Perturbação de Stress Pós-traumático (PSPT) em cerca de 15% das mulheres. Por outro lado, a PSPT tem sido associada a graves impactos na saúde da mãe e do bebé. Contudo, ainda não há síntese de dados sobre quais os acontecimentos que geram especial risco, nem sobre o papel preventivo dos cuidados maternos sensíveis ao trauma. Objetivo:

Clarificar quais os acontecimentos potencialmente traumáticos no nascimento e providenciar evidência para os cuidados maternos sensíveis ao trauma. Métodos: Seguindo as diretrizes PRISMA, foram incluídos os estudos com um intervalo temporal de 2010 a 2022. Resultados: Da revisão preliminar verifica-se que ainda não há sínteses sobre o tema pelo que foi realizado registo no PROSPERO. Verifica-se evidência que o apoio dos profissionais de saúde reduz percepções traumáticas. No entanto, verificou-se que durante o parto são reiteradas más práticas, que podem decorrer da interação do profissional de saúde com a mulher, bem como devido a falhas sistémicas e políticas organizacionais, sendo acontecimentos potencialmente traumáticos. Assim, salienta a importância dos cuidados sensíveis ao trauma como um modelo preventivo, podendo minimizar a retraumatização. Para a implementação destes cuidados é importante estarem presentes seis princípios gerais: Segurança, Confiabilidade, Colaboração, Apoio de pares, Empoderamento e a Sensibilidade cultural. Conclusão: A prestação de cuidados sensíveis ao trauma tem potencial para prevenir resultados adversos, a retraumatização e possibilitar o adequado tratamento psicológico, após o rastreio e uso dos instrumentos de avaliação já desenvolvidos.

Palavras-chave: Cuidados sensíveis ao trauma, Maternidade, PTSD

Bases empíricas de uma Escola Sensível ao Trauma: que acontecimentos são geradores de stress traumático em crianças?

José Rocha ^{1*}, Mariana Nunes, Vania Raquel Silva, Elisa Veiga, Mariana Negrão, André Nunes, Ângela Nunes

¹ Instituto Universitário Ciências da Saúde

Autor de correspondência: José Rocha |

jose.rocha@iucs.cespu.pt

Introdução: As experiências adversas na infância são eventos potencialmente traumáticos que podem ter efeitos negativos e duradouros na saúde e no bem-estar. Essas experiências variam de abuso físico, emocional ou sexual. A grande variabilidade nas prevalências sugere que os moderadores tem um papel importante, sendo o mais proeminente o tipo de trauma. **Métodos:** Foram compiladas três bases de dados resultando numa amostra de 244 crianças com idades compreendidas entre 8 e 18 anos. Através dos instrumentos Children's Revised Impact of Events Scale e Lista de Acontecimentos Geradores de Stress para crianças e jovens, foram avaliados os sintomas do stress traumático e o impacto que cada acontecimento tem nos sintomas. **Resultados:** Participantes do sexo masculino experienciam um maior número de acontecimentos traumáticos, enquanto que os participantes do sexo feminino apresentam resultados superiores de sintomas e prevalência de stress pós-traumático (PSPT). A prevalência de PSPT na amostra é de 33,6%, revelando-se uma maior prevalência no sexo feminino, com um total de 64,6%. Verificou-se ainda que 57% das crianças foram expostas a pelo

menos um acontecimento potencialmente traumático. **Conclusão:** Compreender as taxas de prevalência de exposição traumática de crianças é fundamental para justificar a necessidade de adotar uma perspetiva informada e sensível sobre o trauma nos ambientes escolares e informar a escola de políticas e práticas com vista à alocação de recursos para os esforços de prevenção e intervenção.

Palavras-chave: Trauma, Perturbação de stress pós-traumático, Exposição traumática, Experiências adversas na infância

"Não consigo parar!" Um caso de tricotilomania

Carolina Santos ^{1*}, Brígida Caiado, Alzira Albuquerque, Priscila A. Vasconcelos, Cristina Mendes-Santos, Joana Couto, Catarina Nóbrega, Bruna Carneiro, Pedro J. Nobre, Ana Correia de Barros

¹ Universidade da Beira Interior

Autor de correspondência: Carolina Santos |

carolinammsantos@hotmail.com

Introdução: A tricotilomania, uma Perturbação do Espectro Obsessivo- Compulsivo, caracteriza-se pelo arrancar recorrente, repetitivo e compulsivo do próprio cabelo/pelo, sem fins estéticos, resultando em perda capilar significativa (APA, 2013), tendo uma prevalência de 0,05% (Schachter, 1961). **Objetivo:** Explorar a formulação e intervenção de um caso clínico de uma jovem com Tricotilomania, de acordo com o modelo cognitivo-comportamental. **Resultados:** A doente (sexo feminino, 17 anos) apresentava-se com grandes peladas no couro cabeludo, referindo que

arrancava o cabelo com frequência diária. Identifica como precipitante o falecimento do avô. Este comportamento era precedido por estados internos negativos (aborrecimento e situações de stress) e ocorria quando se encontrava sozinha no quarto (pistas discriminativas). Nestas situações, apresentava o impulso de arrancar o cabelo, associado a pensamentos como “não consigo parar”. Como consequência, a curto-prazo sentia alívio e prazer, mas a longo prazo intensificava a experiência emocional aversiva. A intervenção baseou-se na abordagem cognitivo-comportamental, em particular na Terapia da Reversão do Hábito: 1) Formulação com base no modelo biopsicossocial da tricotilomania; 2) Psicoeducação com a jovem e família; 3) Aumento da consciência através do uso de registos e outras estratégias de automonitorização; 4) Controlo de estímulo; 5) Treino de respostas incompatíveis; 6) Prevenção de recaída (Franklin et al., 2006). **Conclusão:** A Tricotilomania causou impacto significativo na qualidade de vida desta doente (quer a nível da saúde física, autoestima e relações interpessoais). A Terapia Cognitivo-Comportamental, em particular a Terapia da Reversão do Hábito, mostrou-se ser eficaz, melhorando a qualidade de vida da doente.

Palavras-chave: Tricotilomania, Terapia cognitivo-comportamental

Projeto Jovens Cuidadores – porque os jovens também cuidam!

Ana Ribas ^{1*}, Bruno Alves, Joana Correia Lopes, Ana Meireles, Joana Vaz, Sara Faria, Anabela Marçal Sampaio

¹ Projeto Jovens Cuidadores

Autor de correspondência: Ana Ribas |

ana.ribasteixeira@gmail.com

Cuidar de uma pessoa com doença ou incapacidade (física ou mental), para além de uma grande responsabilidade, implica múltiplos desafios e tarefas que podem superar os recursos pessoais de quem cuida. Este papel é muitas vezes desempenhado por jovens cuidadores/as (JC), que prestam cuidados, assistência ou apoio a familiares, muitas vezes numa base regular, o que pode ter um impacto positivo no seu desenvolvimento (p.e. maturidade, capacidade de gestão de conflitos, empatia) mas, pode também ter um impacto negativo (p.e. no rendimento académico, nas oportunidades de educação/formação e trabalho), podendo mesmo conduzir a situações de exclusão social e de bullying decorrente da sobrecarga e do próprio estigma associado. O Projeto Jovens Cuidadores resulta de uma parceria da C.M.VNG com a Associação Cuidadores Portugal, para desenvolver respostas adequadas às necessidades dos JC nas áreas da saúde, educação e juventude. Através de uma abordagem multinível, identifica-se os JC, sensibiliza-se docentes e não docentes, articula-se com os serviços especializados, fornece-se apoio ao estudo, apoio psicológico individual e em grupo, formação em saúde, atividades recreativas e de

lazer e um bootcamp para o desenvolvimento de competências psicossociais e de empoderamento destes JC. Sensibilizaram-se mais de 6000 Jovens do Concelho de Gaia e apoiou-se mais de 120 JC, envolvendo as respetivas famílias, professores e técnicos. A avaliação tem evidenciado melhorias ao nível do bem-estar e da qualidade de vida destes jovens mas também do seu sucesso educativo e do desenvolvimento de competências fundamentais para os seus projetos de vida.

Palavras-chave: Jovens cuidadores, Intervenção, Bem-estar, Qualidade de vida

Gestão preventiva do stress

Maria do Sameiro Araújo ^{1*}, Maria de Fátima, Vera Almeida, Alexandra Serra, Emília Areias, Manuela Leite, Maria Ferreira

¹ Personalizar: Centro Clínico Educacional

Autor de correspondência: Maria do Sameiro Araújo | sameiroaraujo@gmail.com

Gustavo Tafet, autor dos livros “*Stress: o que é e como nos afeta*” e “*Ansiedade e depressão: as perturbações mais comuns derivadas do stress crónico*”, editados em Portugal (2019), pela coleção Neurociência & Psicologia, defende que, considerando os atuais avanços científicos na área da psiconeuroimunoendocrinologia, não restam dúvidas de que o *stress* pode ter um impacto marcante na nossa saúde, afetando múltiplos órgãos e sistemas, dando origem a perturbações

ou agravando as já existentes, dependendo do tipo de stress (agudo ou crónico) e da vulnerabilidade particular de cada indivíduo. Neste sentido, está associado à origem e desenvolvimento de diferentes condições clínicas, incluindo a depressão e diversos transtornos de ansiedade. Considerando estes diferentes aspetos, torna-se da maior importância que a prática psicológica apresente modelos inovadores, devidamente fundamentados e validados, para orientar a intervenção centrada neste tipo de problemáticas. Nesta comunicação, apresenta-se o programa Gestão Preventiva do *Stress*. Trata-se de um programa psicoterapêutico, com objetivos de desenvolvimento pessoal, que tem as suas bases na terapia cognitiva narrativa e abordagem da psicologia humanista (usando a aceitação positiva incondicional, a empatia e a autenticidade/congruência em relação aos problemas das pessoas, de forma a estimular a sua autoconfiança). Segue referências da Atenção Consciente e utiliza, para orientação do processo, o modelo VOU MUDAR. Os principais objetivos desta intervenção relacionam-se com compreender a influência dos nossos pensamentos e padrões de ação e desenvolver a compreensão sobre o processo de desenvolvimento pessoal, promovendo atitudes e comportamentos com base no modelo VOU MUDAR.

Palavras-chave: Ansiedade, Stress, Proatividade, Desenvolvimento pessoal

Necessidades das crianças em diferentes etapas do desenvolvimento – aspetos a ter em consideração na avaliação psicológica forense das competências parentais

Mónica Fonseca ^{1*}, Joana Paiva

¹ Centro de Prestação de Serviços à Comunidade da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Mónica Fonseca |

msj.fonseca@gmail.com

A avaliação psicológica das competências parentais tem uma grande representatividade no trabalho pericial dos psicólogos clínicos forenses em processos civis no contexto português, acompanhando a tendência internacional para o crescente número de processos legais associados à custódia infantil. Neste contexto específico de avaliação, o psicólogo terá de aferir e integrar, de forma compreensiva e considerando a dinâmica familiar, os diversos elementos sobre o funcionamento individual dos pais/ cuidadores (a nível pessoal [intelectual, psicoafectivo, emocional], familiar, social) de forma a abordar a sua responsabilidade às necessidades de uma criança em particular. Essas necessidades são influenciadas por diversos aspetos, tais como critérios desenvolvimentais, o temperamento e funcionamento emocional da criança, a qualidade do vínculo com cada um dos progenitores, o grau em que cada criança é afetada direta ou indiretamente pelo conflito parental, e os desejos da criança (que merecem maior atenção à medida que a criança é mais velha). Não é incomum, por exemplo, que entre irmãos de diferentes idades,

exista variabilidade na qualidade das relações com cada um dos pais. Também em famílias com várias crianças, cada uma delas pode ter necessidades diferentes. Neste trabalho iremos focar a nossa atenção nas necessidades das crianças em diferentes etapas do seu desenvolvimento e o impacto que o conflito parental poderá ter na resposta a essas necessidades/ seu ajustamento geral, elementos essenciais neste tipo de avaliação.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil, Competências parentais, Avaliação psicológica forense

Observações das interações entre pais e filhos na avaliação psicológica da parentalidade: um guião para observações informais em contexto forense

Joana Paiva ^{1*}, Mónica Fonseca

¹ Centro de Prestação de Serviços à Comunidade da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Joana Paiva |

joanapaiva@outlook.com

Na avaliação psicológica das competências parentais, a literatura especializada preconiza a necessidade de uma abordagem ecológica e compreensiva que considere a criança, o progenitor, a relação entre o progenitor e a criança e o contexto em que a família se insere, recorrendo a múltiplos métodos e informantes. A observação da interação entre pais e filhos revela-se uma metodologia privilegiada para avaliar a qualidade da relação entre a criança e os pais, providenciando uma amostra do reportório comportamental do

adulto e da criança de forma distinta e complementar ao que resulta de métodos de auto e heterorrelato. Apesar da sua reconhecida relevância, atestada nas principais orientações internacionais neste domínio, muitos psicólogos não recorrem a este método por falta de conhecimento, experiência ou condições para a sua execução. Uma avaliação competente da observação da interação deve ser sustentada empírica e cientificamente, sendo recomendado o recurso a sistemas estandardizados de codificação. Contudo, tal nem sempre é possível, escasseando dados robustos sobre sistemas de codificação adaptados e validados em Portugal. Assim, revela-se essencial recorrer a indicadores de observação informal da interação baseados na evidência para minimizar o risco de vieses de julgamento quanto ao que considerar esperado e ajustado numa interação familiar. Neste trabalho sistematizaremos os aspetos-chave a analisar nas observações da interação entre pais e filhos em contexto forense, em conformidade com a literatura da especialidade e as orientações para a avaliação psicológica forense na parentalidade, propondo um guião que aborde os principais comportamentos e dinâmicas a considerar nos vários momentos da sessão.

Palavras-chave: Avaliação psicológica forense, Observação da interação, Competências parentais

Escala de luto na adoção - uma nova medida de luto em adotados

André Moreira ^{1*}, Margarida Rangel Henriques, José Carlos Rocha

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: André Moreira | andre95moreira@gmail.com

Existe uma falta de literatura que explore o luto da família biológica em adotados. Embora a adoção seja, na maioria das vezes, uma medida de proteção, também pode ser uma experiência adversa e resultar em emoções e sintomas difíceis de lidar que de outra forma não existiriam e que podem causar angústia e desajustamento na adoção. Considerando a falta de literatura sobre este tema e a natureza impactante da retirada da família biológica e outros contextos da vida da criança/adolescente, existe a necessidade de estudar este problema e desenvolver medidas fiáveis. Uma medida de três fatores teóricos com 33 itens, sobre emoções negativas após a separação da família biológica, foi construída com base noutros instrumentos relacionados com o sofrimento. Com fatores como o luto ativo, *coping* e o desespero/evitamento. O instrumento foi revisto por técnicos que trabalham em adoção e proteção de crianças e jovens e outros especialistas em luto. O seu feedback deu novos conhecimentos sobre a usabilidade, questões e tópicos para melhorar a medida. Esta nova medida proporciona um recurso importante para técnicos e clínicos e permitirá a avaliação de sintomas que podem ter

um impacto negativo na vida dos adotivos e que podem ser abordados na intervenção.

Palavras-chave: Luto, Adoção, Crianças, Adotados

COVID-19 e resiliência em estruturas residenciais para pessoas idosas (ERPI): impactes estruturais e sociopsicológicos em populações vulneráveis

Madalena Ricoca-Peixoto ^{1*}, José Palma-Oliveira, Dalila Antunes

¹ Factor Social - Consultoria em Psicossociologia e Ambiente Lda

Autor de correspondência: Madalena Ricoca-Peixoto | madalenaricocapeixoto@factorsocial.pt

Na sequência da emergência do vírus SARS-CoV-2 a nível mundial, o Projeto COVINFORM (financiado pelo Programa de Investigação e Inovação H2020 da União Europeia sob Contrato de Subvenção Nº101016247) investiga os impactes da COVID-19 em populações vulneráveis de diversos países, seguindo abordagens de sistemas complexos e interseccionalidade. Estudos de caso em cada país analisam de que forma diferentes populações vulneráveis experienciam diferentes níveis de risco e severidade desses impactes, considerando as mudanças ao longo da pandemia. O estudo português investiga sinergias entre fatores sociopsicológicos em contexto de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI) no distrito de Évora, o bem-estar dos utentes idosos e as normas, recursos e medidas implementadas para responder aos desafios impostos. Assim, partindo da conceptualização de Sistema Socio-Ecológico, a análise sistematizada dos níveis de resiliência

destas instituições e das pessoas envolvidas permite: 1) Identificar fatores protetores e de vulnerabilidade em idosos residentes em ERPI e dos sistemas envolvidos (e.g., governança); 2) Compreender a interação destes factores na mitigação ou aumento dos impactes da COVID-19 na população e contexto em estudo; e 3) Providenciar recomendações para decisores de políticas-públicas relativamente às lições aprendidas, com base nas necessidades de populações vulneráveis e dos contextos e realidades em que se inserem. Até à data, foram conduzidas 17 entrevistas semi-estruturadas a trabalhadores internos, administração e idosos em ERPIs de Évora. Os resultados serão apresentados e discutidos à luz do papel da psicologia na gestão e comunicação de risco e bem-estar em contexto pandémico.

Palavras-chave: COVID-19, Idosos, Resiliência, Gestão de risco

Efeitos do trauma e luto na identidade e bem-estar na adoção: preditores e intervenção

André Moreira ^{1*}, Margarida Rangel Henriques, José Carlos Rocha

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: André Moreira | andre95moreira@gmail.com

Os jovens adotados correm o triplo do risco de serem hospitalizados por problemas de saúde mental e o desenvolvimento infantil é particularmente sensível a acontecimentos

adversos. No entanto, pouco se sabe sobre o papel do trauma e do luto por perda relacional na saúde mental das crianças/jovens e sobre as estratégias utilizadas para enfrentar estas perdas inevitáveis, sendo crucial obter dados que permitam uma resposta eficaz a uma necessidade tão determinante. Os objetivos deste projeto são compreender o impacto do trauma e do luto no bem-estar e na identidade dos adolescentes adotados e as experiências a este nível em crianças adotadas e avaliar a eficácia de uma intervenção sobre o trauma e o luto em crianças com um projeto de adotabilidade. A investigação será desenvolvida com crianças em situação de acolhimento e adolescentes adotados, com métodos mistos, aplicando instrumentos e entrevistas. Serão obtidos resultados sobre a prevalência, impactos e eficácia da terapia cognitiva-narrativa em crianças, com vista a melhorar o seu desenvolvimento. A investigação nesta área fornecerá conhecimentos cruciais para compreender o trauma e o luto na adoção, para desenvolver este campo de investigação e para uma melhor prática clínica com esta população. É apresentada uma discussão sobre potenciais novos fatores de risco e proteção.

Palavras-chave: Luto, Trauma, Adoção, Acolhimento

Afinal, o que é o efeito placebo?

Odília D. Cavaco ^{1*}, Maria Amélia Ferreira

¹ Instituto Politécnico da Guarda

Autor de correspondência: Odília D. Cavaco |

odiliadc@hotmail.com

Nos últimos anos, o efeito placebo passou do estatuto de agente inerte para o estatuto de fenómeno psicobiológico. O nosso objectivo foi fazer uma revisão bibliográfica sobre o tema para compreender o estado da arte. Foi feita pesquisa bibliográfica nas bases de dados PubMed, PsycINFO, Redalyc, SciELO, B-On, com as palavras-chave - placebo e nocebo, expectativa, condicionamento, comportamento preditivo, relação mente-corpo, incerteza, significado. Partindo do modelo de processo duplo e das duas principais linhas de investigação sobre o efeito placebo, o paradigma da expectativa e o paradigma do condicionamento clássico, questionamos o estatuto das variáveis em jogo nesses paradigmas, e propomos um esquema compreensivo das relações entre elas. A dimensão temporal futura, a qual implica lidar com a incerteza, e o significado são propostos como os dois fenómenos psicológicos centrais no efeito placebo/nocebo, o que explica a importância da expectativa. Numa abordagem crítica da investigação feita e dos seus resultados, propomos que as expectativas, quer conscientes (presentes nos processos de aprendizagem conceptual) quer inconscientes (presentes nos processos de aprendizagem por condicionamento) são variáveis mediadoras, e que variáveis como optimismo e pessimismo,

neuroticismo, emocionalidade positiva e negativa, orientação-para-fora e para-dentro, atribuições causais e crenças, entre outras, são variáveis moderadoras no fenómeno placebo/nocebo. Estamos a assistir a uma tomada de consciência da importância que o efeito placebo pode ter na compreensão das interconexões mente-corpo e, por consequência, no contexto clínico. O que nos pode permitir capitalizar os efeitos placebo e evitar os efeitos nocebo.

Palavras-chave: Placebo/nocebo, Relação mente-corpo, Incerteza, Significado

Acompanhamento pré-natal de pais de crianças com anomalias congénitas – O papel da Psicologia

Iasmim Cabral ^{1*}, Sara Almeida

¹ Universidade do Minho e Centro Hospitalar Universitário São João

Autor de correspondência: Iasmim Cabral |

iasmimcabrals@outlook.es

Contextualização: As Anomalias Congénitas (AC) são alterações estruturais ou funcionais, no embrião ou feto, que ocorrem durante a vida intrauterina e se detetam durante ou depois da gestação. O screening e o avanço da tecnologia médica são pertinentes para que o diagnóstico seja feito precocemente. Os pais, aquando do diagnóstico inesperado, são confrontados com a ambivalência emocional, pela mudança de perspectiva de um filho saudável, surgindo situações com que há critérios para interrupção médica da gravidez (IMG) ou outras. Assim, torna-se indispensável as consultas pré-natais

interdisciplinares e a inclusão da psicologia nas reuniões multidisciplinares de diagnóstico pré-natal. Objetivo: Abordar o papel que a psicologia tem no acompanhamento pré-natal de pais de bebés com AC focando no diagnóstico e o aconselhamento psicológico. Métodos: Estudo de revisão da literatura sobre estratégias preventivas pré-natais para os profissionais de saúde aquando do diagnóstico de AC. Resultados: Diferentes sociedades médicas internacionais reconhecem que a prática multidisciplinar pode prevenir o impacto negativo nos cuidados pré e pós-natais e noutros membros da família. Conclusões: É necessário que os protocolos sejam estruturados para cada situação específica, e que sejam capazes de informar sobre os riscos e preparar e apoiar do ponto de vista psicológico e terapêutico os pais.

Palavras-chave: Anomalias congénitas, Parentalidade, Psicologia

Efeito das variáveis sociodemográficas e do (in)sucesso escolar na exploração de carreira e nas competências socioemocionais em alunos do 3.º ciclo do Ensino Básico

Beatriz Marcelo ^{1*}, Vítor Gamboa, Filipa Bértolo, Suzi Rodrigues

¹ Universidade do Algarve

Autor de correspondência: Beatriz Marcelo | a60861@ualg.pt

A literatura científica demonstra a importância da família na exploração de carreira enquanto processo psicológico central no desenvolvimento vocacional. A par desta evidência verifica-se uma crescente atenção quanto à relação entre as

competências socioemocionais e o sucesso escolar, embora sejam escassos os estudos que analisam o seu papel no desenvolvimento de carreira. A presente investigação teve como finalidade analisar o efeito das variáveis sociodemográficas (sexo e habilitações dos pais) e do insucesso escolar (reprovações) na exploração de carreira (exploração do meio, exploração de si, quantidade de informação e exploração sistemática) e nas competências socioemocionais. Participaram neste estudo 598 estudantes, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos ($M= 13.79$; $DP= 1.14$). Para analisar o efeito do sexo e das reprovações na exploração de carreira e nas competências socioemocionais recorreu-se ao teste t-student para amostras independentes. Globalmente verificaram-se diferenças estatisticamente significativas. Os rapazes apresentam valores médios mais elevados na exploração de carreira, enquanto as raparigas apresentam valores médios mais elevados nas competências socioemocionais. No efeito da variável reprovação na exploração de carreira observaram-se valores médios mais baixos na exploração de si e na quantidade de informação bem como na maioria das competências socioemocionais em estudantes que reprovaram. Quanto ao efeito das habilitações dos pais na exploração de carreira e nas competências socioemocionais verificaram-se diferenças estatisticamente significativas, através da análise de variância (ANOVA). Por fim, são discutidas as implicações para futura investigação, no âmbito da importância das características individuais e

contextuais para desenho de futuras intervenções de carreira.

Palavras-chave: Competências socioemocionais, Exploração de carreira, Família, (In)Sucesso escolar

Qualidade do sono, autocuidado e autocompaixão em psicólogos e psicoterapeutas portugueses, em contexto pandémico

Marta Pereira ^{1*}, Ana Gomes

¹ Universidade Autónoma de Lisboa

Autor de correspondência: Marta Pereira |
marta20pereira@gmail.com

A investigação em curso pretende averiguar associações entre qualidade do sono, autocompaixão e autocuidado em psicólogos clínicos e psicoterapeutas. Este estudo quantitativo e transversal integrará uma amostra por conveniência de psicólogos clínicos e psicoterapeutas portugueses, do sexo feminino e masculino, que sejam membros efetivos na Ordem dos Psicólogos Portugueses. As perturbações associadas à qualidade do sono provocam, nestes profissionais, consequências negativas a nível pessoal e na qualidade dos serviços. Recentemente, concluiu-se que a autocompaixão está associada negativamente aos níveis de sono. A qualidade do sono está relacionada positivamente com o autocuidado. Por outro lado, os psicólogos providenciam compaixão e comportamentos de autocuidado, mas negligenciam a própria autocompaixão e autocuidado, afetando a sua eficácia. Já Stamm (2005) considera que estes podem desenvolver fadiga por compaixão, sendo

esta reduzida através do aumento da autocompaixão e autocuidado. É inquestionável a influência da pandemia nestes profissionais. Estes desenvolveram sintomas relacionados com o stress, depressão e ansiedade devido ao aumento do fluxo de clientes e da carga de trabalho. O conhecimento relativamente às variáveis em estudo e a sua relação será essencial para que se compreenda o impacto e as consequências destas nestes profissionais. Para averiguar os objetivos, os participantes responderão a um protocolo online, constituído por quatro questionários de autorresposta, incluindo o questionário sociodemográfico, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP), a Escala de Avaliação de Autocuidado para Psicólogos (EAAP) e a Escala da Autocompaixão, na versão reduzida.

Palavras-chave: Psicólogos Clínicos e Psicoterapeutas, Qualidade do sono, Autocuidado, Autocompaixão

Apresentação do projeto STOP Procrastinating: Sooth, Transform, Organize, Produce!

Andreia Ferreira ^{1*}, Maria João Martins, Marisa Marques, Sofia Caetano, Sandra Xavier, António Queirós

¹ Serviços de Saúde e Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Andreia Ferreira | andreiafferreira.psicologia@gmail.com

A procrastinação e consequentes dificuldades no seio da comunidade académica, tem vindo a registar elevada prevalência. O presente trabalho pretende apresentar um Projeto que tem como objetivo desenvolver e implementar um programa de intervenção em grupo, com base na terapia cognitivo-comportamental, direcionado a estudantes do ensino superior e investigadores que assumam dificuldades na gestão da procrastinação. Objetiva-se que a primeira fase do Projeto seja direcionada à investigação, priorizando a descoberta dos processos inerentes à manutenção da procrastinação, de forma a possibilitar a construção de um manual de intervenção especializado, baseado na evidência. Posteriormente, numa segunda fase, aplicar-se-á o programa com o intuito de avaliar a sua eficácia na gestão da procrastinação na vida dos participantes. Espera-se que o Projeto proporcione conhecimento científico sobre os diferentes processos associados ao desenvolvimento da procrastinação e sua manutenção. Pretende-se, ainda, que providencie aos estudantes e investigadores do ensino superior com dificuldade na gestão da procrastinação, um conjunto de estratégias que permita a diminuição significativa da sintomatologia, um aumento da qualidade de vida e a melhoria do desempenho académico.

Palavras-chave: Procrastinação, Ensino superior, Terapia cognitivo-comportamental, Terapia de grupo

Efficacy of a neuropsychological rehabilitation program following acquired brain injury

Sofia Carlos Aguiar ^{1*}, Joana Câmara, Pedro Duarte

¹ Hospital Central Dr. Nélio Mendonça

Corresponding author: Sofia Carlos Aguiar |

sofiacaguiar@gmail.com

Introduction: Neuropsychological rehabilitation (NR) encompasses several approaches used to mitigate the negative impact of brain injuries-related cognitive, emotional, and psychosocial deficits. **Goals:** This study aimed to assess the efficacy of a novel NR program devised for acquired brain injury (ABI) patients, which took place in the Physical Medicine and Rehabilitation Department of SESARAM (the regional health system of Madeira Island). **Methods:** 15 ABI patients were enrolled in a personalized NR program based on the initial neuropsychological assessment (NPA) results and the patient's functionality-oriented goals. The 24-sessions program comprised psychoeducation, psychotherapy, compensatory strategies training, and conventional and virtual reality-based cognitive training. Patients were submitted to a pre, post and one-year follow-up assessment with the Montreal Cognitive Assessment (MoCA), INECO Frontal Screening (IFS), Trail Making Test parts A and B (TMT-A and TMT-B), and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Rehabilitation goals accomplishment was measured using the Goal Attainment Scale (GAS). **Results:** At post-intervention, patients revealed significant improvements in general cognition (MoCA's total score) and executive functioning

(IFS's total score). There was also a significant difference between the baseline and the achieved GAS scores, suggesting that patients met their rehabilitation goals. At a one-year follow-up, seven patients were assessed, and results showed that patients maintained general cognition gains and revealed improvements in sustained attention for short periods (TMT-A). **Conclusions:** These results suggest the positive impact of the present NR program on ABI patients' cognitive status at post-intervention and one-year follow-up, allowing patients to achieve and maintain their functional-oriented rehabilitation goals.

Keywords: Neuropsychological rehabilitation

Migrações, interseccionalidade e violência nas relações de intimidade

Joana Topa ^{1*}

¹ Universidade da Maia/ CIEG-ISCS-ULisboa

Autor de correspondência: Joana Topa |

topajoana@gmail.com

A pandemia "sombra" e a pandemia por COVID-19 complementaram-se e formaram o que muitos/as investigadores/as designaram por a "tempestade perfeita" criando impactos desproporcionados na vida de milhares de mulheres em todo o mundo. As desigualdades de género e particularmente as experiências violentas de que eram alvo aumentaram desproporcionadamente afetando o bem-estar e a resiliência económica das mulheres, especialmente no que diz respeito a mulheres de minorias sexuais e de género e de minorias raciais e étnicas. As mulheres imigrantes destacam-se

como um grupo que sentiram uma intensificação das desigualdades durante o contexto de pandemia. Estas comunidades, sendo um grupo desproporcionalmente afetado pela violência nas relações de intimidade estiveram atreitas a inúmeros riscos. Esta comunicação visa apresentar e discutir os impactos das medidas implementadas pelo governo português para fazer face a este flagelo social a partir dos relatos de mulheres imigrantes vítimas de violência de género nas relações de intimidade durante a pandemia. Os resultados salientam que estas mulheres sofreram vitimizações múltiplas tanto a nível estrutural como a nível das suas relações de intimidade, devido a estarem expostas à interseccionalidade de um maior número de fatores de risco (e.g. relacionados com o estatuto legal, a discriminação percebida, a exclusão social). Os dados da investigação são claros a mostrar a necessidade e urgência de medidas focalizadas a mulheres imigrantes culturalmente diversas.

Palavras-chave: Violência de género, Interseccionalidade, Mulheres imigrantes, Pandemia por COVID-19

“O primeiro amor nunca se esquece... linhas de uma relação toxica”

Manuela Moura ^{1*}, Marcia Soares

¹ Centro Hospitalar Universitário São João

Autor de correspondência: Manuela Moura |

mmoura1968@gmail.com

Introdução: Um relacionamento tóxico pode ser entendido como uma relação que tem como base

a competição, a necessidade de exercer controlo sobre o outro e a desconfiança (Glass, 1995; Elisabeth & Uthama, 2022). O impacto emocional aproxima-se da sintomatologia que identifica um evento traumático. **Objetivo:** Descrição e reflexão de uma relação amorosa toxica, na vida um jovem de 27 anos de idade, e o seu impacto ao nível emocional e social. **Métodos:** Escala de Ideação Suicida de Beck (adaptação portuguesa Cunha, 2001); Brief Symptom Inventory (BSI; versão portuguesa de Canavarro, 1995); Inventário de Personalidade dos Cinco Fatores NEO – forma reduzida (NEO-FFI 20; aferição portuguesa de Lima, 1997). **Reflexão e Conclusão:** O rompimento do vínculo, outrora seguro, põe em causa a manutenção e a criação de outros vínculos e insegurança em estabelecer novas relações, mantendo-se superficial e distante nas relações interpessoais. Como forma de defesa e proteção, encontra no espaço casa o seu único refúgio e isola-se do mundo. Perde a sua identidade, a sua autoestima e autoconfiança e deixa que a culpa e a vergonha do acontecido mantenha presente uma relação há muito perdida. A partir de um estudo de caso percebemos o quanto um relacionamento amoroso, no qual se criam expectativas e esperança, facilmente se transforma numa relação toxica criando dúvidas sobre si mesmo e sobre os outros. A vivencia de uma relação emocionalmente abusiva desencadeia um conjunto de sintomatologia negativa como a depressão e ansiedade com impacto ao nível emocional, cognitivo e comportamental.

Palavras-chave: Relações tóxicas, Depressão, Fobia social

Perceções dos profissionais de saúde sobre o uso da teleconsulta: estudo exploratório

Rita Tavares ^{1*}, Júlia Valério, Patrícia Tavares, Carlota Madeira Inês, Maria Miguel Ferreira, Ana Rita, Fátima Gonçalves, Vera Almeida, Alexandra Serra

¹ CHVNG/E

Autor de correspondência: Rita Tavares | ri.santos.tavares@gmail.com

A pandemia, desencadeada pelo SARS-CoV-2, impulsionou a utilização da teleconsulta como ferramenta de manutenção do acompanhamento clínico dos doentes seguidos em contexto hospitalar. Diversos estudos têm explorado as perceções e a satisfação dos utentes com a teleconsulta. Porém, poucos estudos se focam nos profissionais de saúde. Este estudo exploratório pretende conhecer as perceções e a satisfação dos profissionais de saúde de contexto hospitalar em relação ao uso da teleconsulta durante a pandemia. Foram calculadas as estatísticas descritivas, bem como comparadas as perceções a satisfação dos profissionais de saúde considerando o sexo e os anos de prática clínica através do Teste t de Student. A amostra foi constituída por 235 participantes (201 médicos, 32 psicólogos e dois nutricionistas), 170 mulheres, 161 com idades compreendidas entre os 25 e os 49 anos e 200 sem experiência prévia de uso da teleconsulta. Considerando os anos de prática, os participantes com menos anos de prática clínica avaliaram mais

positivamente a facilidade de uso e de aprendizagem da teleconsulta; bem como a interação dos profissionais com a ferramenta da teleconsulta. Em termos de sexo, foram encontradas diferenças ao nível da: avaliação global, usabilidade, interação dos profissionais com a ferramenta da teleconsulta, interação paciente-profissional, facilidade em se resolver um erro do sistema, e satisfação com a teleconsulta e possibilidade de uso futuro. As mulheres avaliaram mais positivamente todas as dimensões mencionadas anteriormente. A análise destas diferenças irá permitir a compreensão da qualidade das teleconsultas e identificar pontos a melhorar.

Palavras-chave: Teleconsulta, Profissionais de saúde, Perceções, Satisfação

Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI): a autocompaixão e *mindfulness* no apoio prestado aos cuidadores informais de pessoas com perturbação de humor

Joana Moura Cabral ^{1,2*}, Paula Castilho, Carlos Pato, Célia Barreto Carvalho

¹ Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade dos Açores

² Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental - Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Joana Moura Cabral | joana.m.cabral@uac.pt

Introdução: É reconhecida a importância de se apoiar os cuidadores informais de indivíduos com diagnóstico de Perturbações de Humor (CIIPH),

devido ao seu papel fulcral na recuperação destes doentes. Intervenções baseadas em terapias cognitivo-contextuais têm revelado resultados promissores em cuidadores de indivíduos com outras patologias, no entanto, continua lacunar a existência de estudos que testem a eficácia destas novas abordagens em CIIPH. Neste enquadramento, foi desenvolvido o Self-care to care (SCC), que consiste num programa grupal que visa cultivar a autocompaixão e o mindfulness como ferramentas de autorregulação emocional e autocuidado, dirigido a CIIPH. Devido às condicionantes da pandemia COVID-19, tornou-se crucial oferecer este suporte por meios telemáticos. **Objetivos:** Assim, a presente estudo teve como objetivo desenvolver uma intervenção on-line baseado na autocompaixão e explorar os seus potenciais benefícios numa amostra de CIIPH. **Métodos:** Foi realizado um estudo experimental exploratório do programa, com um desenho de investigação do tipo Non-Randomized Controlled Trial. Participou neste estudo uma amostra de CIIPH(N=17), dividido em dois grupos: Grupo experimental (participou SCC)N=7 e Grupo controlo (não recebeu intervenção)N=10, analisada em três momentos distintos (pré-teste, pós-teste e follow-up). Procedeu-se ao cálculo do Reliable Change Index (RCI) para avaliar a confiabilidade e a significância clínica da intervenção. **Resultados e conclusões:** Os resultados deste estudo, embora exploratórios, indicam que o programa SCC é uma intervenção viável, com potencialidade para trazer um conjunto de benefícios aos seus participantes,

nomeadamente, a melhoria do autocuidado consciente, do mindfulness e da autocompaixão, bem como a redução dos níveis de autocriticismo, do stress e da sobrecarga emocional.

Palavras-chave: Cuidadores informais, Perturbações de humor, Autocompaixão, *Mindfulness*

Pandemia de COVID-19: riscos e sintomas de perturbação do comportamento alimentar em estudantes universitários

Sara Melo ^{1*}, Bárbara César Machado, Elisa Veiga
¹ Faculdade de Educação e Psicologia - Universidade Católica Portuguesa

Autor de correspondência: Sara Melo |
saramello@outlook.pt

Os estudantes universitários têm sido identificados como um dos grupos mais afetados pela pandemia COVID-19. Devido às medidas impostas pela pandemia, as condições de saúde mental dos estudantes universitários pioraram, apresentando um risco acrescido para o desenvolvimento de sintomatologia do comportamento alimentar. O presente estudo teve como objetivo compreender o impacto psicológico da pandemia COVID-19 no risco para o desenvolvimento de sintomatologia do comportamento ou perturbação do comportamento alimentar em estudantes universitários durante as medidas de confinamento. Participaram 973 estudantes universitários da Universidade Católica Portuguesa, através do preenchimento de um inquérito *online*, entre os meses de maio e junho

de 2021. Os instrumentos utilizados foram o questionário sociodemográfico, o Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) e o Brief COPE (COPE). Os resultados demonstraram diferenças significativas entre a presença de sintomatologia de comportamento alimentar e o sexo. Quanto ao ciclo de estudos, não foram encontradas diferenças significativas relativo à presença de sintomatologia do comportamento alimentar. Existe associação entre o peso antes e após a pandemia e o desenvolvimento de sintomatologia de comportamento alimentar. Os estudantes universitários apresentam-se, assim, como um grupo de risco para o desenvolvimento de sintomatologia de comportamento alimentar, com diferenças significativas entre homens e mulheres. A pandemia COVID-19 poderá ter exacerbado comportamentos alimentares perturbados, ou aumentado o risco para o início de uma perturbação do comportamento alimentar.

Palavras-chave: COVID-19, Estudantes universitários, Perturbação do comportamento alimentar, Saúde mental

Efeitos de um programa de exercício físico na sintomatologia depressiva em idosos institucionalizados: um estudo experimental

Anabela Vitorino ^{1*}, Adriana Silva, Sara Roberto, José Rodrigues, Luís Cid, Teresa Bento, Nuno Couto

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPSantarém); Centro de Investigação em Qualidade de Vida

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

Autor de correspondência: Anabela Vitorino |

anabelav@esdrm.ipsantarem.pt

A depressão é uma doença com uma prevalência elevada na população idosa. A prática de atividade física, para além de outros benefícios, pode desempenhar um papel essencial na promoção da saúde mental. Desta forma, objetivou-se analisar, através de um estudo experimental, o efeito de um programa de exercício físico no índice de depressão numa população idosa. A amostra do estudo foi constituída por 21 idosos institucionalizados (9 masculinos; 12 femininos), com idades compreendidas entre os 60 e os 98 anos (M=84.5; DP=10.55), dividida em grupo experimental (n=11) e grupo controlo (n=10). Aplicou-se em ambos os grupos a versão portuguesa do Inventário de Depressão de Beck (BDI-II) antes e após as 12 semanas de implementação do programa Mind&Gait - Programa de exercício físico para o idoso com fragilidade (Rocha et al., 2019). Através do teste de Wilcoxon, verificou-se existirem diferenças estatisticamente significativas entre a avaliação inicial e final do grupo experimental (14.55 ± 1.67 para 11.09 ± 1.35 , $p < 0.05$), e do grupo de controlo (13.10 ± 0.99 para 14.30 ± 1.08 , $p < 0.05$). Conclui-se que os idosos envolvidos no programa de exercício físico estruturado diminuíram o indicador de depressão enquanto, por outro lado, os idosos pertencentes ao grupo de controlo, mantiveram a tendência de aumento da sintomatologia depressiva. Assim, as instituições de apoio geriátrico podem integrar o programa

Mind&Gait na sua intervenção diária, junto dos idosos institucionalizados.

Palavras-chave: Exercício físico, Sintomatologia depressiva, Idosos institucionalizados

O remoto como estratégia de intervenção psicológica: Desafios terapêuticos e impactos no isolamento em estudantes do ensino superior

Lucilia Gonçalves ^{1*}, Helena Moura, Alice Mendes, Catarina Neves

¹ Instituto Politécnico de Coimbra - SASIPC

Autor de correspondência: Lucilia Gonçalves |

lucilia.goncalves@ipc.pt

Em 2020, surge de forma inesperada, o desafio de atuar de modo diferente do habitual. O atendimento presencial deu lugar ao formato online, a chamada Telepsicologia. A forma de consulta é reestruturada, passando o atendimento a ser remoto diante do novo contexto pandémico, onde a procura de atendimento cresceu e o distanciamento e o isolamento social ocorrem. Face ao isolamento físico cada vez mais prolongado, fruto dos diversos confinamentos, a equipa teve que se adaptar à modalidade online para manter os acompanhamentos e criar proximidade. Estudos realizados na Itália apontam que indivíduos submetidos a períodos duradouros de exclusão social, entram num estágio de resignação psicológica, caracterizado por sentimentos de depressão, alienação e desamparo. Procurando dar resposta a algumas destas realidades já sentidas pela equipa e antecipando eventuais impactos psicológicos, o serviço

desenvolveu e colocou em prática algumas orientações, no sentido de consciencializar os estudantes, esbater o isolamento social, diminuir a angústia e a ansiedade, como por exemplo, a elaboração de cartazes, publicações diárias de frases motivacionais, a criação online de grupos de partilha, programas de gestão de ansiedade em tempos pandémicos, o “PsiON”, um espaço-Zoom que serviu essencialmente para prestar breves informações aos estudantes, entre outras. À medida que se verifica o alívio das medidas de confinamento, a procura pelas consultas online diminui tendo vindo a aumentar a preferência pelo atendimento presencial em gabinete.

Palavras-chave: COVID-19, Telepsicologia, Práticas psicológicas, Isolamento

Pandemia de COVID-19: riscos para a saúde mental nos estudantes universitários

Joana Santos ^{1*}, Elisa Veiga, Bárbara César Machado

¹ Faculdade de Educação e Psicologia - Universidade Católica Portuguesa

Autor de correspondência: Joana Santos |

joanacsmsantos98@hotmail.com

A pandemia devido à COVID-19 causou impacto na saúde mental devido às restrições de confinamento. As alterações das rotinas, em conjunto com a incerteza e preocupação relacionada com o vírus, conduziram a um conjunto de impactos negativos para o bem-estar psicológico dos estudantes universitários. O presente estudo, teve como objetivo explorar a

associação entre a COVID-19 e a presença de níveis de ansiedade, depressão, stress e estratégias de coping em estudantes da Universidade Católica Portuguesa, durante o confinamento. Com uma amostra de n=973 participantes, este estudo foi realizado entre maio e junho de 2021 através de um inquérito na plataforma Google Forms. Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, bem como aos instrumentos: Escala de Ansiedade, Depressão (EADS-21) e *Stress e Brief Cope* (COPE). Verificaram-se diferenças entre o sexo e a presença de sintomatologia ansiosa, depressiva e stress e também quanto às estratégias de coping nas subescalas religião e uso de substâncias. Quanto ao ciclo de estudos também foram encontradas diferenças significativas, sobretudo nas subescalas utilização de suporte instrumental, expressão de sentimentos, negação, desinvestimento comportamental, uso de substâncias e humor. Relativamente à idade, existe associação com a presença de sintomatologia ansiosa, depressiva e stress, bem como com as estratégias de coping, nomeadamente, suporte emocional, religião, autculpabilização, negação, autodistração e desinvestimento comportamental.

Palavras-chave: COVID-19, Estudantes universitários, Saúde mental

Avaliação da eficácia de uma intervenção psicológica em grupo psicoeducativo e de apoio no processo de luto em familiares cuidadores informais de doentes em cuidados paliativos

Maria João Freitas ^{1,2*}, Flora Costa, Gerly Macedo, Joana Soares, Diogo Santos Teixeira, Teresa Bento, Nuno Couto, Filipe Rodrigues, Luís Cid

¹ Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento do Instituto Universitário de Ciências da Saúde (IUCS - CESPU)

² Unidade de Psicologia Clínica e da Saúde do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do Hospital da Senhora da Oliveira – Guimarães

Autor de correspondência: Maria João Freitas | mjffa.23@gmail.com

Introdução: O cuidado prestado em fim de vida deve atender às carências psicológicas e espirituais dos utentes e da sua família. A experiência de luto é uma reação de adaptação necessária, referente a uma perda pessoal significativa, a um processo complexo e multidimensional que exige construção de novas condições de vida. O papel do psicólogo clínico e da saúde pode ser fundamental, auxiliando o enlutado a encarar a perda de forma ajustada e integrativa. As intervenções psicológicas em grupo são uma modalidade que pode ser vantajosa neste processo, já que a partilha de experiências entre participantes facilita uma melhor compreensão do processo de luto, da própria experiência e sua integração. **Objetivo:** Avaliar os benefícios da atividade em grupo, traduzindo-os em resultados ou indicadores de saúde melhorados; Proceder à exploração de indicadores de qualidade na prestação de serviços. **Métodos:** A amostra por conveniência foi

constituída por 78 participantes (familiares em acompanhamento psicológico em processo de luto). Contudo por motivos de: atividade socioprofissional em curso, frequência e regularidades das consultas (custos de transporte nas deslocações ao hospital) e tempo de resposta não útil (já com integração de processo de luto) implicou elevada mortalidade experimental, mantendo-se apenas 19 participantes, divididos em três grupos. Utilizaram-se os seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, PG-13, ECL, ECPP, CD-RISC, questionário de avaliação da satisfação. Resultados: Os resultados preliminares indicam que esta metodologia de intervenção psicológica em grupo pode ser uma alternativa eficaz no processo de integração de luto dos familiares de pacientes vítimas de patologia orgânica em tratamento paliativo.

Palavras-chave: Cuidados paliativos, Luto, Intervenção psicológica, Grupo psicoeducativo e de apoio

Programa de intervenção de grupo no luto perinatal

Joana Luz Soares^{1,2*}, Maria Ferreira

¹ Cespu

² CHUSJ

Autor de correspondência: Joana Luz Soares |

joanaluzsoares@gmail.com

A perda perinatal é uma experiência dolorosa, potencialmente traumática, com um caráter inesperado e imprevisível. Assim, o Luto Perinatal

(LP) apresenta-se como um luto com características únicas, nomeadamente, depressão, PSPT, redução da vinculação com outros filhos, etc. Objetiva-se descrever uma intervenção de grupo em pais em processo de LP. O grupo será constituído por 8 a 10 participantes em processo de LP. A intervenção terá uma abordagem específica para o LP, sendo constituída por 12 sessões semanais com duração de 2h. Nas sessões realizar-se-ão atividades específicas para o LP, nomeadamente: criação de recordações e rituais de despedida; facilitação da expressão emocional; promoção de enfrentamento da perda; psicoeducação acerca do LP; promoção de comunicação conjugal/parental; identificação de crenças sobre a perda e construção de novas perceções; redução da sintomatologia depressiva; reintrodução dos padrões de rotina; promoção de processos de tomada de decisão (reprodutiva) informadas; desenvolvimento de estratégias de coping protetoras para uma nova gestação. Realizar-se-á também uma avaliação pré/pós teste, usando os instrumentos de avaliação: Questionário Sociodemográfico (construído para este efeito); Escala de Luto Perinatal; Inventário do Luto Complicado; Questionário da Saúde do Paciente-9; Escala de Impacto de Eventos - 6; Escala de Apoio Social. Com esta intervenção espera-se atenuar-se os níveis de luto e a sintomatologia depressiva e traumática, assim como promover-se a perceção de suporte social e sensação de controle sentida pelos participantes. As intervenções psicológicas nos processos de LP apresentam-se cruciais no sentido de auxiliar a elaboração da perda e

promover a redução do sofrimento associado à mesma.

Palavras-chave: Luto, Perinatal, Intervenção, Grupo

Prática deliberada: o efeito no treino de psicoterapeutas

Beatriz Viana ^{1*}, Ricardo Machado, Isabel Basto
Patrícia Pinheiro, Sofia Ferreira, Carolina Silva,
Beatriz Almeida, Mónica Leitão

¹ Universidade da Maia

Autor de correspondência: Beatriz Viana | bviana@ismai.pt

A eficácia da psicoterapia, segundo a Presidential Task Force on Evidence-Based Practice da APA, depende tanto de tratamentos empiricamente validados, como de terapeutas competentes na sua implementação. Apesar da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ser um modelo de tratamento empiricamente validado, pouco se sabe sobre como treinar terapeutas competentes nesta modalidade. Noutras áreas, o treino com recurso à Prática Deliberada (PD) apresenta resultados comprovados. A PD refere-se à prática/treino repetido de uma determinada competência/técnica, com recurso a feedback. Apesar de terem vindo a ser desenvolvidas algumas guidelines/protocolos de PD para treino de psicoterapeutas, estudos sobre a sua eficácia são escassos. Contudo, os primeiros estudos sugerem que a PD poderá contribuir para melhorar a competência dos psicoterapeutas. Por outro lado, a Reestruturação Cognitiva (RC) representa uma técnica crucial para a mudança terapêutica em TCC, permitindo aos clientes avaliar/testar/reestruturar

as suas crenças, promovendo o bem-estar. O presente projeto pretende explorar o efeito do treino de psicoterapeutas com recurso a PD, principalmente ao nível das competências clínicas e da perceção de autoeficácia, na implementação da técnica de RC. Assim, definimos um estudo comparativo entre duas condições: PD vs TAU. Ambos os grupos receberão um protocolo de treino (PD) / formação (TAU) e serão avaliados num momentos pré e pós-treino/formação, através de uma entrevista, de um role-play e do preenchimento da *Counselor Activity Self-Efficacy Scale Questionnaire* (CASES). A comparação destes momentos permitirá avaliar a evolução em termos de perceção de autoeficácia. A competência terapêutica será avaliada através da codificação dos momentos pré e pós-treino, com recurso à *Cognitive Therapy Scale – Revised*.

Palavras-chave: Prática deliberada, Treino de psicoterapeutas, Terapia cognitivo-comportamental, Reestruturação cognitiva

A assimilação da experiência de cancro da mama: um estudo longitudinal

Beatriz Almeida ^{1*}, Ricardo Machado, Isabel Basto,
Patrícia Pinheiro, Mónica Leitão, Beatriz Viana, Bill Stiles

¹ Universidade da Maia

Autor de correspondência: Beatriz Almeida |

a038206@ismai.pt

Atualmente, o cancro da mama é considerado a doença oncológica mais prevalente em todo o mundo, especialmente nas mulheres. O processo

de adoecer e os tratamentos associados fazem-se acompanhar de inúmeras alterações no funcionamento biopsicossocial da doente, podendo potenciar o desenvolvimento de quadros depressivos e/ou ansiosos. Neste sentido, pelo seu carácter inesperado, doloroso e traumático, o diagnóstico de cancro de mama pode ser entendido como uma experiência problemática. O Modelo de Assimilação de Experiências Problemáticas perspectiva que em contexto de psicoterapia, maiores níveis de assimilação da experiência problemática estão associados à diminuição da sintomatologia clínica. Neste sentido, o presente estudo pretende explorar o processo de assimilação da experiência de cancro da mama e a sua relação com a qualidade de vida e sintomas clínicos. Para tal, foram acompanhadas 4 mulheres com cancro de mama em 3 momentos distintos. As participantes foram submetidas a entrevistas semiestruturadas, posteriormente analisadas com a Escala de Assimilação de Experiências Problemáticas para avaliar o nível de assimilação da experiência de cancro da mama. O Clinical Outcome Routine Evaluation foi utilizado para avaliar os sintomas clínicos e o Functional Assessment of Cancer Therapy foi utilizado para avaliar a qualidade de vida. Nos quatro casos os resultados parecem sugerir a existência de uma relação entre os níveis de assimilação e a qualidade de vida e a sintomatologia clínica.

Palavras-chave: Cancro da mama, Qualidade de vida, Sintomatologia clínica, Assimilação

Disparities in perinatal mental healthcare during the COVID-19 pandemic: Data from 10 countries

Tiago Miguel Pinto ^{1*}, Raquel Costa, Ana Mesquita, Pelin Dikmen-Yildiz, Ana Osorio, Vera Mateus, Sara Domínguez-Salas, Eleni Vousoura, Rena Bina, Drorit Levy, Samira Alfayumi-Zeadna, Claire A Wilson, Yolanda Contreras-García, Sandra Saldivia, Andri Christoforou, Eleni Hadjigeorgiou, Ethel Felice, Rachel Buhagiar, Emma Motrico

¹ Universidade Lusófona

Autor de correspondência: Tiago Miguel Pinto |

tiago.pinto@ulp.pt

Background. Mental health problems are a major public health concern, and even more during the COVID-19 pandemic. This study analysed the proportion of women with clinically significant symptoms of perinatal depression or anxiety not receiving mental healthcare during the COVID-19 pandemic and compared these proportions in 10 countries. **Methods.** This cross-sectional study includes baseline data from 10 collaborating countries of the Riseup-PPD-COVID-19 international study (ClinicalTrials.gov: NCT04595123). The sample comprised 7454 women, 3408 were pregnant and 4046 were in the postpartum period. Women completed an online survey that included sociodemographic and health questions, the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), and the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7). **Results.** A total of 2638 women (35.4%) reported clinically significant symptoms of perinatal depression (EPDS \geq 13) or anxiety (GAD-7 \geq 10). Most women with clinically significant symptoms of perinatal depression or anxiety reported that did not receive mental health

treatment (89.0%). These proportions were substantially higher for Turkey (95.3%), Spain (95.2%), and Cyprus (95.0%), while lower for Brazil (80.2%), Chile (81.4%), and the UK (84.0%).

Conclusion. Perinatal guidelines and policies are needed to reduce disparities across countries and improve mental healthcare during the perinatal period in the current and future crises.

Palavras-chave: Women, Perinatal depression, Perinatal anxiety, Mental healthcare

Rede Colaborativa CONVIDaMENTAL: uma rede tecida em pandemia

Helena Moura ^{1*}, Maria João Martins, Marília Gurgel de Castro, Alice Mendes, Catarina Neves, Lucília Gonçalves, Maria do Rosário Pinheiro, Ana Melo, Catarina Morgado, Sónia Mairós Ferreira, Ana Paula Amaral, Susana Gonçalves

¹ Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra

Autor de correspondência: Helena Moura |

helena.moura@ipc.pt

A Rede Colaborativa CONVIDaMENTAL é o resultado da união de esforços de um conjunto de psicólogos ligados a diversas Instituições de Ensino Superior de Coimbra: Instituto Politécnico de Coimbra (ESEC, ESTeSC, SASIPC), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC) e Universidade de Coimbra (FPCEUC, SASUC). O contexto da Pandemia por COVID-19 criou novas realidades e

desafios, espelhados nas consequências nas instituições de ensino e no bem-estar emocional dos estudantes do ensino superior. Neste contexto incerto surge a necessidade de criar sinergias entre os vários serviços e técnicos, que permitisse um espaço de diálogo, de reflexão crítica e partilha de experiências que norteassem as respostas ao nível da intervenção no Ensino Superior. A cooperação entre colegas de instituições diferentes era já uma prática frequente, tendo sido fortalecida pelo novo contexto. Assim, constituiu-se uma Rede, informal e colaborativa, de Psicólogos ligados a estas Instituições de Ensino Superior, tendo como Missão a Promoção da Saúde Mental dos estudantes, bem como da comunidade académica em geral. Desenvolver planos de ação e iniciativas junto da comunidade académica no âmbito da educação para a saúde e da prevenção de problemas de saúde comunitária, bem como na área da promoção da saúde mental e do ajustamento psicossocial dos estudantes, são os principais objetivos desta rede colaborativa. A Rede Colaborativa CONVIDaMENTAL, neste momento com objetivos mais alargados e não exclusivamente ligados aos efeitos da pandemia, funciona acima de tudo como rede de apoio entre pares.

Palavras-chave: COVID-19, Colaboração, Saúde mental, Ensino Superior

Persistência académica de estudantes do 1.º ano do Ensino Superior em tempos de pandemia: relato de uma intervenção psicológica

Joana Casanova ^{1*}, Leandro S. Almeida

¹ CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho

Autor de correspondência: Joana Casanova |

joanacasanova@ie.uminho.pt

O ingresso no Ensino Superior é um momento significativo na vida dos estudantes pelo significado atribuído, mas também pela diversidade de desafios colocados nas suas diversas áreas de vida. Estes desafios poderão ser sentidos de forma mais intensa e perturbadora por alguns estudantes com menos recursos psicológicos de adaptação. Tal foi particularmente agravado pelas restrições sanitárias e sociais associadas à pandemia de COVID-19. Com o objetivo de promover o sucesso académico e prevenir o abandono escolar no 1.º ano, foi implementado um programa de apoio psicológico a estudantes a frequentar dois cursos da área da Educação. Três sessões de 50/60 minutos foram realizadas dividindo as turmas em grupos de 20/25 alunos: (i) verbalização das exigências, desafios e dificuldades da transição; (ii) dificuldades pessoais de adaptação académica; e (iii) dificuldades de aprendizagem e desempenho académico. Foram analisados dados de um instrumento de screening de risco de abandono e de envolvimento nas atividades realizadas durante as sessões. Os principais resultados apontam para a satisfação dos estudantes com os conteúdos e as atividades das sessões e perceção generalizada da sua utilidade, elevada satisfação com a frequência

do ensino superior, algum desgaste emocional devido às atividades académicas e persistência de algumas dificuldades podendo justificar apoio individual complementar. Os resultados obtidos e as reflexões acerca das atividades informam os ajustes necessários ao programa, de forma a garantir uma versão mais definitiva nos próximos dois a três anos, tomando também as variáveis suscetíveis de maior potencial de desenvolvimento psicossocial dos estudantes.

Palavras-chave: Ensino superior, Satisfação com a formação, Intenção de abandono, Exaustão académica

Escala de crenças sobre crianças e jovens vítimas de violência doméstica: um estudo comparativo entre profissionais e população-geral

Sofia Anselmo de Oliveira ^{1*}, Joana Alexandre, Amélia Carneiro, António Castanho, Alexandra Anciães, Sofia Neves, Fátima Conduta Silva

¹ ISCTE-IUL

Autor de correspondência: Sofia Anselmo de Oliveira |

ana_sofia_oliveira@iscte-iul.pt

O estudo das crenças legitimadoras de violência doméstica (VD) entre parceiros íntimos (Violência entre Parceiros Íntimos; VPI) enquanto expressão de Violência de Género (VG) junto de profissionais de diferentes áreas e população-geral é um tópico prolificamente abordado tanto na literatura internacional como nacional. Pelo contrário, o corpus científico dedicado à (in)visibilidade das crianças e jovens enquanto vítimas diretas de VD - pressupondo tanto a exposição à VD entre

terceiros de referência, como maus-tratos diretamente infligidos – e respetivos mitos e crenças, é bastante reduzido, apesar das consequências potencialmente graves da vitimização no desenvolvimento global e, por conseguinte, na perpetuação do ciclo intergeracional da violência (CIV). Considerando esta invisibilidade e a transversalidade dos fatores de risco associados à VPI e à VD contra menores, afigurou-se pertinente desenvolver um instrumento para explorar quais as crenças e mitos que profissionais e população-geral associam às crianças e jovens vítimas de VD (algo inexistente na literatura, tanto quanto sabemos) que, posteriormente, possibilitará o estudo da sua prevalência e relação com outras variáveis relevantes. Os resultados da investigação em curso serão discutidos partindo do potencial impacto nestas situações. Pretende-se contribuir assim para as fundações de intervenções multinível, ecologicamente adequadas e mais eficazes na interrupção do CIV, e para a melhoria da intervenção profissional em situações de VD envolvendo menores.

Palavras-chave: Violência doméstica, Crianças, Crenças, Avaliação

“QuererSer+”: projeto de promoção de competências de carreira (socioemocionais e de adaptabilidade)

Cristina Paiva ^{1*}, Tânia Freitas, Fernando Barbosa, Isabel Dias, Telmo Diegues, Ana Teresa Leal, Maria Emília Pereira, Rosária Zamith

¹ Agrupamento de Escolas de Frazão, Paços de Ferreira

Autor de correspondência: Cristina Paiva |

psipaiva@gmail.com

Estudos da “Partnership for the 21st Century Skills (P21), apontam como habilidades chave para o século 21: competências de aprendizagem e para a inovação e ainda, competências para a vida e carreira. Reconhecemos a escola como um espaço privilegiado onde, de forma multidisciplinar e em registo de rede, ao longo dos diversos tempos e espaços escolares, podem ser desenvolvidas aptidões que podem dar resposta aos desafios das transições de ciclo. Estes, maioritariamente, implicam a ativação: de competências pessoais e sociais e ainda de competências de adaptabilidade face à mudança. Sabemos que as competências socioemocionais têm impactos positivos: na aprendizagem, no desenvolvimento integral, na promoção da equidade e na mudança cultural. Por outro lado, julgamos a adaptabilidade como uma qualidade que percebe o indivíduo como apto para as mudanças e competente no ajuste a circunstâncias novas ou modificadas. O desenho do Projeto: “QuererSer+”, assenta num trabalho que acontece a partir da incorporação de metodologias voltadas à realização de ações que valorizam práticas colaborativas. O processo prevê atividades específicas, mas não desconectadas, como a

orientação para o projeto de vida e a realização de intervenções sociais e comunitárias. Por fim, e porque estamos perante uma Escola Inclusiva: a verdadeira “Escola de Todos e para Todos”, uma das premissas assenta na importância de articular conceitos e práticas com o momento e o contexto social.

Palavras-chave: Competências de carreira, Competências socioemocionais, Adaptabilidade, Potenciar a comunidade educativa

Transdiagnostic approach to technostress and to mental health: an exploratory study with latent class analysis (LCA) in a community sample of adults

Inês P. Miranda ^{1*}, Patrícia M. Pascoal, Pedro J. Rosa

¹ Universidade Lusófona - Lisboa

Corresponding author: Inês P. Miranda |

ines.pais.miranda@gmail.com

Technostress can be defined as a negative psychological state associated with the use of New Information and Communication Technologies; it varies in a continuum between technophobia and techno addiction. Although the poles of this spectrum are not seen as specific phobias and addictions, they are associated with several psychopathologies, namely anxiety and depression, which can be explained and mediated by common transdiagnostic factors: rumination, emotion regulation, and worry. The present study aimed to use latent class analysis to identify vulnerable to mental health subgroups, taking into

account transdiagnostic factors and their interaction with technology. As an exploratory and cross-sectional study, it was based on a convenience sample of 470 participants (M age =29.25 years; SD=10.7 years), overage, and with Portuguese as their native language. The results revealed the existence of four distinct user profiles, with special emphasis on a group of heavy users, oriented towards work, and dysfunctional interaction that stood out due to high levels of clinically meaningful dimensions. These types of heavy users are characterized by their youth, high academic qualifications, and early use of the internet; however, they have high levels of rumination and concern, as well as a deficit in emotional regulation.

Keywords: Technostress, Transdiagnostic approach, Latent class analysis, User profiling mental health

The impact of sexual self-consciousness and sexual self-esteem in male orgasm: an exploratory study

Catarina Nóbrega ^{1*}, Ana Luísa Quinta Gomes

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Corresponding author: Catarina Nóbrega |

catarinaapnobrega@gmail.com

Introduction & objectives: Research on psychosocial and cognitive factors that may contribute to male orgasm is scarce in the sex research literature. The objective of this study is to explore the relationship between psychological

trait dimensions, such as sexual self-esteem (positive view of one's sexuality and ability to relate sexually with a partner) and sexual self-consciousness (dispositional trait for self-focus in sexual encounters), in predicting male orgasm.

Methods and sample: Approximately 150 male university students signed a written consent agreeing to voluntarily participate in the study after being presented with the study's objectives and procedures. A battery of self-reported questionnaires assessing orgasm response, sexual self-consciousness, and sexual self-esteem, were filled out by the participants. Statistical procedures involved the calculation of Pearson's coefficients, multiple linear regressions and mediation analysis.

Results: Results showed a significant and negative correlation between sexual embarrassment and male orgasm. Additionally, regression analysis indicated sexual embarrassment constituted a negative and significant predictor orgasm in men. Regarding sexual self-esteem, a positive and significant correlation was found with orgasmic response in men. Sexual self-esteem also presented as a mediator in the relationship between sexual embarrassment and male orgasm. No significant results were found regarding sexual self-focus.

Conclusion & recommendations: Overall, findings support the importance of psychosocial and cognitive factors in male orgasmic response, highlighting the need for intervention programs regarding the promotion of sexual self-esteem. Furthermore, this study deepens the knowledge on male orgasmic function from a psychological perspective.

Keywords: Male orgasm, Sexual self-consciousness, Sexual self-esteem, University students

Characterization of food addiction, eating habits, and food choices in a sample of students from a Portuguese public university

Sónia Gonçalves ^{1*}, Sílvia Félix, Filipa Martins
Olivia Lapenta, Eva Conceição

¹ Universidade do Minho, Escola de Psicologia

Corresponding author: Sónia Gonçalves |
sgoncalves@psi.uminho.pt

The present study aims to characterize food addiction in a sample of college students and enlighten the relationship between food addiction, eating habits, and food choices. This cross-sectional study recruited a sample of 194 college students from University of Minho (89.2% females; Mage=20.85, SD=2.78) to fulfill a self-reported online questionnaire on GoogleForms that assessed sociodemographic/anthropometric data, food choices, eating habits (Eating Habits Scale), and food addiction (Portuguese Yale Food Addiction Scale 2.0; P-YFAS 2.0). Based on the P-YFAS 2.0, 30 (15.5%) participants presented food addiction symptoms. Specifically, 13 (6.7%) students presented a food addiction diagnosis (i.e., two or more food addiction symptoms, including clinical impairment/distress) and 17 (8.8%) who presented two or more food addiction symptoms but without exhibition of clinical impairment/distress. The presence of food addiction symptoms were associated with higher

weight dissatisfaction [$\chi^2(1) = 5.21, p = .022$] and higher intake of unhealthy food, namely food high in sugar [$\chi^2(1) = 18.23, p < .001$], food high in fat [$\chi^2(1) = 6.18, p = .013$], and fast-food [$\chi^2(1) = 11.43, p = .001$]. Similarly, the group composed of students with food addiction symptoms reported eating habits marked by less food quality ($t = -2.23, p = .027$). In sum, this finding highlighted a connection between food addiction, eating habits, and food choices in college students, a population at risk for developing and maintaining eating pathology. Further research should implement and assess interventions targeting food addiction, weight dissatisfaction, eating habits, and food choices in college students.

Keywords: Food addiction, Eating habits, Food choices, College students

Bem-estar psicossocial na adolescência e contexto pandémico: o caso da Escola Artística António Arroio

Luísa Mota ^{1*}, Maria Meireles Ramos, Valentina Chitas

¹ Escola Artística António Arroio

Autor de correspondência: Luísa Mota |

luisa.mota@antonioarroio.edu.pt

A pandemia COVID-19 teve um grande impacto nas condições de vida, nos comportamentos e no bem-estar da população, tendo afetado, em particular, a saúde psicológica dos jovens, que se viram perante diversos desafios ao seu desenvolvimento pessoal, social e educativo. No âmbito do projeto de prevenção de comportamentos de risco

promovido pela Escola Artística António Arroio em colaboração com a Divisão de Intervenção em Comportamentos Aditivos da ARLSVT, considerou-se prioritário conhecer e caracterizar o bem-estar e saúde mental dos alunos da escola através da realização de um questionário em três anos consecutivos (2020, 2021 e 2022). O questionário, criado para o efeito, foi aplicado online, tendo sido enviado por e-mail a todos os alunos da escola (do 10º ao 12º ano), sendo a resposta anónima e voluntária. Este questionário incluiu indicadores de quatro grandes áreas: perceção de bem-estar e saúde mental; autorregulação no estudo, motivação e envolvimento escolar; comportamentos aditivos com e sem substância; outros comportamentos de saúde. São apresentados nesta comunicação os resultados comparativos dos três momentos de recolha de dados. As conclusões, ainda que de momento parciais, permitem perceber um agravamento de diversos indicadores de bem-estar e saúde mental de 2020 para 2021, assim como uma manutenção desse agravamento em alguns indicadores em 2022. Estes resultados serviram de base ao planeamento de atividades preventivas e promocionais, tendo por base um modelo de intervenção multinível, sendo também apresentadas nesta comunicação algumas estratégias implementadas e a implementar a nível de escola.

Palavras-chave: Adolescência, Bem-estar, Escola, Pandemia

A eficácia de um programa baseado na Autocompaixão e no *Mindfulness* com cuidadores de agressores juvenis em Centro Educativo: resultados preliminares

Marlene Paulo ^{1*}, Paula Castilho, Paula Vagos, Daniel Rijo

¹ Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Marlene Paulo |

marlene.cmpaulo@gmail.com

A delinquência juvenil representa um problema social relevante, sendo crescente o interesse na melhoria da intervenção com jovens agressores. Em contexto de Centro Educativo(CE), o trabalho realizado com estes jovens representa um conjunto de desafios para os profissionais que com eles trabalham diretamente. Exercendo o papel de cuidadores e sendo fundamentais na reabilitação destes jovens, estes profissionais lidam diariamente com desafios laborais e relacionais, associados a elevados níveis de stress e exaustão física e emocional. Estudos recentes têm avaliado o impacto de intervenções cognitivo-comportamentais inovadoras junto de grupos de cuidadores, nomeadamente as baseadas no *Mindfulness* e na Autocompaixão. O Programa *Mindfulness* Self-Compassion (MSC), que contempla as duas variáveis anteriores, apesar de pouco estudado, tem revelado benefícios significativos em relação à sensação de sobrecarga dos cuidadores com o próprio sofrimento e/ou com o sofrimento dos outros. Os trabalhos realizados com cuidadores de jovens agressores em CE são

sobretudo formativas e de avaliação de necessidades, não visando intervenções específicas para dar resposta às dificuldades apresentadas por estes profissionais. Este trabalho visa colmatar esta lacuna, visando estudar a adequação do programa MSC adaptado a cuidadores de jovens agressores em contexto de CE e, estabelecer a sua eficácia inicial em variáveis de natureza relacional e laboral. Foi constituída uma amostra de 33 cuidadores, recrutados de dois CE, dos quais 14 receberam o programa MSC adaptado (CE grupo de tratamento) e 19 não receberam qualquer intervenção (CE grupo de controlo). Espera-se que a implementação do programa resulte em melhorias relacionais e profissionais por parte dos cuidadores.

Palavras-chave: Justiça juvenil, *Mindfulness* e autocompaixão, Cuidadores, Estudo de eficácia inicial

Relações de intimidade: caracterização de casais com e sem história de violência

Marta Capinha ^{1*}, Francisca Alves, Mariana Reis, Sarmento, Marco Pereira, Daniel Rijo, Marlene Matos

¹ Universidade de Coimbra, CINEICC, FPCE

Autor de correspondência: Marta Capinha |

marta.il.capinha@gmail.com

Vários autores têm fundamentado a necessidade de promover a conceptualização e análise da violência nas relações de intimidade (VRI) através de modelos que foquem as características intrapessoais e diádicas dos elementos desses

casais. Neste contexto, os modelos evolucionários assumem-se como relevantes, podendo ser úteis na explicação das vulnerabilidades individuais e relacionais para o surgimento da VRI. Este estudo procura caracterizar os elementos de casais heterossexuais da população geral (n=81 casais) e da população forense (n=62 casais) considerando variáveis evolucionárias (e.g., vergonha) e diádicas (e.g., ajustamento diádico), bem como identificar diferenças entre homens e entre mulheres de ambos os grupos. Os resultados mostraram uma tendência para pontuações mais elevadas nos casais da população geral em variáveis de bom ajustamento individual e interpessoal (memórias precoces de calor e afecto, vergonha, *coping* adaptativo com a vergonha, comunicação, ajustamento diádico, estratégias de negociação face ao conflito), por oposição a pontuações menos elevadas dos casais da população forense, que pontuam mais alto em variáveis associadas a inferior ajustamento individual (vergonha, *coping* disfuncional com a vergonha, submissão). Foram identificadas diferenças significativas no sentido de melhor ajustamento nos homens da população geral quando comparados com homens da população forense e em mulheres da população geral quando comparadas com mulheres da população forense para a maioria das variáveis. Foi excepção a vergonha, em que as mulheres da população geral pontuam significativamente mais alto do que as da população forense. Este estudo mostra a importância das variáveis evolucionárias e diádicas no estudo da VRI.

Palavras-chave: Relações de intimidade, História de violência, Variáveis evolucionárias, Variáveis diádicas

The transdiagnostic role of emotion regulation across eating and weight pathology spectrum during adolescence: a systematic review

Sílvia Félix ^{1*}, Sónia Gonçalves, Rita Ramos, Ana Tavares, Eva Conceição

¹ Universidade do Minho, Escola de Psicologia

Corresponding author: Sílvia Félix | silviafelix@psi.uminho.pt

This systematic review aims to understand the transdiagnostic role of ER across eating and weight pathology spectrum in adolescence, a critical period to develop both difficulties in ER and eating/weight pathology. Specifically, to identify the ER abilities and strategies related to disordered eating behaviors (DEB), eating disorders diagnostics, and weight status. The systematic search was conducted following the PRISMA guidelines in PubMed, Scopus, and Web of Science databases, allowing 6980 articles to be extracted. After duplicate elimination and screening, 33 articles left for inclusion. Twenty-three studies explored an association between ER and DEB and found that global difficulties in ER were positively associated with emotional eating, dieting/restraint, and binge eating behaviors. Six studies found that adolescents with eating disorders diagnostics (i.e., Anorexia Nervosa and Binge Eating Disorder) presented more difficulties in ER than healthy controls. Four studies found a positive association between difficulties in ER and

overweight/obesity. Additionally, maladaptive ER abilities and strategies (i.e., suppression, rumination, catastrophizing, impulsivity, lack of awareness, lack of goal-directed behavior, and internal/external dysfunctional ER) were positively associated with emotional eating, loss of control eating, binge eating, dieting, bulimia symptoms, and body mass index. Adaptive ER abilities and strategies (i.e., reappraisal, awareness, internal functional ER) were linked with lower loss of control eating and bulimic symptoms, and with higher weight loss in adolescents with obesity. Overall, the findings support the transdiagnostic role of ER in eating and weight pathology, which might inform the development of interventions ER-based to target adolescents with DEB, eating disorders and/or overweight/obesity.

Keywords: Emotion regulation (ER), Disordered eating, Overweight/Obesity, Adolescents

Emotion regulation impact on eating behavior during adolescence: the protocol of an ongoing research project

Sílvia Félix ^{1*}, Sónia Gonçalves, Eva Conceição

¹ Universidade do Minho, Escola de Psicologia

Autor de correspondência: Sílvia Félix |

silviafelix@psi.uminho.pt

Literature highlights a connection between disordered eating behavior (DEB) and emotion regulation (ER). However, it is unclear how ER explains DEB during adolescence in community or

more at-risk populations (i.e., adolescents under treatment for overweight/obesity) and how to use this knowledge to develop/improve interventions for DEB in adolescents. To address these gaps, we planned three interconnected studies with two samples: (1) a community sample of adolescents (i.e., 13-18 years old) attending middle/high school, and (2) a sample of adolescents undergoing hospital treatment for overweight/obesity. The assessment protocols of the three studies comprise weight/height and self-reported measures about ER, DEB, and psychological variables. Study 1 is a cross-sectional study to characterize/compare ER, DEB, and psychological distress in community and clinical samples. It is expected that emotional awareness, goal-directed behaviors, impulsivity, and lack of ER strategies will emerge as the main ER difficulties in both populations. Study 2 is a longitudinal study to investigate the trajectories of ER and DEB in community adolescents in three assessment moments with one year interval. We hypothesized that the variation in the ER will have a prognostic impact on the variation of DEB. Study 3 is a randomized controlled trial to explore the efficacy of a short intervention group targeting ER to decrease DEB in a community sample. We expected that the intervention group presents significantly higher ER and lower DEB than the control group. The findings from this research might inform the assessment and intervention of DEB in adolescents via ER improvement.

Keywords: Emotion regulation, Disordered eating behavior, Overweight/Obesity, Adolescence

Personalidade e funções executivas em estudantes universitários

Sara C. Fonseca ^{1*}, Sara M. Fernandes,

¹ INPP- Instituto de Desenvolvimento Humano Portucalense

Autor de correspondência: Sara C. Fonseca |

scrm.fonseca@gmail.com

Introdução: A Personalidade resulta de uma organização dinâmica dos processos psicológicos desenvolvidos ao longo do processo educacional, estabelecendo uma síntese de todos os elementos que interferem no desenvolvimento psicobiológico do sujeito. As Funções Executivas (FE) são determinantes quando surgem novas situações em que é exigida adaptação e flexibilidade do comportamento, intervindo conseqüentemente na organização dinâmica do sistema psicofisiológico de cada sujeito. Tanto a Personalidade como as (FE) apresentam um impacto significativo na orientação e regulação das competências intelectuais, emocionais e sociais, permitindo ao indivíduo uma adaptação ao meio onde está inserido. **Objetivo:** O objetivo é explorar a associação entre FE com a Extroversão e o Neuroticismo em adultos jovens e testar a existência de diferenças no rendimento dos testes neuropsicológicos, entre indivíduos com níveis altos e baixos de Extroversão e Neuroticismo. **Métodos:** Presente estudo tem um desenho transversal quantitativo, de carácter não-experimental. A amostra é constituída por 30 participantes, 22 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e 26 anos. **Resultados:** Foram encontradas correlações entre a faceta da extroversão

(assertividade) e inibição e diferenças entre grupos da faceta da extroversão (assertividade) no desempenho da tarefa de inibição e entre os grupos da faceta da extroversão (emoções positivas) no desempenho da tarefa de memória de trabalho. Foram encontradas diferenças entre grupos de neuroticismo no desempenho da tarefa de inibição. **Conclusão:** Apesar dos resultados não nos permitirem concluir que as FE se relacionam com a Extroversão e Neuroticismo, foi encontrada uma tendência da relação.

Palavras-chave: Personalidade, Funções executivas, Extroversão, Neuroticismo

Implementação do sistema *Open Dialogue* em Portugal

Tatiana Gil Ferreira ^{1*}

¹ Fundação Romão de Sousa

Autor de correspondência: Tatiana Gil Ferreira |

tatianagilferreira@gmail.com

O *Open Dialogue* é um sistema de tratamento e organização de serviços de saúde mental que surgiu na Lapónia Finlandesa no início dos anos 80. Baseando-se no sistema *needs adpted* de Yrjo Alanen, criou uma abordagem de resposta à crise inspirada nas terapias sistémica/familiar e psicodinâmica. É um sistema que promove o diálogo entre paciente, família e rede social/suporte. O *Open Dialogue* tem sido alvo de investigação sistemática nos últimos 30 anos permitindo observar resultados muito promissores no que respeita à redução de sintomas, diminuição de internamentos, redução de medicação e

redução de subsídios de invalidez e desemprego. A Fundação Romão de Sousa foi pioneira na implementação desta abordagem em Portugal. Em 2020 concretizou o projecto-piloto “*Open Dialogue Portugal – Equipa Comunitária de Apoio na Crise Psiquiátrica*” financiada pela Direcção Geral da Saúde. Em Abril e Maio do presente ano iniciou dois projectos de Saúde Mental Comunitária com base na abordagem *Open Dialogue*, no norte e centro alentejano. Desde 2017 que a equipa clínica da Fundação Romão de Sousa tem realizado formação neste sistema, em Tornio, Tromsø e Nova Lorange. Em 2020 organizou o primeiro curso de formação em *Open Dialogue* e abordagens dialógicas e no presente ano encontra-se a decorrer uma formação intensiva para profissionais e pares/cuidadores. Nesta apresentação para além de expor a abordagem e trabalho desenvolvido, revelaremos os resultados preliminares dos projectos de 2022 sobre o acompanhamento realizado a pacientes e famílias, envolvendo outros profissionais e membros da rede social envolvidos.

Palavras-chave: *Open Dialogue*, Saúde mental, Rede social de suporte, Crise psiquiátrica

O papel da regulação emocional na memória de item e de fonte após indução afetiva em polícias portuguesas: proposta de um protocolo de investigação

Liliana Gralha ^{1*}, Patrícia Oliveira-Silva, Diana R. Pereira

¹ HNL/CEDH - Human Neurobehavioral Laboratory/Research Centre for Human Development, Universidade Católica Portuguesa

Autor de correspondência: Liliana Gralha | s-lgralha@ucp.pt

O impacto da emoção na memória é amplamente reconhecido, indicando que a memória para informação emocional parece estar em vantagem comparativamente com informação neutra. Contudo, a evidência tem sido menos consistente no que concerne a memória de fonte, i.e., a nossa capacidade de especificar as origens de detalhes associados a um dado acontecimento. Adicionalmente, a investigação permanece ainda escassa quando consideramos os efeitos da emoção no pós-codificação, o uso de materiais afetivos mais ecológicos, assim como o estudo da memória nas forças de segurança, que são frequentes expostas a situações emocionalmente ativadores e exigentes. Neste contexto, este estudo tem como principal objetivo explorar qual o efeito de diferentes instruções de regulação emocional durante o visionamento de cenários policiais indutores de emoção na memória de item e de fonte em agentes da PSP. A amostra será composta por agentes da PSP que se encontrem no ativo. O estudo será composto por duas sessões: sessão online, para recolha de dados sociodemográficos, psicossociais e de saúde;

sessão experimental, em que os participantes irão visualizar vídeos emocionais recorrendo a um sistema de realidade virtual e instruídos a implementar diferentes instruções de regulação emocional. Em simultâneo, será feito um registo de dados psicofisiológicos, assim como serão introduzidos momentos de codificação e de teste de memória de item e de fonte. Antecipamos que o impacto deletério que estímulos emocionais negativos e stressores podem ter na memória seja atenuado na condição de maior nível de regulação emocional comparativamente com a condição de menor regulação e de controlo.

Palavras-chave: Emoção, Memória, Polícia, Regulação emocional

Sexuality and sex education on the autism spectrum: a narrative review

Hélia Beatriz Rocha*, Catarina Grande, Ana Luísa

Quinta Gomes

Corresponding author: Hélia Beatriz Rocha |

heliabsrocha@gmail.com

People on the Autism Spectrum experience a sexual development similar to their typically developing peers, which may not be accompanied by their socioemotional development and body awareness. This may lead to challenging experiences during their life course, such as a higher level of sexual anxiety, frustration, and isolation, as well as a greater risk of victimization, e.g., sexual abuse. This narrative review focuses on the different aspects of sexuality on the Autism

Spectrum, providing a summary of literature published between April 2013 and November 2021 in English, Portuguese, and French. It highlights the importance of developing evidence-based positive sex education programs that attend to specific needs and vulnerabilities of people on the Autism Spectrum, such as the greater diversity of sexual orientations and gender identities found among this group, interpersonal skills, and sensory modulation. Sex education should be considered as a means of fostering higher overall well-being and quality of life and of reducing the risk of victimization. Further research is required in this field, namely relating to health outcomes, gender identity and gender dysphoria, decision-making processes and motivation for engaging in sexual behaviours, and how sensory and social information is processed. Future research should specifically consider self-reports provided by people on the Autism Spectrum.

Keywords: Autism, Sexuality, Sex education, Narrative review

Sensibilizar e mobilizar os cidadãos para uma comunidade mais acessível e apoiante da terceira idade: uma iniciativa no conselho de Aveiro

Djamila Silva ^{1*}, Joana Portugal, Tiago Leitão

¹ Aproximar

Autor de correspondência: Djamila Silva |

djamila.silva@aproximar.pt

As pessoas mais velhas constituem um grupo social particularmente vulnerável, com um risco acrescido de pobreza e de exclusão social. 38% dos

indivíduos com mais de 65 anos não tem recursos para enfrentar despesas financeiras inesperadas ou adicionais. 12.5% das pessoas com mais de 75 anos relatam ter sintomas de depressão associados à solidão. Considerando estes dados, a iniciativa *Next Door* parte de uma abordagem integrada na vizinhança, visando a mobilização de diferentes elementos comunitários no apoio aos mais velhos, nomeadamente a melhoria da acessibilidade aos bens e serviços, como forma de combate ao isolamento social, promoção da autoestima e da qualidade de vida desta população. Em 2021, foram auscultados 25 cidadãos mais velhos residentes nos territórios da União de Freguesias de Requeixo, Nossa Senhora Fátima e Nariz, um dos mais isolados geográfica e socialmente em Portugal. Foram utilizados instrumentos participativos que possibilitaram partilhas informais sobre a vivência dos mesmos na comunidade. Os participantes referiram a importância do suporte social e familiar, e muitos relataram não se sentirem protegidos pela comunidade. Consideram os serviços existentes no território como escassos ou de difícil acesso (sociais, transportes, saúde). Considerando os resultados obtidos, serão apresentadas as estratégias que a parceria se encontra a elaborar, juntamente com a comunidade, por forma a responder de forma integrada aos objetivos anteriormente identificados.

Palavras-chave: Envolvimento, Envelhecimento, Participação, Comunidade

COVID-19: a importância do apoio psicológico no ensino superior

Patrícia Silva ^{1*}, Ana Noronha

¹ Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação (CIDI-IESF)

Autor de correspondência: Patrícia Silva |

patriciasilva@iesfape.pt

O presente estudo exploratório tem como objetivo avaliar os principais sintomas psicopatológicos dos estudantes do Ensino Superior em contexto pandémico. Este trabalho procura sedimentar, a importância do apoio psicológico no Ensino Superior em contexto COVID-19. A investigação baseou-se num questionário autoadministrado, via online, dirigido aos estudantes inscritos no Instituto de Estudos Superiores de Fafe (IESF), numa amostra não probabilística por conveniência. Para medir os principais sintomas psicopatológicos dos estudantes, foi administrado o Inventário de Sintomas Psicopatológicos, adaptado da escala original Brief Symptom Inventory de Derogatis (BSI) de 1982. A escala BSI avalia nove dimensões: somatização, obsessões-compulsões, sensibilidade interpessoal, depressão, ansiedade, hostilidade, ansiedade fóbica, ideação paranoide, psicoticismo e três Índices Globais: Índice Geral de Sintomas, Índice de Sintomas Positivos, Total de Sintomas Positivos. Os resultados do presente estudo preliminar evidenciam que existe um maior sofrimento psicológico assim como um incremento de pedidos de apoio psicológico ao Serviço de Psicologia do IESF. Na discussão são apresentadas

implicações do estudo, limitações e sugestões para estudos futuros.

Palavras-chave: COVID-19, Ensino superior, Saúde mental

Modelo preditivo da metacognição pré-universitária

Patrícia Silva ^{1*}, Ana Noronha

¹ Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação (CIDI-IESF)

Autor de correspondência: Patrícia Silva |

patriciasilva@iesfape.pt

A visão contemporânea da adolescência tem caminhado em direção às contribuições da psicologia positiva, perspectivando a saúde de modo integral e investindo sobre o estudo e a intervenção no bem-estar e na qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo investigar o efeito da afetividade e da personalidade na metacognição de estudantes pré universitários. Este trabalho procura também compreender, de forma exploratória e à luz do modelo *Big-Five*, a associação de características da personalidade com a variável afetividade. Adotou-se uma metodologia quantitativa e transversal, com uma amostra não probabilística de estudantes a frequentarem escolas portuguesas. Para a recolha de dados foram contempladas medidas sociodemográficas e escolares, uma escala para avaliar a capacidade metacognitiva, uma medida de autoavaliação da afetividade negativa e da afetividade positiva e acedeu-se a informações respeitantes à extroversão e ao neuroticismo com recurso a um

inventário de personalidade. Recorreu-se a procedimentos de análise da sensibilidade e da fiabilidade dos instrumentos utilizados, bem como a correlações e a regressões múltiplas hierárquicas das variáveis do estudo. Os resultados evidenciam que a afetividade positiva e o género são preditores da metacognição, destacando-se como produtos desta investigação, esquemas integrativos da predição da metacognição e da predição da afetividade positiva. Estes resultados permitem compreender diversos fatores que poderão incrementar a previsão do rendimento escolar de alunos pré universitários, pelo que devem ser tidos em consideração em intervenções que visem a promoção do sucesso escolar e do bem-estar. São discutidas implicações e limitações do estudo e são expostas sugestões para estudos futuros.

Palavras-chave: Afetividade, Metacognição, Propriedades psicométricas

Construção de um local de trabalho saudável: avaliação da saúde psicológica e do bem-estar

Ana Noronha ^{1*}, Patrícia Silva, Enrique Vázquez-Justo

¹ Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação (CIDI-IESF)

Autor de correspondência: Ana Noronha |

ananoronha@iesfape.pt

As díspares atitudes adotadas, no que diz respeito à saúde psicológica e ao bem-estar dos trabalhadores, podem fazer a distinção nas organizações, sobretudo naqueles que possam ser

portadores de algum problema. Este estudo tem como objetivo a avaliação da saúde psicológica e do bem-estar no trabalho, pelo que serão identificadas as variáveis que contribuem para estas, visando a construção de locais de trabalho saudáveis. Adotou-se uma metodologia quantitativa, com uma amostra probabilística, pelo que os dados foram recolhidos por um questionário validado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, colocado no site oficial. Os resultados obtidos mostraram que as variáveis como a eficácia na liderança, o equilíbrio entre o trabalho e a família e as funções desempenhadas, são aquelas que têm maior impacto na saúde psicológica e no bem-estar dos participantes.

Palavras-chave: Bem-estar, Local de trabalho saudável, Saúde psicológica

Propriedades psicométricas do questionário de personalidade autotélica: versão portuguesa

Maria José Ferreira ^{1*}, Mário Costa, Joana Cabral, Carla Fonte

¹ Universidade Lusófona; HEI-Lab: Digital Human-Environment Interaction Lab

Autor de correspondência: Maria José Ferreira |

mjose.ferreira@ulp.pt

A personalidade autotélica é uma constelação de características disposicionais que facilitam o envolvimento profundo e agradável nas atividades do quotidiano. Indivíduos mais autotélicos parecem experimentar níveis mais elevados de bem-estar e de felicidade, possuem uma maior criatividade e preferem situações desafiantes que

lhes proporcionem oportunidades de aprendizagem e de crescimento. Até recentemente, não existia qualquer instrumento que avaliasse especificamente as dimensões da personalidade autotélica. O objetivo do presente estudo é adaptar e validar para a população portuguesa o Questionário de Personalidade Autotélica. Participaram neste estudo 928 indivíduos, 715 mulheres (77%) com idades compreendidas entre os 18 e os 74 anos ($M = 34.6$; $SD = 13.6$). Numa primeira fase procedeu-se à tradução e retroversão dos itens do questionário, discussão da versão de investigação com um grupo de especialistas, reflexão falada com um grupo heterogéneo de participantes em relação à idade, género e escolaridade. Numa segunda fase a amostra foi dividida aleatoriamente em subamostras, com uma realizou-se à análise fatorial exploratória e com a outra a análise fatorial confirmatória para avaliar a adequação do modelo exploratório. Não foi possível replicar a mesma distribuição dos itens pelas seis subescalas propostas no instrumento original, no entanto foi encontrado um nível elevado de consistência interna, quer para o total da escala, quer para as suas subdimensões, sugerindo um constructo válido. O instrumento demonstrou ainda uma elevada validade convergente com os níveis de flow e de bem-estar e validade divergente com o distress psicológico, nomeadamente com a ansiedade, depressão e stress.

Palavras-chave: Personalidade autotélica, Análise fatorial, Validade divergente, Validade convergente

"I have a dream" 25 anos depois

Margarida Brígido ^{1*}

¹ ACES Sintra

Autor de correspondência: Margarida Brígido |

margarida.brigido@arslvt.min-saude.pt

Os cuidados de saúde primários, nomeadamente o ACES Sintra, são estruturas de proximidade, contando com cerca 416.353 inscritos, dos quais 351.160 são classificados como utentes frequentadores. Abrangendo todo o ciclo de vida desde as consultas Planeamento familiar, gravidez, infante/juvenil, idade adulta até à morte e acompanhamento dos cuidadores depois desta ocorrer; os Cuidados de Saúde Primários privilegiam as áreas da Promoção e Proteção da Saúde e Prevenção da Doença. Como tal, a promoção da Saúde Mental está presente em cada ato, cuja relação de ajuda obriga a que se tenha presente o Ser Humano no seu todo e contexto em que se insere. Com esta finalidade o ACES Sintra conta com 6 Psicólogas responsáveis pela existência de consulta de Psicologia aberta, acessível através de referenciação interna dos Médicos de Família, tentando responder a pedidos específicos, mediante critérios de referenciação pré definidos. Pretende-se com o presente trabalho caracterizar e contextualizar a intervenção do Psicólogo num Serviço de Cuidados de Saúde Primários, nomeadamente no Centro de Saúde do Cacém, fazendo uma reflexão sobre o caminho percorrido ao longo de 25 anos. Para além da função Assistencial o Psicólogo assume funções de Formação, Investigação e Coordenação.

Reconhecemos o caminho feito, precisamos de reforços, clarificando aspectos até da Carreira Técnico Superior de Saúde, em que especialistas pela OPP não estejam sujeitos a concurso para um estágio de tres anos para obterem um grau deespecialidade que a ordem já atribuiu.

Palavras-chave: Cuidados Saúde Primários, Psicologia, Carreira Técnico Superior Saúde

Associação entre a adversidade precoce e a capacidade de ressonância afetiva na adolescência

Ana Raposo ^{1*}, Márcia Silva, Ana Mesquita, Ana Seara-Cardoso

¹ Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi) – escola de Psicologia – Universidade do Minho

Autor de correspondência: Ana Raposo |

anaraposo3@hotmail.com

Os maus-tratos em idade precoce continuam um problema atual. Em Portugal, em 2019, a CPCJ respondeu a 41377 alertas de perigo. A exposição crónica a estas situações prejudica o desenvolvimento socioemocional sendo o efeito mais notável quando a adversidade começa cedo e persiste ao longo da primeira infância. A empatia, capacidade de compreendermos e experienciarmos o estado emocional do outro, é uma habilidade social fundamental, moldada desde a infância por disposições biológicas e experiências de cuidado. Uma das componentes basilares desta capacidade é a ressonância afetiva, caracterizada pela partilha das emoções dos outros e pela activação de uma rede neural que inclui a

amígdala, a insula e o córtex cingulado anterior dorsal. Neste estudo, pretendemos avaliar a relação entre experiências de maus-tratos durante a infância e a capacidade de ressonância afetiva na adolescência, através de questionários de autorrelato e dum paradigma de fMRI, numa amostra comunitária com 35 adolescentes do sexo masculino. Os resultados sugerem que, mesmo em amostras comunitárias sem experiências extremas de adversidade precoce, os maus-tratos emocionais na infância, estão associados negativamente a respostas de ressonância afetiva tanto a nível do auto-relato como a nível comportamental em resposta a expressões faciais emocionais (tanto de valência negativa como positiva). Observamos ainda que o funcionamento cognitivo e a idade podem agir como fatores protetores. Por fim, não observamos associações entre a presença de maus-tratos precoces e a resposta neural a expressões faciais, o que pode ser justificado pelas características da nossa amostra, nomeadamente pela ausência de experiências extremas de maus-tratos.

Palavras-chave: Maus-tratos precoces, Empatia afetiva, Expressões faciais, Correlatos neurocognitivos

A aceitação do corpo na doença: estudo da imagem corporal positiva em diferentes condições clínicas

Raquel Barbosa ^{1*}, Sandra Torres, Marina Prista Guerra, Leonor Lencastre, Filipa Mucha Vieira

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP)

Autor de correspondência: Raquel Barbosa |

raquel@fpce.up.pt

O estudo sobre a imagem corporal positiva (ICP) tem suscitado, na última década, o interesse de vários investigadores, pelo papel que este constructo desempenha enquanto fator protetor da saúde e do bem-estar psicológico. Na sua conceptualização teórica várias facetas estão incluídas, nomeadamente a apreciação e a aceitação do corpo, a valorização da funcionalidade do mesmo, o investimento na aparência, a positividade interior e a conceptualização ampla de beleza. Tratando-se de um constructo recente, a maioria dos estudos têm sido conduzidos em grupos não clínicos, tornando-se deste modo pertinente a sua exploração no contexto de doença. O presente projeto, tem como objetivo perceber o papel que o conceito de ICP poderá ter em diferentes condições clínicas, cuja manifestação tem direta ou indiretamente impacto na vivência do corpo. Até ao momento, a amostra clínica é constituída por 903 participantes com os seguintes diagnósticos - perturbação do comportamento alimentar, obesidade, doença oncológica, VIH/sida, insuficiência renal, lesão vertebro-medular, doença inflamatória intestinal, esclerose múltipla. Nesta comunicação será explorada a forma como a ICP se manifesta em cada condição clínica em estudo, por comparação com um grupo não clínico (saudável), e será analisada a relação deste constructo com a qualidade de vida e a sintomatologia psicológica

dos participantes. Com base nos resultados apresentados pretende-se contribuir para uma reflexão sobre estratégias de intervenção na área da imagem corporal em contextos de cuidados de saúde.

Palavras-chave: Imagem corporal positiva, Doenças, Qualidade de vida

E(ncontro). L(igação). I(nclusão). Sintra Oriental, proximidade em ano marcado pela distância

Margarida Brígido ^{1*}

¹ ACES Sintra

Autor de correspondência: Margarida Brígido |

margarida.brigido@arslvt.min-saude.pt

O Dec. Lei 281/2009 criou o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI), com vista a garantir condições de desenvolvimento das crianças com funções ou estruturas do corpo que limitam o seu crescimento. A nível local foram criadas as equipas pluridisciplinares envolvendo elementos de três Ministérios (Saúde, Educação, Solidariedade Social), Equipas locais de Intervenção. Com o presente trabalho, pretende-se refletir o papel dos profissionais da Saúde, em especial os dos Cuidados Saúde Primários, na equipa. Foram referenciadas e/ou acompanhadas pelos diferentes técnicos, gestores da ELI Sintra Oriental (12 profissionais de IP) 2021, 442 crianças. Fazendo uso da estatística descritiva, será feita a caracterização da amostra, motivos de encaminhamento, distribuição por profissionais a nível da intervenção; indicando-se o nº de situações em que a vigilância em saúde foi da sua

responsabilidade das Unidades de Cuidados na Comunidade do ACES envolvidas. Foram acompanhadas pela ELI 442 crianças, 72, 85% com idade entre os 4 e os 6 anos de idade. Em 83 % das foram identificados pelos referenciadores como motivo: Alterações na Funções ou estruturas do corpo. Isso significa que todas elas possuem patologia, tendo necessidades de cuidados em saúde. Reconhece-se a importância dos técnicos de saúde no âmbito dos cuidados de saúde primários nas equipas de intervenção precoce, não só pela sua proximidade dos utentes, mas pela garantia de cuidados, pois as equipas locais de intervenção precoce, apenas intervêm até aos 6 anos de idade, mantendo-se estes utentes e suas famílias, com necessidades em saúde ao longo do ciclo

Palavras-chave: SNIPI, Gestão, Equipa, Suporte

A importância da psicologia no contexto da cirurgia bariátrica

Joana Lopes ^{1*}, Sofia Carlos Aguiar

¹ Hospital Central Dr. Nélio Mendonça

Autor de correspondência: Joana Lopes |

joana.c.lopes@gmail.com

Introdução: Os estudos apontam para a importância da avaliação clínica multidisciplinar do paciente candidato à cirurgia bariátrica (CB), a qual compreende vários parâmetros que são, necessariamente, do âmbito da Psicologia. De acordo com directrizes da Direção Geral da Saúde (DGS), o doente deve ser submetido a, pelo menos, 1 consulta de Avaliação Psicológica (AP) pré cirúrgica, e a 4 consultas para AP pós-

cirúrgica/seguimento (por um período de 3 anos).

Objetivos: Analisar a resposta da consulta de psicologia do Núcleo de Cirurgia Bariátrica e Doenças Metabólicas do Hospital Dr. Nélio Mendonça (NCBDM-HNM). Metodologia: Pesquisa na base de dados interna do SESARAM para recolha de variáveis clínico-demográficas e análise do movimento da Consulta Psicologia Bariátrica (PB) do NCBDM-HNM, de Janeiro a Dezembro 2021. **Resultados:** Em 2021 foram realizadas 59 CB; 114 primeiras (idades M 46; DP 11,28) e 1173 seguintes, com um total de 1287 consultas de PB. Cada doente é seguido em uma média de 24 consultas de PB/ano por um período de 5 anos. Neste seguimento, são realizadas uma média de 5 consultas de avaliação (2 pré-cirúrgica; 3 pós-cirúrgica). Além disso, acresce uma média de 19 consultas/ano para seguimento/intervenção. Adicionalmente, 56,2 % da atuação da PB foi realizada em consulta individual; 24% em grupo terapêutico; 13% em ambiente internamento; e 6,6% em teleconsulta. **Conclusão:** Os resultados sugerem que as necessidades reais de intervenção ao doente bariátrico transpõem as diretrizes existentes, apontando para o papel fundamental da atuação da Psicologia no contexto da cirurgia bariátrica.

Palavras-chave: Psicologia, Cirurgia, Bariátrica

Challenges of prostate cancer for sexual health in survivors, using public and patient involvement

Ana Neto ^{1*}, Ana Luísa Gomes, Célia Sales

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Corresponding author: Ana Neto | anaanetosg@gmail.com

Introduction: Prostate cancer (PC) is the second most diagnosed cancer worldwide and its incidence increases with age. Sexual-related side effects of treatments are frequent and significantly impair patient's overall sexual health and quality of life. Despite this impact on sexual health, limited attention has been paid to survivor's sexual needs throughout the course of the disease. **Objectives:** The main goal of this study is to identify unmet sexual needs of PC survivors by 1) understanding the impact of treatments in their overall quality of life, 2) identifying the main challenges in pursuing a fulfilling and healthy sex life after treatments, 3) understanding patient's preferences regarding sexual care after treatments. **Methods:** 3 PC survivors will be involved in several research activities, following a Public and Patient Involvement approach. PPI refers to research that is conducted "with" or "by" members of the public and may help to a better understand of research priorities and to enhance methodological and data analysis processes. Focus Groups with PC patients will be conducted and assisted by PC survivors' co-researchers. Thematic Analysis using NVivo will be further used for data analysis. **Results and Conclusion:** It is expected that the use of a PPI approach help capture patient's experiences

regarding the impact of PC and associated treatments in their sexual health and quality of life, and information regarding preferences on sexual health care. Such information may be useful to inform content development of future intervention programs for promoting sexual health and quality of life in PC survivors.

Keywords: Prostate cancer, Unmet sexual needs, Sexual health, Public and patient involvement

D.I.A.B.E.T.E.S. (Diagnosticar, Intervir, Adaptar, Bem, Estar, Traçar, Estratégias, Sobrevivência).

Promoção de literacia em saúde mental

Margarida Brígido ^{1*}

¹ ACES Sintra

Autor de correspondência: Margarida Brígido |

margarida.brigido@arslvt.min-saude.pt

A proposta deste projeto surge através do acompanhamento de vários sujeitos com diagnóstico de diabetes tipo II, em contexto de consulta psicológica no Centro de Saúde do Cacém, com referência não de adaptação à doença mas por perturbação de ajustamento. A diabetes é uma doença crónica exigente, do ponto de vista físico e psicológico. Alguns estudos indicam que o impacto psicossocial desta doença é um dos 5 fatores que melhor prediz a mortalidade. Através do Despacho n.º 11347/2017, reforça-se a intervenção do psicólogo nos CSP através de *“intervenções psicológicas em estreita articulação com os diferentes profissionais num modelo de cuidados integrados... que devem abordar, de forma prioritária, as situações de depressão, as*

perturbações de ansiedade e a diabetes” definidas de acordo com o perfil epidemiológico local. Tendo como objetivo de longo prazo a Intervenção com doentes com diagnóstico inaugural de diabetes tipo II, reconhecemos necessidade de aumentar a literacia em saúde aos profissionais médicos e enfermeiros sobre a gestão emocional e seu impacto no manuseamento e controle das escolhas do doente diabético. Propomos a apresentação do trabalho de sensibilização aos outros técnicos. Realização de uma ação no âmbito da saúde mental, fatores protetores e fatores de vulnerabilidade na adaptação ao diagnóstico doença crónica, nomeadamente diabetes: A perceção da qualidade de vida; Suporte social percecionado; Perceção de auto-eficácia; Avaliação de alterações do estado de humor. No final da ação propõe-se distribuição de uma brochura. 1 Mês depois está programada avaliação da ação (questionário *Google form*) pelos participantes.

Palavras-chave: Literacia, Diabetes, Promoção, Prevenção

Perceção das pessoas sobre a saúde sexual: um estudo qualitativo

Patrícia M. Pascoal ^{1*}, Margarida Brazão, Lucília Gonçalves, Helena Moura

¹ Universidade Lusófona- Lisboa

Autor de correspondência: Patrícia M. Pascoal |

patricia.pascoal@ulusofona.pt

As políticas de atuação na saúde sexual dependem das definições partilhadas nos consensos internacionais. Contudo, a utilização dos recursos

pelas populações está diretamente ligada à percepção que as pessoas têm do que é a saúde sexual, podendo existir uma clivagem entre os recursos existentes e as necessidades populacionais, inviabilizando a promoção e intervenção ótima nesta área da saúde. Neste estudo qualitativo transversal desenvolvido online com 148 participante com idades entre os 19 e os 75 anos a questão de investigação foi: “O que é saúde sexual?”. As respostas foram analisadas através de uma análise temática de abordagem reflexiva tendo sido identificado uma visão multidimensional do conceito, constituída pelos seguintes temas: compromisso político; justiça sexual; autorrealização e primado biológico. Os resultados remetem para a cidadania da intimidade interrelacionada com a justiça social nas práticas de saúde. O nosso estudo salienta que a população reconhece a saúde sexual como uma parte importante da saúde global. Há uma grande ênfase na vivência corporal da sexualidade (e.g., excitação, IST's, gravidez), contudo esta não é separada do contexto relacional em que esta experiência maioritariamente acontece, nem dos seus determinantes sociais. A saúde sexual é crucial para o bem-estar psicológico, físico, relacional e reflete políticas sociais, sendo, por isto, uma área de atuação por excelência para profissionais de diferentes áreas da psicologia (e.g., Saúde, Clínica, Social, Educacional) junto de diferentes segmentos populacionais.

Palavras-chave: Saúde sexual

Impacto dos meios de comunicação e informação digitais na saúde: a especificidade da sexualidade

Patrícia M. Pascoal ^{1*}, Joana Mestre Rodrigues, Ana Filipa Beato

¹ Universidade Lusófona- Lisboa

Autor de correspondência: Patrícia M. Pascoal |

patricia.pascoal@ulusofona.pt

Os Meios de Comunicação e Informação Digitais (MCID) são utilizados diariamente para múltiplos fins, inclusive para efeitos de acesso a informação institucional e para intervenções na área da saúde (e-health) como recomendado pela APA. Uma das áreas de maior preocupação entre os profissionais de saúde e de educação é a utilização do MCID no contexto da sexualidade e o impacto que esta utilização pode ter na saúde sexual ao longo do percurso de vida. No presente trabalho pretendemos explorar, recorrendo a uma metodologia qualitativa, a percepção que as pessoas têm sobre o impacto dos MCID na sexualidade, junto a uma amostra recolhida online de 167 participantes entre os 19 e os 75 anos que responderam à seguinte questão de investigação: "Como podem os MCID ter impacto na sexualidade?". Analisaram-se as respostas seguindo os pressupostos da análise temática reflexiva de Braun & Clarke. Identificaram-se, preliminarmente, 4 temas: normalização da sexualidade; vulnerabilidade acrescida; desenvolvimento pessoal; e expansão de recursos e rede de apoio. Os temas identificados remetem para aspetos individuais, interpessoais e sociais. Este conhecimento permite-nos perceber que os MCID constituem um recurso indiscutível da área

da saúde sexual, na linha do que acontece com outras dimensões da saúde, mas que viabiliza a exposição a contextos de agressão com impacto nefasto na saúde mental, especialmente de jovens. Os profissionais de psicologia clínica e da saúde estão numa posição privilegiada para recorrer aos MCID para promover a saúde sexual, mas também para minimizar o impacto negativo que estes podem ter na saúde.

Palavras-chave: Saúde mental, Saúde sexual

Práticas inclusivas durante o segundo confinamento: Diferenças em função do modo como os docentes vivenciaram a pandemia

Beatriz de Sousa Teixeira ^{1*}, Marisa Carvalho, Joana Cruz

¹ Universidade Lusíada

Autor de correspondência: Beatriz de Sousa Teixeira | beatrizsouseateixeira18@gmail.com

Em 2018 surgiu o Decreto-Lei 54/2018 com o objetivo de se construir uma escola cada vez mais inclusiva. Ao longo do tempo as escolas foram se adaptando a este novo paradigma, alterando formas de pensar a educação, a aprendizagem e o bem-estar dos alunos em contexto escolar. No entanto, em março de 2020 a pandemia COVID-19 implicou um conjunto de mudanças pessoais, contextuais e globais. O encerramento das escolas e os confinamentos impuseram novas práticas educativas e intensificaram o desafio da inclusão. Neste estudo analisaram-se as diferenças nas práticas inclusivas de docentes em função do modo como foi vivenciado o contexto pandémico durante

o segundo confinamento. Participaram no estudo 135 docentes de escolas públicas e privadas. Através de análises de variância foi possível constatar que docentes com uma perceção mais positiva das medidas globais e locais de combate à pandemia, indicavam adotar práticas mais inclusivas. Verificou-se igualmente que os docentes que consideravam lidar de forma mais construtiva com a situação pandémica, indicavam também a implementação de práticas mais inclusivas. Estes resultados são particularmente relevantes para se ponderarem estratégias de promoção do bem-estar docente, como forma de favorecer práticas de Educação Inclusiva.

Palavras-chave: COVID-19, Docentes, Educação inclusiva, *Coping*

Comunicação clínica em saúde para médicos – curso pioneiro em Portugal

Ana Laranjo ^{1*}, Eduarda Freitas, Sofia Carlos Aguiar

¹ Hospital Central Dr. Nélcio Mendonça - SESARAM, EPERAM

Autor de correspondência: Ana Laranjo |

comunicacaoemsaudemadeira@gmail.com

Introdução: O Serviço de Psicologia do SESARAM implementou em 2019 o Curso de Comunicação Clínica em Saúde para Médicos, um projeto pioneiro com o objetivo geral de promover a aprendizagem e treino de competências comunicacionais em saúde. Até maio 2022 foram realizados 9 cursos com um total de 125 participantes. Objetivos: Este trabalho pretende analisar o grau de satisfação, o impacto dos conteúdos aprendidos na prática clínica e

identificar necessidades formativas de comunicação em saúde. **Métodos:** Foi aplicado um inquérito de necessidades formativas em comunicação a diretores de serviço e procedeu-se ao desenvolvimento e implementação de um curso baseado numa metodologia de formação ativa, com a duração de 21 h. Foi aplicado um inquérito pós-formativo um mês após a conclusão do curso. **Resultados:** As metodologias aplicadas foram avaliadas globalmente no nível máximo (5) equivalente a “Excelente”. Todos os participantes reportaram que os conteúdos aprendidos tiveram um impacto positivo no seu desempenho profissional. Adicionalmente, 97,1% reportou já ter aplicado as estratégias aprendidas e 77,1% gostaria de dar continuidade ao treino/reciclagem. **Conclusão:** A formação em comunicação em saúde é uma necessidade percebida pela maioria dos médicos. Os conteúdos lecionados foram considerados de grande utilidade na prática clínica e a metodologia formativa foi identificada como a variável mais relevante no processo de aprendizagem. Três anos após o seu início, o Curso implementado pelo Serviço de Psicologia foi instituído pelo SESARAM como formação de carácter obrigatório para médicos internos dos cuidados primários e hospitalares.

Palavras-chave: Comunicação em saúde, Competências, Treino

O papel dos psicólogos escolares na inclusão de crianças e jovens ciganos: reflexões e desafios

Marisa Carvalho ^{1*}, Ana Ferreira

¹ Universidade Católica Portuguesa, Faculty of Education and Psychology, Research Centre for Human Development

Autor de correspondência: Marisa Carvalho |

mscarvalho@ucp.pt

Estima-se que no mundo existam 12 milhões de ciganos e que dois terços destes vivam na Europa, incluindo em Portugal. Apesar de os ciganos estarem radicados em Portugal há mais de cinco séculos, foram no passado e continuam, no presente, em muitas circunstâncias e/ou contextos, a serem mal vistos e alvo de discriminação, racismo e desigualdade social (In Estudo Nacional sobre as Comunidades Ciganas, 2014). Também na escola se registam situações de exclusão e discriminação de crianças e jovens ciganos, o que tem implicações significativas para a ação das escolas e dos seus profissionais. Espera-se que as escolas adotem modelos e práticas inclusivas, de valorização da diversidade e de participação efetivas de todas as crianças e jovens. Em particular, dos psicólogos escolares espera-se uma ação proativa na defesa de valores de inclusão, justiça social e equidade. Este poster procura contribuir para a reflexão acerca do papel dos psicólogos escolares na inclusão efetiva de crianças e jovens ciganos. Retiram-se implicações para a prática em psicologia escolar, para o desenvolvimentos profissional dos psicólogos e para a produção de recomendações de apoio à prática profissional.

Palavras-chave: Diversidade, Inclusão, Crianças e jovens ciganos, Psicólogos/as escolares

**Children's voices about diversity and inclusion:
Implications for school psychologists**

Ana Francisca Rodrigues ^{1*}, Marisa Carvalho, David Simó Pinatella

¹ CEDH / UCP

Corresponding author: Ana Francisca Rodrigues |

franciscajegundo@gmail.com

In the last years, there has been a growing interest in listening to children's voices in educational and psychological research. This is further supported by international and national agendas urging the need to voice children's views and where children are seen as active agents in the construction of their own life. For instance, there are two relevant political documents supporting these ideas in Portugal. The Decree-Law 54/2018 about inclusive education underscores the dimension of participation of all children in schools and communities' lives and decision-making processes related to their personal, social and academic life. Also, a recommendation about children and youths' voice in education was published by the National Council of Education. Therefore, research with and for children rather than on children is needed. This poster presents a study about children's and youth's views about diversity and inclusion. Fifteen children and youth were interviewed about (1) perceptions about inclusion and diversity, (2) relations with peers in their school and their classroom and (3) opportunities

and strategies for inclusion. Participants report differences between children and youths and their perceptions of how these differences impact their relationships and daily life in schools. They also analyzed their role and teachers' role in inclusion. Results from this study have relevant implications for schools and professionals. In particular, school psychologists must take an active role in listening to the voice of children and young people in their practices and the practices of schools, either directly with children or by influencing teachers and school leaders.

Keywords: Diversity, Inclusion, Children's voice, School psychologists

A consulta de cessação tabágica do Centro Hospitalar e Universitário de São João

Ana Catarina Reis ^{1*}, João M. Borges

¹ Centro Hospitalar e Universitário de São João

Autor de correspondência: Ana Catarina Reis |

ana.silva.reis@chsj.min-saude.pt

O consumo de tabaco é um dos mais graves problemas de saúde pública, com impacto e consequências em toda a população. Sabe-se que o seu consumo (ativo ou passivo) é uma importante causa de morbilidade e de mortalidade, representando a principal causa evitável de doença e de morte nas sociedades mais desenvolvidas. Torna-se imperativo desenvolver respostas diferenciadas que auxiliem os fumadores a deixar de fumar, oferecendo e disponibilizando o tratamento nas suas diversas possibilidades. Estudos sugerem que a taxa de sucesso na cessação

tabágica aumenta quando se combinam abordagens farmacológicas e não farmacológicas. Por se tratar de uma dependência de etiologia multifatorial, a abordagem terapêutica deve ser integrada e centrada na promoção da cessação tabágica. No Centro Hospitalar e Universitário de São João encontra-se em funcionamento uma consulta especializada que envolve a equipa - médico psiquiatra e psicólogo - e responde a pedidos internos e externos ao hospital. A abordagem da psicologia, em particular, assume que a mudança de comportamento depende da motivação, sobretudo interna do sujeito, e neste sentido baseamos a nossa intervenção nos princípios da entrevista motivacional, considerando a mudança comportamental enquanto processo interno que exige compromisso e empenho por parte do utente. Pretendemos nesta exposição apresentar um caso clínico e o processo de tomada de decisão inerente à mudança comportamental, bem como apresentar as estatísticas do último ano de atendimento aos utentes encaminhados.

Palavras-chave: Cessação tabágica, Comportamento, Entrevista motivacional

Influência do tempo de serviço dos docentes nas práticas inclusivas

Jéssica Pinto Cardoso ^{1*}, Marisa Carvalho, Joana Cruz

¹ Universidade Lusíada Norte- Porto

Autor de correspondência: Jéssica Pinto Cardoso | jessicapintocardoso@hotmail.com

Portugal adotou, desde julho de 2018, um paradigma educativo baseado na inclusão. O novo referencial pressupõe por parte das escolas e dos docentes uma mudança na forma de pensar e agir em contexto escolar e com os alunos. A investigação tem evidenciado que as práticas inclusivas podem ser influenciadas por variáveis pessoais, contextuais e escolares. Este estudo tem como objetivo perceber qual a influência do tempo de serviço dos docentes, na adoção de práticas inclusivas. Participaram no estudo 135 docentes que desempenham funções em escolas públicas ou privadas portuguesas. A recolha de dados foi realizada a distância, através do preenchimento de um questionário de autorrelato que avalia “*Recursos e Práticas de Inclusão*”. Os resultados da análise de regressão linear evidenciam o contributo significativo do tempo de serviço nas práticas inclusivas dos docentes. Estes resultados apresentam implicações relevantes para a implementação do Decreto-Lei 54/2018, designadamente no que concerne a capacitação destes agentes educativos e na relevância do trabalho colaborativo e multidisciplinar, nomeadamente com os psicólogos da educação.

Palavras-chave: Educação inclusiva, Práticas inclusivas, Tempo de serviço docente, Decreto-Lei 54/18

Efeitos moderadores do funcionamento familiar e da morbilidade psicológica no *burnout* em pais de crianças dos 0 aos 6 anos durante a pandemia COVID-19.

Jonas Fraga ^{1*}, Martim Santos, Ana Ferraz, M. Graça Pereira

¹ Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi), Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga.

Autor de correspondência: Jonas Fraga |

jonasfraga@hotmail.com

O *burnout* parental é uma condição caracterizada pela exaustão resultante da exposição ao stress parental crónico. Devido às mudanças sociais e económicas, decorrentes da pandemia COVID-19, as famílias com crianças em idade pré-escolar sofreram com as alterações provocadas pelo confinamento e as subsequentes mudanças ao nível da organização familiar. O presente estudo procurou analisar o efeito moderador do funcionamento familiar e da morbilidade psicológica (ansiedade e depressão) na relação entre o stress parental (preocupações parentais, satisfação, falta de controlo, medos e angústias) e o *burnout*, em pais de crianças dos 0 aos 6 anos. A amostra foi constituída por 253 pais e recolhida online após divulgação do estudo em infantários públicos e privados e nas redes sociais. Os pais foram avaliados ao nível da morbilidade psicológica (Hospital Anxiety and Depression Scale), funcionamento familiar (Family Assessment Device), stress parental (Parental Stress Scale) e *burnout* parental (Parental Burnout Assessment.) Os resultados revelaram que a ansiedade e o funcionamento familiar foram moderadores na

relação entre a satisfação parental e o *burnout* parental. Assim, quando a sintomatologia ansiosa era maior e o funcionamento familiar mais problemático, a relação negativa entre a satisfação parental e o *burnout* parental revelou-se mais intensa. Tendo em conta os resultados, é importante que futuras intervenções tenham como foco a promoção de estratégias de coping focadas na ansiedade, bem como estratégias familiares ao nível do relacionamento na díade conjugal e subsistema parental, no sentido de contribuir para uma diminuição do *burnout* nesta população.

Palavras-chave: *Burnout* parental, Stress parental, Funcionamento familiar, Morbilidade psicológica

O Papel do psicólogo na equipa para a prevenção da violência em adultos e na prevenção da violência no setor da saúde

Maria João Freitas ^{1,2*}, Inês Fernandes, Natália Granja, Neuza Rocha, Gerly Macedo

¹ Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento do Instituto Universitário de Ciências da Saúde (IUCS - CESPU)

² Unidade de Psicologia Clínica e da Saúde do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do Hospital da Senhora da Oliveira – Guimarães

Autor de correspondência: Maria João Freitas |

mjffa.23@gmail.com

A Ação de Saúde sobre Género, Violência e Ciclo de Vida (ASGVCV) determinou o alargamento do espectro de atuação para a violência interpessoal, nomeadamente em pessoas adultas, através da criação das Equipas para a Prevenção da Violência em Adultos (EPVA). Posteriormente, o Programa

Nacional de Prevenção da Violência no Ciclo de Vida, integrou a ASGVCV e o Plano de Ação para a Prevenção da Violência no Setor da Saúde (PAPVSS), objetivando, primordialmente, a atuação junto dos profissionais da área da saúde. Enquanto equipas multidisciplinares, as EPVA, surgem para dar resposta às situações de violência, verificando-se que o Psicólogo Clínico e da Saúde, como membro das EPVA, garante cuidados a vítimas de atos violentos, centrados numa perspetiva reparadora das lesões causadas. Intervém em consulta externa e por referência interna, através da sinalização de um serviço hospitalar. Assim, procede à avaliação do estado mental e emocional da vítima, compreendendo o impacto do fenómeno e direcionando a sua intervenção. O mesmo sucede no PAPVSS, com a criação de uma via de acesso otimizada para cuidados de saúde e com a implementação de um serviço de telecuidados psicológicos, são prestados cuidados, por parte do Psicólogo Clínico e da Saúde, aos trabalhadores do setor da saúde vítimas de violência, baseando a sua atuação em estratégias de intervenção psicológica em crise. Além disso, é previsto o estabelecimento de procedimentos para a criação de respostas mais céleres (“via verde”) a vários níveis, de forma a agilizar o processo de apoio psicológico.

Palavras-chave: Violência, Prevenção e atuação, Profissionais de saúde, Cuidados psicológicos

Regulação emocional cognitiva nos estudantes do ensino superior: relação com o stresse pandémico e perturbação psicológica

Diogo André Martins Asseiro ^{1*}, Maria João Soares, António Macedo

¹ Instituto de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal.

Autor de correspondência: Diogo André Martins Asseiro | andre_asseiro@hotmail.com

Introdução: A pandemia é geradora de stresse à escala individual e global com impacto na saúde mental. **Objetivo:** analisar a relação do stresse percebido com a saúde mental, durante a pandemia COVID-19 e a sua associação com as estratégias de regulação emocional cognitiva adaptativas e não adaptativas. **Métodos:** 496 estudantes universitários (idade: Média±DP=20.99±2.27 anos; 78.6% mulheres) preencheram um questionário online, com o Índice de Stresse Pandémico (ISP), o Questionário da Regulação Emocional Cognitiva (CERQ), o Inventário de Saúde Mental (ISM) e a Escala de Stresse Percebido (ESP-T). **Resultados:** Entre 15.3%-33.3% mostraram elevado stresse (1DP>Média) e 18.3% responderam no sentido sintomático em Perturbação psicológica (PP). A PP e as suas dimensões Depressão, Ansiedade e Perda de controlo apresentaram uma correlação consistente com os níveis mais elevados de CERQ-Negativo (CERQ-N, ruminação, auto-culpabilização, catastrofização), de ESP-T, Mudança do comportamento (ISP-MC), de Impacto da pandemia na vida quotidiana (ISP-I), e com os níveis mais baixos de CERQ-Positivo (CERQ-P e

dimensões, exceto aceitação). Adicionalmente, todas as variáveis de stresse relacionaram-se consistentemente com o elevado CERQ-N (ruminação, auto-culpabilização, catastrofização). A idade mais jovem associou-se a uma pior saúde mental, níveis mais elevados de ESP-T e aos níveis mais baixos de CERQ-P. O género feminino relacionou-se com a PP e dimensões, com elevado ESP-T e ISP-MC. Conclusão: O stresse pandémico e a perturbação psicológica estão interrelacionados e ambos consistentemente associados ao uso das estratégias de regulação emocional negativas. Os estudantes do género feminino e os mais jovens constituem os grupos mais vulneráveis ao stresse e à PP.

Palavras-chave: Pandemia COVID-19, Saúde mental, Stresse, Regulação emocional cognitiva

Perceção dos professores de Educação Especial sobre o serviço de psicologia educacional: estudo exploratório com uma amostra de professores de Educação Especial

Ana Luisa Vicente ^{1*}, Natália Granja, Neuza Rocha, Gerly Macedo

¹ Ministério da Educação - Agrupamento de Escolas Júlio Dantas, Lagos

Autor de correspondência: Ana Luisa vicente | aluisavicente@gmail.com

Introdução: Face à crescente presença de alunos com diferentes necessidades, a escola requer uma reorganização atempada e interventiva para atender à necessidade destes nos contextos escolares. Sendo o professor, a pessoa que mais

interage com o aluno, este pode ser o primeiro a reconhecer a necessidade em usufruir dos serviços de psicologia. Explorar a natureza destes serviços nas escolas portuguesas na perspetiva dos professores contribui para obter informações práticas e contextuais sobre as necessidades educacionais e de saúde mental dos alunos. Objetivo: Realizar um estudo exploratório sobre a perceção dos Professores de Educação Especial sobre o serviço de Psicologia Educacional, através da adaptação para o português europeu do questionário “Teacher Perception of Educational Psychology in New Zealand” (Williams, 2016). Métodos: Sendo um estudo exploratório, a tradução do questionário para o português foi realizada em duas fases: Tradução – versão de consenso, retroversão e análise da qualidade da tradução; e Validade de conteúdo – análise de compreensão e aceitação por uma amostra de 15 Professores de Educação Especial. Resultados: O estudo encontra-se na fase de verificação das propriedades psicométricas da versão traduzida do mesmo e da análise das respostas. Conclusões: O Psicólogo Educacional não desenvolve o seu trabalho de uma forma isolada, atua em conjunto com uma equipa composta por diferentes atores educacionais. Obter informações dos Professores de Educação Especial não apenas ajudará a criar uma imagem clara de como é a Psicologia Educacional em Portugal, mas também permitirá uma maior perceção das necessidades e das áreas que beneficiariam de um maior desenvolvimento. Palavras-chave: Psicologia Educacional, Educação Especial, Inclusão, Estudo exploratório

Psychological well-being in COVID-19 pandemic: the relation with stress, social isolation, and loneliness

Cláudio Lopes ^{1*}, Maria João Soares, António Macedo

¹ Instituto de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal

Autor de correspondência: Cláudio Lopes | claudioealopes@gmail.com

Introduction: COVID-19 pandemic has changed the population's lifestyle, exposing individuals to several factors contributing to increased stress and decreased psychological well-being (PWB). **Aims:** to study the relationship of pandemic stress, social isolation, and loneliness with PWB in university students. **Methods:** 496 university students (mean age±SD=20.99 years±2.27; 78.6% women) completed an online questionnaire, between January-April 2021. The Mental Health Inventory, the Pandemic Stress Index (PSI) (total (PSI-T), Behavior change, Impact on daily life, and Psychosocial impact-Psychological distress) and two items to assess loneliness and social isolation were used. **Results:** Increased loneliness and social isolation were described by 70% of students and 90% reported an impact on daily life. Older age was related to working students, higher PWB and social isolation. Females had lower PWB compared to males and higher levels of total pandemic stress and its dimensions. Low PWB was related to higher levels of PSI-T and its dimensions (particularly Psychosocial impact-Psychological distress), loneliness, and social isolation. PSI-T and its dimensions showed an association with higher

levels of loneliness and social isolation. On the other hand, loneliness is positively and moderately related to social isolation. The dimensions of pandemic stress were found to be intercorrelated. **Conclusions:** Social isolation and loneliness were prevalent during COVID-19 pandemic. These are problems, are interconnected and related to low PWB, in university students. Younger and female students may be at higher risk, in particular, of having high pandemic stress and psychological distress, which may contribute to reduced PWB. The findings have implications for prevention/intervention.

Palavras-chave: Psychological well-being, COVID-19 pandemic, *Stress*, Social isolation and Loneliness

O perfil da memória visuoespacial em pacientes com doença de Parkinson

Márcia França ^{1*}, Joana Parada Lima, Ana Oliveira, Maria José Rosas, Selene G. Vicente, Cláudia Sousa

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto, Portugal

Autor de correspondência: Márcia França | marcia.franca.mf@gmail.com

Introdução: Na Doença de Parkinson (DP) o comprometimento cognitivo pode tornar-se evidente numa fase precoce da doença mesmo antes de serem reportados sintomas motores. O desempenho no domínio visuoespacial tem sido apontado como um possível preditor de declínio cognitivo para demência. **Objetivo:** O objetivo principal do estudo é o de contribuir para a caracterização do perfil da memória visuoespacial

destes doentes. **Método:** Participaram 43 pacientes com DP e 45 controlos saudáveis recrutados no Centro Hospitalar Universitário de São João e na comunidade, respetivamente. O protocolo de avaliação inclui um conjunto de testes que avaliam o funcionamento cognitivo global (MoCA), as capacidades visuoperceptivas (Prova do Relógio, ACE-R domínio visuoespacial) e a memória visuoespacial (10/36 SPART, Reprodução Visual e Localização Espacial da WMS). **Resultados:** Os pacientes com DP apresentaram em geral um desempenho significativamente inferior ao dos controlos saudáveis, evidenciando dificuldades no funcionamento cognitivo global, na aprendizagem visuoespacial, e nas capacidades visuoespaciais e perceptivas. Relativamente ao desempenho no teste 10/36 SPART, incluído no protocolo para avaliar o seu potencial na DP, foram encontrados quatro preditores – idade, sexo, escolaridade e distress emocional – e determinaram-se pontos de corte. **Conclusão:** O perfil da memória visuoespacial encontrado é congruente com o descrito na literatura. Os resultados serão discutidos em termos da sua relevância para a prática clínica, destacando-se um subconjunto de testes (10/36 SPART, Prova do Relógio e ACE-R domínio visuoespacial) com interesse não só em contexto clínico como também de investigação.

Palavras-chave: Doença de Parkinson, Memória visuoespacial, 10/36 SPART, Dados normativos

SENA - Sistema de avaliação para crianças e adolescentes: um estudo piloto

Joana da Gama ^{1*}, Jorge Negreiros

¹ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal

Autor de correspondência: Joana da Gama |

joanadagama@outlook.com.br

Este estudo incide no processo de adaptação do teste psicológico Sistema de Avaliação para Crianças e Adolescentes (SENA), explorando os resultados obtidos no estudo piloto. O teste avalia problemas emocionais e comportamentais, numa população dos 3 aos 18 anos e possibilita a recolha de informação no contexto familiar e escolar. Descrevemos os procedimentos prévios, processo de tradução, retroversão e análises. Seleccionamos um estudo com um desenho experimental controlado, no agrupamento de Escolas Alexandre Herculano. A amostra foi não probabilística e acidental constituída por alunos(as) e informantes, desde o pré-escolar até ao secundário. Incluiu no total 393 participantes. Foram analisadas as descritivas e consistência interna, por versão (pré-escolar, ensino básico e secundária) e tipo de questionário (escola, família e autoavaliação). Os resultados preliminares evidenciaram valores significativos com valores de alpha de Cronbach >.60, em 19 escalas. Porém, verificamos valores menos indicativos em 13 escalas, especificamente nas escalas: SOM, HIP, RAI, COM, ANT, SUB, ALI, INC, ISO, AUT, FAM, AGR, e EMO. Contudo, há fatores que influíram sobre estes resultados. Como a ausência de amostra clínica e o valor do n. Portanto, podemos justificar estes valores, como

resultado de uma maior variabilidade dos dados, a uma maior ambiguidade ou dificuldade de compreensão devido à gravidade clínica associada. Porém, foi possível medir a parte do fenómeno de interesse, ou seja, validou-se o objetivo principal que correspondia à validade facial do SENA.

Palavras-chave: Teste, Problemas emocionais e comportamentais, Crianças e jovens, SENA

The Positive Mental Health Literacy Scale for adolescents

Mariana Maia de Carvalho ^{1*}, Maria da Luz Vale-Dias, Sérgio Carvalho

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Mariana Maia de Carvalho | marianaportocarrero@hotmail.com

Objectives: With increasing attention in research on mental health promotion, mental health literacy (MHL) has been considered an important skill for mental health promotion and mental illness prevention in adolescence as this period is particularly sensitive to several biopsychosocial changes that affect mental status. Nevertheless, most MHL assessment is based on mental illness literacy measures, excluding positive mental health literacy. In this study, the validity of a new measure of positive MHL for adolescents is explored: the Positive Mental Health Literacy Questionnaire - PosMHLit. **Methods:** The instrument development combined three stages: literature review; conceptual validation by a panel of experts (focus-group and single analysis); a psychometric study. A

sample of 548 adolescents was collected and Exploratory Factor Analysis (EFA) with Parallel Analysis were used to explore the factor structure of the scale. Construct validity was examined with Pearson's correlations with related constructs such as MHL, mental well-being and psychopathology. To evaluate gender differences in PosMHLit, and differences between flourishers and non-flourishers and PosMHLit, t-test analyses were performed. **Results:** A one dimensional solution with 19 items emerged from EFA. PosMHLit has good internal consistency ($\alpha = .92$) and construct validity, as it was correlated in the expected directions with MHL, mental well-being and psychopathology. Girls reported higher PosMHLit than boys. Flourishers and non-flourishers do not differ in terms of PosMHLit. **Conclusion:** The PosMHLit appears to be psychometrically valid and reliable, and can be used with adolescents to measure positive mental health literacy. Nevertheless, future studies should further examine its psychometric properties by testing

Palavras-chave: Positive mental health literacy, Mental health, Adolescence, Instrument

Avaliação da satisfação dos utentes do Centro Hospitalar Universitário São João com a TeleConsulta de Psicologia

Joana Parada Lima ^{1*}, Catarina Loureiro, Catarina Lopes, Daniela Viana Silva, Daniela Sousa, Cláudia Sousa, Eduardo Carqueja

¹ Unidade de Neuropsicologia do Serviço de Psicologia do Centro Hospitalar Universitário São João

Autor de correspondência: Joana Parada Lima |
joana.parada@chsj.min-saude.pt

A pandemia por COVID-19 levou à implementação de planos de contingência e medidas excepcionais de alteração à atividade assistencial dos psicólogos. De forma a minimizar a vulnerabilidade à infeção, o modelo de teletrabalho foi temporariamente adotado pelo Serviço de Psicologia do Centro Hospitalar Universitário São João. Dado o impacto psicossocial da doença e das medidas de mitigação determinadas pela DGS, sobretudo nos doentes infetados e seus familiares diretos, foi criada a resposta de TeleConsulta de Psicologia. A atividade desenvolvida entre os meses de março e maio de 2020 foi analisada retrospectivamente através de um formulário eletrónico enviado a todos os utentes contactados telefonicamente, tendo por objetivo avaliar a sua satisfação com o serviço prestado. Foram incluídas questões sobre aspetos demográficos, sociais e clínicos, bem como sobre a apreciação acerca da TeleConsulta realizada. As respostas eram de escolha múltipla (escala de Likert) e/ou de resposta aberta. Obtiveram-se 163 respondentes e procedeu-se à análise estatística, tendo sido possível descrever variáveis como o género, idade, escolaridade e situação profissional. Relativamente ao grau global de satisfação, 34% dos respondentes indicaram um nível 4 (satisfeito) e 63% um nível 5 (muito satisfeito), perfazendo uma taxa global de satisfação positiva na ordem dos 97%. 33% dos participantes mantinham a TeleConsulta e 71% manifestaram interesse na TeleConsulta em caso de necessidade futura de apoio psicológico. Estes resultados sugerem uma

aceitação francamente positiva à nova resposta criada, e convidam à reflexão sobre a implementação de serviços de psicologia mediados por tecnologias da informação e comunicação.

Palavras-chave: Avaliação, Satisfação, Teleconsulta, Psicologia

Resultados preliminares da aplicação de um programa de promoção da literacia em saúde mental a um grupo de adultos

Mariana Maia de Carvalho ^{1*}, Maria da Luz Vale-Dias

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Mariana Maia de Carvalho |
marianaportocarrero@hotmail.com

Introdução: A literacia em saúde mental (MHL) representa uma ferramenta de empoderamento da comunidade. Esta competência permite identificar, prevenir e pedir ajuda em contextos de doença mental e ainda promover o bem-estar mental, parte essencial da saúde mental completa. Assim, têm sido desenvolvidos e validados alguns programas de MHL, contudo a grande maioria tende a dedicar-se essencialmente à literacia sobre doença mental e a negligenciar o bem-estar mental. Objetivos: Este estudo visou desenvolver e validar um programa de MHL que integra literacia sobre doença mental e literacia sobre bem-estar mental. Método: Neste estudo de desenho quasi-experimental procedeu-se à aplicação do programa junto de um grupo de 19 sujeitos (grupo experimental), e avaliação dos mesmos em três

momentos: antes do programa, após o programa e três meses após o programa. Os sujeitos preencheram um conjunto de instrumentos tais como: dois questionários de literacia em saúde mental (Mental Health Literacy Questionnaire; Positive Mental Health Literacy Scale), o Brief Cope, dois questionários de saúde mental (MHC-SF; e BSI), um questionário de esperança (Hope Scale), e um questionário de auto-compaixão (Self Compassion Scale). Foi ainda recolhido um grupo de controlo de 21 participantes que foi sujeito aos mesmos procedimentos. **Resultados:** A discussão contempla a implicação dos resultados encontrados para a promoção da MHL e da saúde mental dos participantes que realizam estes programas.

Palavras-chave: Literacia em saúde mental, Bem-estar mental, Estigma, Adultos

Perceived changes in physical activity levels during COVID-19 in Portuguese university students - its association with social isolation, perceived stress, mental health, and quality of life

Maria João Soares ^{1*}, Ana Paula Amaral, Ana Telma Pereira, Sandra Carvalho Bos, Julieta Azevedo, Ana Isabel Araújo, António Macedo

¹ Instituto de Psicologia Médica, Faculdade de Medicina, Universidade de Coimbra, Portugal

Corresponding author: Maria João Soares | mariajoaossoares61@gmail.com

Introduction: social isolation and confinements have been implemented to control the spread of SARS-CoV-2 disease, with potential changes in

lifestyle, including physical activity (PA) and sedentary behaviors, which in turn may have consequences on several mental health outcomes. **Aims:** to investigate the impact of COVID-19 on PA in university students, and the association between perceived change in PA and social isolation, stress, mental health, and quality of life (QoL). **Methods:** 496 university students (mean age±SD=20.99±2.27 years; 78.6% women) completed an online questionnaire, with the Mental Health Inventory, Perceived Stress Scale, and three questions to assess social isolation, QoL, and PA changes. **Results:** 59.7% of students described a decrease in physical activity (PA-D) during the COVID-19 pandemic; 24% an increase (PA-I) and 16.3% no changes in it (PA-NC). Age is positively associated with the maintenance of PA. Students with PA-D experience more social isolation, compared to students with PA-NC, and the lowest level of QoL, compared to PA-NC and PA-I. Students with PA-D, compared to those with PA-I, also showed higher levels of stress, worse overall mental health, greater psychological distress (Total, Depression, Anxiety, Loss of control), and lower levels of psychological well-being (Total; Positive affect). **Conclusion:** A great number of university students experienced a decrease in PA during the COVID-19 pandemic. Increased PA was related to lower levels of perceived stress, better mental health, and QoL. The enhancement of PA should be included in intervention programs to promote mental health and QoL during current and possible future pandemics.

Keywords: Physical activity, COVID-19 pandemic, Stress, Mental health and quality of life

Desenvolvimento de um modelo de adaptação cultural de programas de reabilitação cognitiva

Diâner Felipe L. Queiroz ^{1*}, Ana F. Oliveira, Ana Torres, Isabel M. Santos

¹ Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro

Autor de correspondência: Diâner Felipe L. Queiroz | dianerfelipe@ua.pt

Introdução: Migrações, interseccionalidade e violência. A adaptação cultural de programas pré-existentes pode ser uma forma de privilegiar intervenções já validadas e com evidência de eficácia. No âmbito dos programas de reabilitação cognitiva, verifica-se a ausência de diretrizes específicas para a sua adaptação para outra cultura. **Objetivo:** No âmbito de um projeto mais alargado, que pretendeu adaptar um programa de reabilitação cognitiva no cancro dos EUA para Portugal, desenvolveu-se um modelo específico para a adaptação cultural destes programas. **Métodos:** Foi realizada uma pesquisa de literatura com o objetivo de sistematizar modelos de adaptação cultural de intervenções baseadas na evidência com relevância para o campo da reabilitação cognitiva. **Resultados:** Com base em diretrizes internacionais para a adaptação cultural, nomeadamente para intervenções em saúde pública e psicoterapia, foi desenvolvido um modelo com 10 passos, com três grandes fases: A– Fase de Exploração (1. Avaliação de necessidades e revisão

de programas de reabilitação cognitiva; 2. Seleção da intervenção e contacto inicial com a equipa original); B– Fase de Preparação (3. Tradução e verificação da adequação técnica dos conteúdos; 4. Adaptação cultural dos conteúdos; 5. Revisão independente da tradução e adaptação cultural por especialistas; 6. Avaliação dos conteúdos e da adaptação cultural pela população-alvo; 7. Sistematização dos contributos e recomendações prévias; 8. Melhoria do texto final do programa; 9. Verificação da fidelidade pela equipa original do programa); C– Fase de Implementação (10. Avaliação da sua aceitabilidade, viabilidade e eficácia). **Conclusão:** O modelo desenvolvido baseado na evidência pode ser útil para investigadores que pretendam adaptar culturalmente programas de reabilitação cognitiva.

Palavras-chave: Reabilitação cognitiva, Adaptação cultural, Programas baseados na evidência, Modelo de processo de adaptação cultural

The role of psychology in One Health studies: a scoping review

Ana Dinis ^{1*}, Cláudia Augusto, L. P. Carmo

¹ Universidade Fernando Pessoa

Corresponding author: Ana Dinis | anadinis1988@gmail.com

The One Health (OH) concept considers that Human, Animal and Environmental health are deeply entangled and calls for the use of multidisciplinary approaches to unravel the complexity of wicked health problems. The integration of social sciences in OH approaches has

been widely advocated. Psychology, in particular, can shed light on behaviours taken by various actors and how to best manage them. We conducted a scoping review aiming at identifying and characterizing OH research where Psychology was integrated. The search string was based on Medical Subject Heading (MeSH) related to “Psychology” and “One Health” and it was run in Medline. The overlap of these subject identifiers yielded a total of 91 papers. The screening process was conducted by two independent reviewers. After title and abstract screening, 54 studies were included. This number was reduced to 22 following full-text screening. The existence of “No clear link to Psychology” (n=26) was the main reason for exclusion. Most studies were reviews, essays, narratives or opinion papers (15/22, 68%). Six studies investigated psychological, social or cultural aspects; five others studied mental health. A total of five studies focused on conceptualizing the use of Social Sciences in One Health or stressed this need. Only three studies actually enrolled social scientists. The integration of social sciences hold promise to contribute to a better understanding of health in complex systems. Despite the wide call for the use of social sciences in OH approaches, we found a very limited integration of Psychology in such studies.

Keywords: Psychology, Review, One Health, Interdisciplinarity

Papel mediador da fadiga da compaixão na relação entre o trauma e a qualidade de vida

Fabiana Rodrigues ^{1*}, Ana Bárto, Isabel M. Santos, Anabela Pereira, Carlos F. Silva

¹ Departamento de Educação e Psicologia da Universidade de Aveiro

Autor de correspondência: Fabiana Rodrigues | rodrigues.fabiana@ua.pt

Os bombeiros desempenham um papel importante em situações de emergência e estão expostos a situações potencialmente traumáticas, enfrentando perdas na qualidade de vida, esgotamento físico e emocional, e uma redução pronunciada na capacidade de sentir empatia e compaixão pelos outros - designada como fadiga por compaixão. Neste estudo, explorámos os efeitos do trauma na qualidade de vida entre os bombeiros (n=488) devido à FC. Existe um efeito direto positivo do trauma na qualidade de vida avaliada através de relações físicas, psicológicas e sociais e no ambiente. A fadiga por compaixão mediou parcialmente a relação entre o trauma e a qualidade de vida. Maiores níveis de trauma nos bombeiros foram associados ao aumento da fadiga por compaixão e, conseqüentemente, a uma pior qualidade de vida. As intervenções devem abordar o processo de trauma pessoal, proteger contra a fadiga por compaixão e procurar melhorar o bem-estar dos bombeiros. Estes achados fornecem uma maior compreensão do crescimento pessoal dos bombeiros.

Palavras-chave: Bombeiros, Trauma, Qualidade de vida, Fadiga por compaixão

Escala de Avaliação da Vontade de Antecipar a Morte (EAVAM): resultados preliminares do processo de desenvolvimento

Helena P. Pereira ^{1*}, Sílvia Marina, Mário R. Simões, Miguel Ricou

¹ Faculdade de Medicina da Universidade do Porto / CINTESIS
– Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde

Autor de correspondência: Helena P. Pereira |
helenapmpereira@outlook.pt

A vontade de antecipar a morte (VAM) é um conceito relacionado com o pedido de eutanásia e suicídio assistido. É uma vontade complexa e difícil de determinar, podendo variar ao longo do tempo em função da evolução da doença ou da capacidade de adaptação da pessoa. É fundamental, por isso, que uma avaliação rigorosa seja assegurada com a ajuda de instrumentos validados e fundamentados cientificamente. O objetivo deste trabalho é apresentar os resultados preliminares dos estudos realizados para o desenvolvimento da Escala de Avaliação da Vontade de Antecipar a Morte. Esta escala pretende avaliar a VAM em doentes incuráveis terminais e não terminais. Primeiramente foi realizada uma revisão sistemática da literatura com o objetivo de identificar os instrumentos utilizados na avaliação da VAM. Com base nesta revisão foi desenvolvida a versão experimental da EAVAM, posteriormente analisada com recurso a quatro grupos focais constituídos por especialistas em Cuidados Paliativos, nas áreas da medicina, enfermagem, psicologia e assistência religiosa. Os resultados preliminares dos estudos realizados evidenciam a multidimensionalidade e

complexidade da VAM e a necessidade do desenvolvimento da EAVAM. São analisadas e discutidas as dimensões envolvidas na avaliação da VAM e os desafios inerentes ao desenvolvimento de um instrumento específico de avaliação nesta área (a EAVAM).

Palavras-chave: Vontade de antecipar a morte, Morte antecipada, Avaliação, Cuidados paliativos

O contributo dos/as psicólogos/as em processos de tomada de decisão: práticas em contexto educativo da Região Autónoma da Madeira

Hugo Rodrigues Fernandes*, Joana Xavier, Gonçalo Olim

Autor de correspondência: Hugo Rodrigues Fernandes |
hugo.psi22@gmail.com

Os psicólogos podem oferecer contributos exclusivos em processos de tomada de decisão, nas vários contextos do comportamento humano. Apresentam-se indicadores de boas práticas, no âmbito da intervenção psicológica no apoio a processos de tomada de decisão na Direção Regional da Educação, na Região Autónoma da Madeira, organismo da Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia. Analisaram-se instrumentos de gestão e recolheram-se dados programas e projetos de intervenção psicológica a decorrer naquele contexto. Apresentam-se resultados quanto ao número de psicólogos/as enquadrados desde os órgãos de administração e os programas de intervenção psicológica em contexto escolar. Discutem-se as linhas

orientadoras da missão e do contributo dos psicólogos nos vários níveis do organograma, bem como sobre a visão para a psicologia, enquanto resposta significativa no apoio aos processos de tomada de decisão naquele organismo.

Palavras-chave: Psicólogos/as, Tomada de decisão, Intervenção psicológica, Contexto educativo

Definition of sexual distress: a provisional thematic map based on the perception of sexual health professionals

Catarina F. Raposo ^{1*}, Patrícia M. Pascoal, Pedro Nobre

¹ Centro de Psicologia da Universidade do Porto / Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Corresponding author: Catarina F. Raposo | catarinajraposo@gmail.com

Sexual distress is an essential feature in the diagnostic criteria of sexual dysfunctions, however, most empirical literature does not include a clear definition of this clinically relevant construct. This study explores, through an individual interview, the perceptions of 16 health professionals with clinical experience in the area of human sexuality about the meaning of sexual distress. Five open-ending questions were asked to answer the research question: "From the point of view of sexual health professionals, what is sexual distress?". We analyzed the participants' responses following the assumptions of the reflexive thematic analysis and developed the thematic map that could serve as a preliminary framework to study how is sexual distress perceived by health professionals. Three

preliminary main themes were identified: conceptual uncertainty, theological challenges and clinical accuracy. The tendency is toward a multi-dimensional definition of sexual distress that includes individual, socio-cultural and situational factors. This knowledge about the way professionals look at and operationalize sexual distress in their clinical practice can be useful to establish a starting point for new research oriented towards the establishment of a consensual definition, with implications for evaluation and clinical intervention.

Keywords: Sexual distress, Sexual health professionals, Thematic analysis, Thematic map

Satisfação profissional do professor do ensino básico, variáveis individuais e organizacionais: uma revisão sistemática

Raiany Poloni ^{1*}, João Lopes, Célia Oliveira

¹ Universidade do Minho

Autor de correspondência: Raiany Poloni | raiany.poloni@gmail.com

A satisfação profissional do professor é um fator fundamental para o desenvolvimento organizacional da escola e o desempenho acadêmico dos alunos. O presente estudo consiste numa revisão sistemática acerca da satisfação profissional de professores do nível básico de ensino. Este estudo teve como objetivo compreender o estado da arte da satisfação profissional docente do ensino básico e analisar os tipos de variáveis aos níveis individual e organizacional consideradas na exploração e

compreensão da satisfação do professor. Seguindo as diretrizes da Declaração de Itens Preferenciais para Revisões Sistemáticas e Meta-Análises (PRISMA), foi conduzida uma revisão sistemática da literatura a partir das bases Scopus, ERIC e Scielo, entre 2017 e 2021. Foram selecionados 32 estudos para compor esta revisão. Os resultados mostraram que, ao nível individual, as variáveis que se destacam como mais exploradas nos estudos analisados foram as variáveis demográficas (33,37%), a autoeficácia (10,15%) e o clima disciplinar em sala de aula (5,80%). Já ao nível organizacional, destacam-se as variáveis do diretor (11,12%), a liderança partilhada (7,10%) e o clima escolar (7,10%). Esta revisão clarifica quais variáveis estão a ser investigadas na literatura científica em paralelo ao estudo da satisfação profissional do professor do ensino básico, o que suscita implicações para a investigação e a prática. Ainda assim, verifica-se a necessidade de exploração de um conjunto de variáveis pouco estudadas da satisfação docente, porém que parecem ser relevantes para a sua compreensão.

Palavras-chave: Satisfação profissional do professor, Ensino básico, Variáveis individuais, Variáveis organizacionais

Contratação de doutorados/as - o que procuram as empresas?

João Henrique Almeida ^{1*}

¹ FEUP - Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

Autor de correspondência: João Henrique Almeida |

joahalmeida@sapo.pt

Este estudo enquadra-se na análise das dificuldades identificadas por pessoas com grau de doutoramento em conseguir uma oportunidade profissional, após a conclusão da sua formação académica ou após anos de investigação, na procura de reconversão de carreira e de experiências de trabalho num contexto empresarial. Assim, com o objetivo de compreender o interesse que as empresas têm neste perfil de candidatos, foram questionadas 172 empresas de várias áreas de negócio, para se perceber, de forma sistemática, o que procuram, ou não, neste tipo de perfil académico. O inquérito, sem obrigatoriedade de identificação da empresa, foi realizado com recurso ao Limesurvey. Os resultados permitiram perceber que as dimensões mais referidas pelas empresas estão ligadas à experiência profissional, personalização do perfil, flexibilização do trabalhador, soft-skills específicas, colaboração e forma de contacto.

Palavras-chave: Doutoramento, Ensino superior, Empresas, Recrutamento

Perspetivas da intervenção do psicólogo em contexto escolar

Sara Alves ^{1*}, Sofia Campos

¹ Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul

Autor de correspondência: Sara Alves | sara_alves@msn.com

Introdução: Os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) dos Agrupamentos de Escolas visam criar uma resposta especializada e direcionada para as problemáticas psicoeducativas dos alunos e das famílias. **Objetivo:** Dinamizar o SPO como resposta especializada às problemáticas desenvolvimentais, educacionais, emocionais, cognitivas e comportamentais dos alunos; acompanhar a nível psicológico os alunos; envolver os pais nas estratégias definidas para a intervenção psicológica; promover a articulação entre os diversos intervenientes; prevenir situações de risco e reforçar os fatores de proteção. **Métodos:** Sinalização dos alunos por professores, encarregados de educação, outros profissionais da escola ou pelo próprio; avaliação individualizada; elaboração de relatórios, programação da intervenção, encaminhamento e/ou sessões de psicologia. Reuniões com pais e/ou professores e intervenção em grupos. **Resultados:** Acompanhamento de 58 alunos do 2º e 3º ciclo. No 2º ciclo as principais problemáticas são: Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA), Dificuldades de Aprendizagem Específica: com défice na leitura, com défice na expressão escrita e com défice na matemática, Ansiedade, Défice Cognitivo, Problemas emocionais e familiares, Problemas de Comportamento e

Dificuldade na Adaptação e Integração Escolar. No 3º ciclo, destacam-se, Perturbação do Desenvolvimento Intelectual Ligeira, Perturbação do Espectro Autismo, Perturbação da Coordenação Motora e desmotivação e desinteresse escolar. **Conclusões:** As intervenções realizadas pelo SPO permitiram prevenir e mitigar os problemas das crianças e jovens criando condições para o desenvolvimento integral, bem-estar e promoção da saúde mental dos alunos e para o equilíbrio da comunidade escolar.

Palavras-chave: SPO, Bem-estar, Saúde mental

Pandemia pela COVID-19 e ensino à distância: estudo de caso de uma professora do primeiro ciclo

Joana Matos ^{1*}, Cláudia Ferreira, Bianca Guerreiro, Juliana Cerqueira, Israel Souto, Diogo Silva, Patrícia Pinheiro

¹ ISMAI - Universidade da Maia

Autor de correspondência: Joana Matos |

joanamat98@hotmail.com

Face ao distanciamento e à condição de isolamento associadas à contenção da pandemia COVID-19, o registo e a dinâmica habituais do ensino, pelo que os/as professores/as tiveram que, rapidamente, reestruturar as suas metodologias de trabalho para o ensino à distância (EAD). Esta mudança pode representar ainda um desafio maior para os/as professores do primeiro ciclo, cujos alunos/as são mais jovens e estão a desenvolver competências básicas de leitura/escrita. Este estudo teve como objetivo compreender a experiência de uma

professora portuguesa do primeiro ciclo relativamente ao EAD durante a pandemia, ao nível da relação professora-aluno/a e do processo de ensino/aprendizagem. A recolha de dados foi efetuada através de uma entrevista semiestruturada, sendo essa posteriormente alvo de análise de conteúdo categorial. No que concerne à relação professora-aluno/a, o apoio e a recetividade por parte da professora foram apresentados como facilitadores, sendo a relação prejudicada no EAD devido à diminuição dessa proximidade afetiva. No processo de ensino-aprendizagem, as tecnologias (computadores e telemóveis) foram destacadas, funcionando como um recurso facilitador mas também dificultador, tanto nos acessos como na utilização e consumo. Entre outros tópicos, destacamos também a dificuldade percecionada pela professora no acompanhamento e avaliação dos alunos durante as aulas à distância. Outros temas abordados foram os recursos didáticos alternativos, conteúdos programáticos, apoio emocional e o acompanhamento dos encarregados de educação. Estes resultados sugerem dificuldades, mas também aspetos/estratégias úteis para colmatar as repercussões do EAD.

Palavras-chave: COVID-19, Ensino à distância, Ensino-aprendizagem no primeiro ciclo, Estudo de caso

Construção vocacional em articulação com o currículo escolar: partilha de boas práticas

Natália Vara ^{1*}, Elisabete Barrosa, Marisa Alves, Sofia Cardim

¹ Agrupamento de Escolas de Miranda do Douro; Instituto Politécnico de Bragança

Autor de correspondência: Natália Vara | vara.natalia@gmail.com

O Serviço de Psicologia e Orientação pode e deve estimular o desenvolvimento de projetos em articulação com os professores, envolvendo a comunidade escolar, criando oportunidades diferenciadas para Todos os alunos. A promoção do sucesso educativo, a inclusão e o papel do psicólogo escolar estão refletidos neste projeto que partilhamos. Promoveu-se a articulação curricular, o trabalho colaborativo, a construção dos processos de desenvolvimento vocacional, os princípios e as áreas de competência definidas no Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Partimos da sugestão de um projeto interdisciplinar designado “Pensar o meu futuro” e enriquecêmo-lo com as nossas visões, tornando-o num projeto de domínios de autonomia curricular (DAC). Para isso, promoveram-se reuniões com os Conselhos de Turma para planear e articular objetivos, estratégias e produtos. Alguns docentes tiveram em consideração o trabalho realizado no âmbito deste projeto na avaliação formativa/sumativa dos alunos. O projeto culminou com a Mostra dos produtos construídos pelos alunos nas várias disciplinas e áreas e com a atividade “Quando os profissionais vêm à escola” que reuniu 13 profissionais, cuja escolha foi ao

encontro dos interesses vocacionais dos alunos, promovendo-se assim um espaço de reflexão sobre questões relacionadas com o futuro profissional, competências necessárias ao desempenho da profissão e percurso académico a realizar. A avaliação deste projeto reflecte de forma muito positiva o impacto do trabalho desenvolvido na tomada de decisão, nas competências que tiveram oportunidade de operacionalizar na construção dos diversos produtos e do seu próprio projeto vocacional.

Palavras-chave: Desenvolvimento vocacional, Sucesso educativo, Inclusão, Áreas de competência

O impacto das medidas restritivas durante a pandemia de COVID-19 no processo de luto: um estudo de caso

Rui Martins ^{1*}, Ana Lopes, Liliana Lourenço, Mariana Oliveira, Mafalda Neves, Ricardo Duarte, Patrícia Pinheiro

¹ ISMAI - Universidade da Maia

Autor de correspondência: Rui Martins |

uijorgemartins00@gmail.com

As medidas restritivas associadas à contenção da pandemia pela COVID-19 trouxeram mudanças em diferentes domínios, inclusive nas práticas/rituais de despedida/fúnebres. Estes rituais servem o propósito da pessoa enlutada processar e dar significado à morte do/a ente querido/a. Logo, as medidas restritivas associadas à pandemia podem ter dificultado o processamento do luto. Assim

sendo, e devido à escassez de estudos sobre esta temática, o objetivo do presente estudo passou por explorar a experiência das práticas/rituais de despedida/fúnebres antes e durante a pandemia pela Covid-19, focando nas restrições experienciadas e no seu impacto no processo de luto. A participante, selecionada por conveniência, foi uma mulher portuguesa de 45 anos, que tinha experienciado perdas significativas prévias e perdeu a sogra durante a pandemia, 12 meses antes de participar no estudo. Foi utilizada uma entrevista semiestruturada como método de recolha de dados, tendo sido posteriormente alvo de análise de conteúdo categorial. No que concerne às restrições nas práticas/rituais de despedida/fúnebres, a participante salientou que não estar com a pessoa, antes e após o falecimento, bem como a ausência de rituais religiosos e a falta de apoio social foi o que mais lhe causou sofrimento. Estas restrições tiveram impactos no processo de luto, tais como sentimentos negativos e de choque e dificultaram a aceitação da perda. Estudos futuros devem procurar entrevistar mais participantes, de forma a aumentar o conhecimento sobre a experiências de luto daqueles que experienciaram restrições nas práticas/rituais de despedida/fúnebres associados à pandemia pela COVID-19.

Palavras-chave: COVID-19, Luto, Restrições nos rituais de despedida/fúnebres, Impactos das restrições

A pilot study on the efficacy of cognitive training for preschoolers with inhibitory control deficits

Andreia S. Veloso ^{1*}, Selene G. Vicente, Marisa G. Filipe

¹ Centro de Psicologia - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

Corresponding author: Andreia S. Veloso | andreiaveloso@fpce.up.pt

Objective: Inhibitory control (IC) has been highlighted as one of the most significant predictors of neurodevelopmental disorders and emotional difficulties. Thus, the formulation of early interventions targeting executive functions (EF) appears crucial as there may be important implications for developmental trajectories. This study aimed to assess the feasibility, adequacy, and efficacy of a purpose-developed cognitive training program targeting multiple EF in preschoolers with IC deficits. **Methods:** Eight-two children (Mage = 5.41; 41 boys; 41 girls) participated in an initial screening assessing EF and language through measures of performance. Seven children (Mage = 5.58; 4 boys; 3 girls) identified with IC difficulties (≤ 1 SD below the mean) were randomized either to the experimental group (EF adaptive cognitive training; CT) or to an active control condition (phonological awareness; PA). Children attended 12 weekly sessions (40 minutes) targeting EF (IC, working memory, sustained attention, planning, cognitive flexibility) or PA. The measures applied in the initial screening were applied at post-test to identify possible areas of improvement. Teachers filled out questionnaires assessing EF/behavior pre- and post-intervention. **Results/conclusion:**

The study is in its final phase and post-test assessments are being carried. We expect children in the CT group to present improved EF performance comparatively to children in the PA condition and for these improvements to be perceived by teachers. The tasks developed within the program were well received and understood by the children and, thus, seem adequate for this age group. Results will be discussed, and their clinical and educational implications will be addressed.

Keywords: Executive functions, Neurodevelopmental disorders, Cognitive training, Preschoolers

Viés atencional para estímulos relacionados com incêndios florestais entre bombeiros com alta e baixa percepção de trauma e população em geral

Fabiana Rodrigues ^{1*}, Ana Bártole, Isabel M. Santos, Anabela Pereira, Carlos F. Silva

¹ Universidade de Aveiro

Autor de correspondência: Fabiana Rodrigues | rodrigues.fabiana@ua.pt

Os bombeiros são os primeiros a responder a emergências, estando repetidamente expostos a eventos traumáticos, muito mais do que a população em geral. Neste estudo, examinámos se existe um viés atencional para pistas visuais relacionadas com incêndios florestais entre bombeiros, com baixo trauma e alto trauma, e população em geral, e a sua relação com variáveis psicológicas. Foram recrutados bombeiros com baixo trauma (n=65), bombeiros com alto trauma (n=66) e um grupo de controlo (n=63). O viés

atencional foi investigado utilizando uma tarefa dot-probe e os tempos de reação (RT) e a precisão foram medidos. Relativamente ao índice de viés atencional, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos. Houve um efeito principal significativo do tipo de ensaio relativo ao RT e à precisão indicando, respetivamente, que todos os participantes responderam mais rapidamente na baseline do que nos ensaios incongruentes e tiveram maior precisão nos ensaios de baseline e nos ensaios congruentes do que nos ensaios incongruentes. No grupo de bombeiros com baixo trauma, o viés foi também positivamente associado à ansiedade, ideação paranoide e alexitimia. Por sua vez, no grupo de bombeiros com percepção de trauma elevado foram encontradas correlações positivas entre o viés e o desconforto pessoal. Globalmente, os resultados apoiam a ideia de hipervigilância a pistas visuais relacionadas com fogo, influenciando negativamente a ansiedade e o desconforto pessoal em indivíduos com percepção de trauma. Embora seja necessária mais investigação, intervenções que promovam a autorregulação da atenção orientada para objetivos e estratégias.

Palavras-chave: Bombeiros, Incêndios florestais, Atenção, Dot-probe

Manifesto sobre a saúde mental e bem-estar dos investigadores

Carolina Oliveira Borges ^{1*}, Inês Gaspar, Francisco Valente Gonçalves

¹ Instante Falante Associação / Rumo.Solutions

Autor de correspondência: Carolina Oliveira Borges | cob.rumo@gmail.com

A presente comunicação pretende discutir a crise de saúde mental e bem-estar no contexto académico, apelando para a transformação do ecossistema da investigação científica e a mudança institucional, reunindo os principais atores da investigação para criar ambientes científicos mais saudáveis, inclusivos e éticos. Os autores apresentam o projeto Researcher Mental Health Observatorium (ReMO), uma COST Action co-criada por diferentes stakeholders (234 membros, de 34 países europeus) de todos os níveis da comunidade científica. Esta iniciativa, da qual os autores fazem parte, aborda questões de saúde mental e bem-estar na academia, caracterizando fatores e desenvolvendo práticas sustentáveis para a construção de uma 'Comunidade de Práticas' para os profissionais que trabalham com a população de investigadores académicos. Atualmente, a rede ReMO visa criar ambientes institucionais que promovam a saúde mental e o bem-estar, que reduzam o estigma associado a estas temáticas, empoderando investigadores/as em contexto académico no que diz respeito ao bem-estar no trabalho, bem como através do estabelecimento de um fórum de discussão global; da criação de um Hub de Evidências de livre acesso; e do lançamento do Programa "Embaixador do

Bem-estar do Investigador". A comunicação passa pela descrição de uma série de artigos que analisam o estado da saúde mental na academia, bem como as ações da network ReMO que analisam e promovem o bem-estar mental em ambientes académicos, e são complementadas pela troca de conhecimento e pela personalização de atividades de formação para pessoas e organizações.

Palavras-chave: Saúde mental, Bem-estar, Investigadores, Comunidade

Literacia sobre saúde e sobre doença mental: estudo piloto de uma intervenção audiovisual com adolescentes e adultos

Mariana Maia de Carvalho ^{1*}, Maria da Luz Vale-Dias

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Mariana Maia de Carvalho | marianaportocarrero@hotmail.com

A literacia sobre saúde mental e sobre doença mental tem-se revelado protetora para o desenvolvimento ao longo da vida. Estudos recentes sugerem que a literacia sobre saúde-doença mental está associada a mais bem-estar mental, menos psicopatologia, um pedido de ajuda mais atempado e menos estigma. Assim, diferentes intervenções têm sido desenvolvidas no sentido de promover a literacia. Um tipo de intervenção que

apresenta baixos custos e parece ter eficácia são as intervenções com recurso a vídeos. Contudo, nos estudos já existentes apenas se abordam as doenças mentais, ficando de fora o bem-estar mental. Neste estudo procurou-se colmatar esta lacuna e responder a duas perguntas: a) os participantes conseguem reconhecer com a mesma eficácia vinhetas sobre doença mental e saúde mental? b) a intervenção com vídeos ativa literacia em saúde mental?. Através de um desenho quasi-experimental, foram avaliados 30 adolescentes e 30 adultos, distribuídos aleatoriamente entre grupo de controlo e grupo experimental, em dois momentos: antes e após a visualização de 4 vídeos com explicações clínicas sobre: flourishing, languishing, mental illness, moderate mental health. Os instrumentos aplicados foram: uma entrevista semi-estruturada, dois questionários de literacia em saúde mental (MHLq e PosMHLit) e um questionário de auto-compaixão (Self-Compassion Scale). Foi possível observar uma melhor capacidade de identificação e reconhecimento de cenários de doença mental do que de saúde mental e bem-estar. Não se observaram diferenças na literacia, entre grupos e dentro do grupo experimental, após a intervenção. As implicações destes resultados serão debatidas tendo em conta estudos futuros.

Palavras-chave: Literacia saúde mental, Saúde mental, Estigma, Vídeos

Análise SWOT preliminar do 1º Curso Avançado de Terapia Focada nos Esquemas no Instituto CRIAP

Bruno Faustino ^{1*}, Beatriz Afonso, Nídia Gonçalves Mendes, Liliana Lobato, Sérgio Borralha, Adriana Bugalho, Ana Ferraz, Ana Gomes, Rafaela Rolhas, Vânia Magalhães, Lucas Lopes

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (EPCV-ULHT)

Autor de correspondência: Bruno Faustino |

brunofaustino.psicologia@gmail.com

A formação complementar e avançada em psicoterapia tende a ser encarada como uma mais-valia para os profissionais de saúde mental, no sentido de aumentar a responsividade clínica às características e necessidades dos pacientes. A Terapia Focada nos Esquemas é um modelo psicoterapêutico integrativo focado em capacitar os clínicos com um conjunto de ferramentas possibilitando os mesmos a identificar, avaliar e intervir em diversos quadros psicopatológicos com características desenvolvimentistas, recorrentes e/ou crónicas. Apesar de ser um modelo amplamente utilizado no plano internacional, em Portugal não existe uma grande oferta formativa nem existe investigação sobre as suas potencialidades e limitações no plano formativo. Assim, efetuou-se uma análise SWOT preliminar do 1º Curso de Terapia Focada nos Esquemas lecionado no Instituto CRIAP. Identificaram-se várias potencialidades como o aumento da capacidade de conceptualização, diferenciação de conceitos, aplicabilidade clínica e intervenção em eventos traumáticos. Como limitações, identificaram-se a duração breve da formação e

necessidade de exercícios experienciais de treino de estratégias especificadas de intervenção. Conclui-se que a formação de Terapia Focada nos Esquemas é percebida como uma mais-valia para os formandos potenciado não só uma nova perspetiva de conceptualização longitudinal da psicopatologia, mas também dotando os mesmos de um conjunto de estratégias de intervenção.

Palavras-chave: TFE, Esquemas não-adaptativos, Psicopatologia, Avaliação, Intervenção

As Crenças da Personalidade na população portuguesa: estudo preliminar do Questionário de Crenças da Personalidade

Bruno Faustino ^{1*}, António Branco Vasco, Ana Nunes da Silva, Marta Matos

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (EPCV-ULHT)

Autor de correspondência: Bruno Faustino |

brunofaustino.psicologia@gmail.com

A identificação e reestruturação de crenças disfuncionais é um dos elementos clínicos mais distintos da Psicoterapia Cognitivo-Comportamental. O questionário de Crenças de Personalidade foi desenvolvido por Aron Beck (1991) com o intuito de avaliar crenças fundamentais teoricamente associadas às Perturbações de Personalidade descritas no DSM-IV. O presente poster descreve o estudo psicométrico preliminar da validação do questionário de Crenças de Personalidade – Forma Reduzida (PBQ-SF), para a população portuguesa. Através de um desenho transversal 344 indivíduos

($M_{idade}=32,56$, $DP=11,28$) foram avaliados com instrumentos de autorrelato. Dois estudos foram realizados: um baseado em uma Análise Fatorial Exploratória (AFE) e outra baseado nas subescalas teóricas. Da estrutura fatorial do PBQ-SF emergiram sete fatores combinando diferentes subescalas no mesmo fator, nomeadamente, itens das perturbações Dependente, Evitante e *Borderline* saturaram no mesmo fator e Itens de perturbação Narcísica Histriónica e Antissocial saturaram no mesmo fator. A validade convergente foi estudada com correlações entre as subescalas do PBQ-SF e esquemas precoces não-adaptativos, obtendo-se resultados satisfatórios. Os resultados preliminares sugerem que a versão em português do questionário pode ser usada como uma medida útil para a avaliação de crenças de personalidade na população portuguesa.

Palavras-chave: Questionário de Crenças da Personalidade, Psicometria, Validade convergente

Competências de literacia emergente: a idade e o número de anos na educação pré-escolar é relevante?

Fabiana Faria Magalhães ^{1*}, Joana Cruz

¹ Universidade Lusíada (Porto)

Autor de correspondência: Fabiana Faria Magalhães |

fabianamagalhaes1999@hotmail.com

As competências da literacia emergente, nomeadamente, a consciência fonológica, os conceitos sobre o impresso e o vocabulário

constituem-se como preditores para o sucesso escolar podendo ser influenciadas por variáveis pessoais e contextuais. A idade das crianças, designadamente as de matrícula condicionada, é anualmente alvo de análise já que parece influenciar as competências da literacia emergente das crianças à entrada do 1º CEB. Esta reflexão, realizada por educadores, pais e psicólogos, tende igualmente a considerar, entre outros fatores, o número de anos de frequência da educação pré-escolar. No entanto, existe reduzida evidência empírica da influência da idade e da frequência na educação pré-escolar nas competências de literacia emergente. Neste estudo pretende-se analisar a influência da idade das crianças e do número de anos de frequência na educação pré-escolar, nas competências de literacia emergente. Participaram no estudo 316 crianças, com idades compreendidas entre os 5 e os 6 anos, que frequentavam no ano letivo 2021/22 4 agrupamentos de escolas do norte do país. Para analisar a influência das variáveis citadas nas competências de literacia emergente realizaram-se regressões hierárquicas múltiplas, pelo método Stepwise. Os modelos de regressão são estatisticamente significativos para todas as competências de literacia emergente avaliadas. As implicações práticas destes resultados serão discutidas no poster.

Palavras-chave: Literacia emergente, Matrícula condicionada, Regressão

Um olhar sobre a inteligência emocional através da educação não formal: Da teoria à prática

Laëtítia Videira ^{1*}, Daniela Martins, Rosália Coelho
¹ Psientífica - Associação para Promoção e Desenvolvimento Social

Autor de correspondência: Laëtítia Videira |
laetitia.videira@cjagueda.pt

O Emoaction - Emoção em Ação é uma atividade criada e promovida pela Psientífica e apoiada pela Câmara Municipal de Águeda, implementada desde 2016, nas escolas do Município de Águeda, que surgiu para responder às preocupações dos agrupamentos de escolas do concelho, no que diz respeito a questões comportamentais, e indo de encontro às recomendações da OCDE. É assim um programa de intervenção comunitária que consiste em desenvolver competências socio-emocionais em crianças e jovens, desde o pré-escolar ao ensino secundário, através dos 5 pilares de inteligência emocional, que são desenvolvidas com recurso a estratégias de educação não-formal, recorrendo a jogos, dinâmicas de grupo, técnicas de relaxamento e mindfulness e meditação. No presente ano, visando um processo de crescimento com o alargamento para o pré-escolar e para o ensino secundário, foi aprovada uma nova candidatura Portugal Inovação Social – POISE. No pré-escolar as sessões decorrem semanalmente nos jardins de infância; todas as sessões criadas culminarão num manual de intervenção que tem por base os 5 pilares de inteligência emocional. Nesta faixa etária, são destacados os pilares relativos ao autoconhecimento, autocontrolo, e competências emocionais. No 1.º CEB decorrem

enquadradas nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC); no 2.º e 3.º CEB decorrem quinzenalmente, enquadradas na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento (CeD); e no ensino secundário serão iniciadas no próximo ano letivo. De referir que será realizada uma Avaliação de Impacto, baseada na Teoria da Mudança através de questionários de avaliação de conhecimentos ao nível das competências emocionais das crianças e jovens.

Palavras-chave: Inteligência emocional, Educação não-formal, Emoções, Competências socio-emocionais

Um olhar para a Etnopsicologia

Patrícia Conceição ^{1*}, Paula Carvalho, Patrícia Bernardo

¹ Universidade da Beira Interior

Autor de correspondência: Patrícia Conceição |
patriciaconceicao20@gmail.com

A Etnopsicologia é uma ciência pluridisciplinar que aborda a relação de complementaridade entre o indivíduo, a sociedade e a cultura, ou seja, deve-se olhar para o ser humano como um todo nunca descartando a dimensão cultural do mesmo. Neste sentido, surgem as seguintes questões que devem ser impostas: Que atribuição é feita ao adoecimento psíquico por grupos de diferentes culturas? Existe alguma congruência entre a intervenção psicológica e as etiologias desse adoecimento? A partir de um caso clínico real, iremos refletir acerca da importância e implicações da etnopsicologia no processo terapêutico em

psicologia em Portugal, bem como as dificuldades sentidas em seguir esta abordagem tendo em conta as limitações existentes no dia a dia de um psicólogo. Perante um caso clínico com uma cultura distinta, o psicólogo deve apresentar-se como um aprendiz uma vez que não detém todo o conhecimento. Neste sentido, é fulcral que ambos (psicólogo e paciente) se juntem de modo a construir uma hipótese coerente culturalmente que de algum modo acolha o paciente, assim como o seu sofrimento. Deste modo, a diversidade cultural não deve ser adaptada às teorias e/ou modelos práticos existentes, mas sim o seu oposto, a teoria e/ou modelos é que devem seguir o sentido dessa diversidade.

Palavras-chave: Etnopsicologia, Psicologia, Caso clínico

As dificuldades na regulação emocional são um moderador na relação entre abuso no namoro e investimento corporal nas perturbações do comportamento alimentar?

Ana Isabel Teixeira Vieira ^{1*}

¹ Escola de Psicologia - Universidade do Minho

Autor de correspondência: Ana Isabel Teixeira Vieira | anaisabelvieira13@gmail.com

Sabe-se que as perturbações do comportamento alimentar estão relacionadas com dificuldades na intimidade e com experiências adversas anteriores. Porém, pouco se sabe sobre o abuso no namoro e como este está relacionado com diferentes facetas do investimento corporal e com dificuldades na regulação emocional nas perturbações do

comportamento alimentar. Este estudo teve como objetivo avaliar a presença de abuso no namoro em pacientes com perturbações do comportamento alimentar e avaliar o papel moderador das dificuldades na regulação emocional na relação entre o abuso no namoro e as diferentes facetas do investimento corporal. Sessenta e quatro pacientes com perturbações do comportamento alimentar (95.3% mulheres; idades entre 15 e 30 anos) preencheram questionários relativos ao abuso no namoro, investimento corporal, dificuldades na regulação emocional e perturbações do comportamento alimentar. Aproximadamente 89% dos pacientes assumiram uma relação de namoro atual ou passada. Destes, 51 (89.5%) relataram pelo menos um episódio de perpetração de abuso no namoro e 52 (91.2%) relataram pelo menos um episódio de vitimização por abuso no namoro. O abuso emocional foi o tipo de abuso no namoro mais relatado. Maiores taxas de abuso no namoro estiveram relacionadas com um maior cuidado corporal em pacientes com mais dificuldades na regulação emocional. Os restantes modelos, incorporando outras facetas do investimento corporal, não mostraram efeitos moderadores significativos. Assim, muitos pacientes com perturbações do comportamento alimentar relataram abuso no namoro e o cuidado corporal pode ser usado como uma estratégia para lidar com o abuso no namoro na ausência de estratégias de regulação emocional.

Palavras-chave: Perturbações do comportamento alimentar, Abuso no namoro, Investimento corporal, Dificuldades na regulação emocional

O papel da orientação positiva para a vida e das estratégias de *coping* na saúde mental de jovens emergentes portugueses

Frederico Silva ^{1*}, Cláudia Sousa, Maria Inês Fernandes, Teresa Souto, Maria José Ferreira

¹ Universidade Lusófona

Autor de correspondência: Frederico Silva |

fredericosilva1999@gmail.com

Dimensões como a Orientação Positiva para a Vida (OPV) e o *Coping* têm-se demonstrado fundamentais para a adaptação com sucesso dos indivíduos aos desafios associados ao seu desenvolvimento. O presente estudo tem como objetivos: a) identificar as principais fontes de stress e as estratégias de coping mais utilizadas por um grupo de adultos emergentes portugueses; b) analisar o papel da OPV e das estratégias de *coping* na predição do bem-estar e do *distress* psicológico. Participaram neste estudo 282 adultos emergentes, 240 do género feminino (84.8%), com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos (M=21.88, SD=1.79). Em relação às fontes de stress, as questões relacionadas com os estudos constituíram o maior fator de *stress* (28.81% das respostas), seguido das relações interpessoais (23.46%) e das questões profissionais (12.4%). Em relação às estratégias de *coping*, as mais utilizadas pelos adultos emergentes foram o *coping* ativo, o planeamento e a aceitação. Já as menos utilizadas foram o uso de substâncias, o desinvestimento comportamental e a negação. No caso do bem-estar, o modelo de regressão linear hierárquico explica 54.9% da variância, obtendo-se a OPV e o desinvestimento comportamental como preditores

significativos. Em relação ao *distress* psicológico, o modelo de predição explica 47.3% da variância, com a OPV, a auto-culpabilização, a negação, a auto-distração, o desinvestimento comportamental e o uso substâncias como preditores significativos. Estes resultados salientam o papel crucial da OPV e das estratégias de *coping* utilizadas na promoção do florescimento dos adultos emergentes.

Palavras-chave: Adulterez emergente, Orientação positiva para a vida, Estratégia *coping*, Saúde mental

Estudo de caso: a terapia focada na compaixão com uma adolescente em acolhimento residencial

Rita Ramos Miguel ^{1*}, Daniel Rijo, Maria do Céu Salvador, Luiza Nobre Lima

¹ Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Autor de correspondência: Rita Ramos Miguel |

ritaramosmiguel@gmail.com

Foi desenvolvido um programa de intervenção manualizado e especificamente desenhado para adolescentes a viver em acolhimento residencial que visa cultivar sentimentos de segurança, autocuidado e auto-regulação. O programa assenta na Terapia Focada na Compaixão (TFC), uma perspectiva transdiagnóstica, tendo como alvo tanto problemáticas internalizantes como externalizantes. A TFC foi desenvolvida para pessoas com problemas de saúde mental severos e níveis elevados de vergonha e auto-criticismo. Este

programa dirigido a adolescentes a viver em acolhimento residencial está organizado em seis domínios: 1) conceptualização da mente humana à luz da TFC (e.g. natureza evolucionária do funcionamento humano; os sistema de regulação do afecto); 2) formulação de caso; 3) compreensão do que é a compaixão; 4) desenvolvimento das competências da compaixão (atenção imaginação, pensamento e comportamento); 5) treino da mente compassiva; 6) revisão das aprendizagens e antecipação de barreiras. A Diana (nome fictício) tem 15 anos e vive numa casa de acolhimento há 4 anos. Antes de entrar no programa, a Diana realizou uma avaliação pré-teste através de uma entrevista clínica e questionários de auto-resposta (i) auto-compaixão, ii) vergonha, iii) auto-criticismo, iv) sintomas internalizantes e externalizantes e vii) segurança e ligação aos outros) e está neste momento a terminar as últimas sessões do programa. Irá responder aos mesmos questionários no fim da intervenção e 3 meses após esta data. Esta comunicação irá ilustrar o processo terapêutico da Diana, nomeadamente os dados da avaliação psicológica (pré, pós e 3 meses de follow-up). Serão apresentados e discutidos os principais resultados.

Palavras-chave: Terapia focada na compaixão, Acolhimento residencial, Adolescentes, Práticas empiricamente validadas

Creating bilingual minds: effects of exposure to English as a second language in early infancy

Ana Paula Soares ^{1*}, Natália Guerra, Helena M. Oliveira, Diana R. Pereira

¹ Human Cognition Lab, CIPsi, School of Psychology, University of Minho

Corresponding author: Ana Paula Soares |

asoares@psi.uminho.pt

Recent neuroscientific evidence suggests the earlier in life the exposure to a second language (L2), the greater the benefits. These advantages can emerge not only at a linguistic level, with relevant personal, professional, and societal outcomes, but also at other levels of cognitive functioning, resulting in lifelong mental health benefits. However, most bilingual programs around the world, including those available in Portugal, are only targetting children over three years old, which might be shortening possible outcomes that the early exposure to an L2 can bring. This project aims to analyse the effects that exposing Portuguese children from 04 to 36 months of age to English as an L2 has on their language comprehension and production skills, as well as on executive functioning. The program, conducted at the Efanor's nursery school, will consist of three hours per day of exposure to English in highly-interactive activities conducted by children's nursery educators, staff, and an English teacher in order to get the L2 exposure as close as possible to their first language (L1), Portuguese. Behavioural and electrophysiological data will be collected from the same children at different time points over a period of three years. The Language

ENvironment Analysis (LENA) technology will also be used to collect children's English vocalizations in a more ecological way. At the beginning of the project and at each critical developmental stage, children will also be screened on their language and cognitive skills with standardized tests. The findings of this study can have important theoretical and practical implications.

Keywords: Bilingualism, Early infancy, Cognitive functioning, Second language learners

Transcurso de um Ano Profissional Júnior numa Unidade de Cuidados Continuados Integrados da Região Centro de Portugal (UCC-ACREDITA)

Catarina Félix Ferreira ^{1*}, Flávia Pinto, Sofia Campos

¹ ISEIT

Autor de correspondência: Catarina Félix Ferreira | kikaferreira_95@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento da população e as doenças crónicas são uma realidade na **Migrações, interseccionalidade e violência** nossa sociedade que leva a uma grande necessidade de prestação de cuidados continuados. Para responder a essa carência foi criada em Portugal a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados. A ACREDITA-IPSS abrange esta valência onde é disponibilizado apoio técnico e especializado baseados numa perspectiva humanizada do doente. Neste contexto, o papel do psicólogo como promotor de saúde é fundamental, tanto a nível preventivo como

remediativo, na melhoria da saúde e qualidade de vida desta população. Objetivo: Apoiar e intervir junto dos utentes com patologias neuropsicológicas derivadas de situações de doenças agudas e/ou traumáticas bem como junto dos cuidadores/familiares e profissionais de saúde, em prol do bem-estar dos utentes, família e equipa.

Métodos: Avaliação Neuropsicológica, Plano Individual de Intervenção (PII), Reabilitação Neuropsicológica e Acompanhamento Psicológico aos utentes bem como aos seus cuidadores/familiares na gestão emocional, de expectativas e da alta e aos colaboradores para fomentar uma cooperação positiva e de qualidade.

Resultados: A psicóloga júnior realizou cerca de 55 avaliações neuropsicológicas e seus PII, resultando aproximadamente em 97 intervenções de reabilitação e/ou acompanhamento psicológico e 37 atividades em grupo; participou em 36 reuniões multidisciplinares; e prestou apoio a cerca de 17 cuidadores informais e a 18 colaboradores.

Conclusões: O Ano Profissional Júnior traduziu-se numa ponte entre a formação académica e o exercício da profissão que permitiu não só consolidar conhecimentos adquiridos como sistematizar e adquirir competências-chave essenciais no exercício da Psicologia.

Palavras-chave: Processo de reabilitação, Qualidade de vida relacionada com a saúde, Cuidados continuados integrados, Ano Profissional Júnior

O impacto de programas baseados em *mindfulness* na promoção da saúde mental em crianças e jovens e na promoção da parentalidade

Roberto Chiodelli^{1*}, Carla Fernandes

¹ MOJU - Associação Movimento Juvenil em Olhão

Autor de correspondência: Roberto Chiodelli |

robertochiodelli@yahoo.com.br

As intervenções baseadas em *mindfulness* têm-se mostrado promissoras em diferentes contextos e populações. O projeto SER Mental implementou dois programas com esta abordagem no concelho de Olhão entre o início de 2020 e o final de 2021: o Programa de *Mindfulness* para Jovens e o Programa de Parentalidade Baseado em *Mindfulness*. O objetivo deste poster é apresentar o impacto destas duas intervenções. Foram avaliados, nos jovens participantes (n=30), a variação da escala de competências e síndromes com base na Bateria ASEBA (YSR 11-18), assim como a capacidade de *mindfulness* (CAMM) e os afetos positivos e negativos (PANAS). Dos 30 jovens intervencionados, 27 apresentaram melhorias em relação às competências e/ou síndromes. Também se registou um aumento significativo de *mindfulness* e na percepção dos afetos positivos. Enquanto que nos pais intervencionados (n=28), foram avaliados o *mindfulness* (EFM) e o sentido de competência parental (PSOC). Eles demonstraram aumento nas variáveis awareness e satisfação parental. Também se avaliaram os resultados indiretos, ou seja, a variação da escala de competências e síndromes a partir da Bateria ASEBA (CBCL 1 1/2 -5, CBCL 6-18) dos filhos dos pais

intervencionados (n=46). Dos 46 filhos avaliados, 34 indicaram melhorias nas competências e/ou síndromes. Dados mais específicos, como a progressão dos níveis (Normativos, Borderline e Clínico) das subescalas das escalas de competências e síndromes também serão apresentados no poster. Os resultados revelam que ambos os programas baseados em *mindfulness* foram benéficos tanto para os participantes diretos como para os indiretos e espera-se que este estudo sirva para futuras iniciativas.

Palavras-chave: Saúde mental, *Mindfulness*, Jovens, Parentalidade

Effectiveness of Snoezelen in older adults with and without neurocognitive disorders: a systematic review of literature

Carvalho, S.C.¹, Vicente, S., & Barbosa, R.

¹ Unidade de Cuidados Continuados da Santa Casa da Misericórdia de Mirandela, Portugal

Corresponding author: Sónia Cortinhas Carvalho |

soniacortinhas@gmail.com

Snoezelen Multisensory Stimulation (SMSS) is a non-pharmacological intervention which is part of sensory approaches. It provides sensory stimuli to stimulate the primary senses, such as, vision, smell, hearing, touch, taste, proprioceptive and vestibular. In the older adult population, the effectiveness of this kind of intervention for physical and mental health is still unclear. Therefore, a systematic review of literature was conducted that intends to answer the question of the benefits of SMSS for older adults with and

without neurocognitive disorders. The recommendations of the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) and of the Cochrane Collaboration were followed. An initial search of PubMed and Scopus databases resulted in 86 articles of which 15 met inclusion criteria and were reviewed in detail. The outcomes indicate that the impact of SMSS on neurocognitive competences is barely explored. Some studies have found positive effects on behaviour, mood, functionality, and psychophysiological measures (e.g., heart rate, oxygen saturation, blood pressure). Moreover, the SMSS intervention seems to decrease the severity of neurocognitive disorders in patients with dementia. These findings lead to the conclusion that SMSS seems to be a sustainable option to complement cognitive interventions for older adults with and without neurocognitive disorders.

Palavras-chave: Sensory approach, Non-pharmacological intervention, Snoezelen, effectiveness, older adults, PRISMA, Cochrane Collaboration

Estudo preliminar de adaptação e validação para Portugal do Inventário de Capacidade para amar

Carla Fonte ^{1*}, Carole Campos, Joana Cabral, Maria José Ferreira

¹ Universidade Fernando Pessoa - Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Autor de correspondência: Carla Fonte | cfonte@ufp.edu.pt

O amor é um sentimento fundamental com uma função adaptativa no sentido de garantir a

perpetuação da espécie humana. Apesar da literatura sobre o amor ser vasta e por vezes contraditória, a especialização do tema tem levado diferentes autores a dedicarem-se ao estudo de aspetos mais específicos para a compreensão do fenómeno. A capacidade de amar é um dos aspetos que resulta dessa segmentação do tema mais geral que é o amor, constituindo-se como um traço da personalidade com ligação ao bem-estar psicológico ou ao sofrimento psicológico. Em Portugal não existe qualquer instrumento validado que nos permita estudar este construto. Neste sentido, este trabalho tem como objetivo apresentar um estudo preliminar de validação do instrumento para a população portuguesa do “Capacity To Love Inventory” da autoria de Kapusta et al. (2018). A amostra foi constituída por 473 participantes entre os 18 e 74 anos e os procedimentos passaram pela tradução-retroversão do instrumento e análise das qualidades psicométricas (análise fatorial exploratória e fiabilidade). Os resultados demonstraram que, através da análise fatorial exploratória realizada, não foi possível replicar a mesma distribuição dos itens pelas seis subescalas propostas no instrumento original. No entanto foi encontrado um nível elevado de consistência interna, apresentando um alfa de Cronbach da escala total de 0,93 e das subescalas os valores variaram entre 0,72 e 0,88, sugerindo um construto válido. Os dados obtidos sugerem a continuação do estudo deste instrumento numa amostra mais alargada integrando uma análise fatorial

confirmatória para confirmar a distribuição do modelo encontrado.

Palavras-chave: Inventário da Capacidade para Amar, Análise factorial exploratória

Saúde psicológica em tempos de pandemia: a intervenção do Serviço de Apoio ao Estudante do Politécnico de Leiria

Luis Filipe ^{1*}, Graça Seco, Sandra Alves,, Patrícia Pereira

¹ Politécnico de Leiria

Autor de correspondência: Luis Filipe | luis.filipe@ipleiria.pt

Em tempos pandémicos, e entre sucessivos confinamentos e desconfinamentos, todos sentimos múltiplos desafios pessoais, relacionais, sociais e económicos, lutos e perdas de pessoas, sonhos e projetos, muitas dúvidas quanto ao futuro, enfim mudanças profundas a exigirem adaptações muito rápidas a altos níveis de contingencialidade e imprevisibilidade. Cuidar da saúde física e psicológica tornou-se ainda mais necessário e fundamental. Investigações diversas apontam para cerca de 25% a 30% de estudantes do Ensino Superior que apresentam problemas de saúde mental que interferem com o seu percurso académico, pessoal e social, panorama que se veio a agravar/intensificar nesta população, desde o início da pandemia por SARS-CoV-2. Tendo em conta este contexto, pretendemos com a presente proposta de comunicação, dar conta de algumas estratégias, recursos e atividades desenvolvidas pelo Serviço de Apoio ao Estudante do Politécnico de Leiria, tanto ao nível do apoio psicológico, como

da formação, bem como do desenvolvimento de materiais de prevenção e de comunicação com os estudantes, tendo em conta os ciclos de confinamento e desconfinamento. Pretendemos, ainda, apresentar alguns dados do questionário de avaliação, aplicado em 2020 e 2021, aos estudantes sobre o apoio disponibilizado pelo SAPE em tempos de pandemia. Alguns destes dados mostram que 75% dos estudantes teriam mantido estados de ansiedade sem o apoio, 12% teriam desistido do curso e 29% referiram não saber se o teriam feito, 8% teriam tentado o suicídio e 12% não sabem se não o teriam feito e 54% dos estudantes responderam que teria sido mais difícil lidar com o confinamento.

Palavras-chave: Ensino superior, Saúde mental, Pandemia

Programa de orientação vocacional

Bárbara Diogo ^{1*}, Ana Rita, Armanda Vieira

¹ Externato Ribadouro

Autor de correspondência: Bárbara Diogo | barbaradiogo1@hotmail.com

O Programa de Orientação Vocacional (POV) surge como uma ferramenta de suporte aos alunos do 9º ano de escolaridade e assume-se como um momento de autoconhecimento, reflexão e decisão orientada, que envolve os alunos, psicólogos, docentes e família. considera-se esta tríade fundamental para suportar e apoiar de forma conjunta e esclarecida o elemento central do programa: o Aluno. Para melhor perceção da operacionalização do POV, importa referir que o

mesmo veio sustentar os princípios do projeto de autonomia e flexibilidade curricular - Ministério da Educação, pois procura promover uma decisão orientada e fundamentada da área científica/profissional a seguir, bem como conhecer as matrizes curriculares pós 9.º ano. É um programa inovador que faz uso da psicometria para promover um autoconhecimento baseado na vocação, aptidão e valores do aluno, sustentando uma decisão fundamentada, segura e impulsionadora do sucesso educativo do aluno, mas também porque cria oportunidade de os jovens terem contacto com profissionais do mercado de trabalho, através da dinamização de *Ted Talks* Profissionais e por fim, oportunidade de conhecerem as várias disciplinas através da participação em conferência curriculares, dinamizadas por professores das diversas disciplinas. No ensino a distância, o POV foi operacionalizado em formato de *Webinars* temáticos, com uma única sessão destinada à psicometria.

Palavras-chave: Orientação, Jovens, Escolhas, Vocação

A cognição e os afectos

Mauro Pimenta ^{1*}

¹ Externato João XXIII

Autor de correspondência: Mauro Pimenta |

mauropimenta76@gmail.com

Com este projecto propomo-nos estudar as capacidades de descentração: cognitiva e afectiva, de crianças com 4/5 anos de idade, que frequentam o Jardim-de-Infância do Externato João XXIII. Em primeiro lugar procuramos averiguar se estas crianças são capazes de se descentrarem a nível cognitivo e afectivo, procurando considerar a perspectiva do outro e agir em conformidade. Num segundo momento, ambicionamos analisar a possibilidade de existência de diferenças entre rapazes e raparigas e entre os 4 e os 5 anos de idade. Participaram 38 crianças das duas salas dos 4 anos, 23 rapazes e 15 raparigas. Foram utilizados 2 testes: Pensamento Social – Descentração Cognitiva e Afectiva. O teste da Descentração Cognitiva é composto por 3 narrativas (braços partidos, pernas partidas e dor de ouvidos). Em cada narrativa é pedido à criança que escolha um presente adequado ao handicap da criança hospitalizada e que justifique a sua opção. O teste da Descentração Afectiva é constituído por 4 narrativas (presente, hospital, praia e sopa). Para cada situação, contam-se duas histórias à criança, uma com consequência positiva e outra com conclusão negativa. Posteriormente, é pedido à criança que escolha entre 3 faces (sorridente, triste e neutra) a que melhor representa o sentimento do protagonista, justificando a sua opção. Os

dados foram tratados de modo descritivo. As crianças apresentam maiores dificuldades ao nível da Descentração Cognitiva, ao contrário do que se verifica na Descentração Afectiva. Tal poderá explicar-se através da maturação mais rápida ocorrida ao nível dos afectos.

Palavras-chave: Afectos, Cognição, Descentração

Em memória dos que partiram: análise retrospectiva dos últimos 30 dias de vida na ULDM da SCM de Sernancelhe

Patrícia Guerra Azevedo ^{1*}

¹ SCM de Sernancelhe

Autor de correspondência: Patrícia Guerra Azevedo |
direcaotecnicaucci@santacasasernancelhe.pt

Com o aumento da esperança média de vida, os cuidados dispensados ao doente crónico tornaram-se numa área importante no contexto dos serviços de saúde. Ou seja, os serviços de saúde que até então, estavam centrados em tratar a doença, passam a estar cada vez mais voltados para a necessidade de oferecer cuidados paliativos, ao invés de curativos. Tal como o estudo de Parker (2002) ao se manter um registo dos doentes que morreram, permite-se honrar a sua memória e lembra-nos de importantes lições que cada um ensinou. Os cuidados dispensados ao doente crónico, passam a estar voltados para a necessidade de oferecer cuidados paliativos. Com a criação da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, são as Unidades de Longa Duração e Manutenção que recebem mais doentes dependentes, com necessidade de cuidados de

conforto e ações paliativas. É um estudo quantitativo e descritivo, cujos objetivos gerais foram: efetuar uma análise comparativa de 3 anos; uniformizar estratégias de monitorização; propor um modelo de gestão em saúde que tenha em consideração a diminuição do sofrimento e a eficiência dos recursos. Como objetivos específicos: analisar as práticas; identificar as necessidades e plano terapêutico; perceber os custos inerentes; apresentar uma proposta estratégica de gestão. A população foi de 249 utentes, na amostra 57, o que permitiu um apuramento do valor diário de participação pelo internamento. Concluiu-se que o financiamento exige das Instituições a alocação de recursos humanos e materiais superiores ao participado.

Palavras-chave: Custos em fim de vida, Unidade de longa duração e manutenção, Gestão em saúde, Rede nacional de Cuidados Continuados Integrados

VEM LER COMIGO!: projeto de promoção de práticas de literacia familiar

Tânia Freitas ^{1*}, Isabel Dias, Cristina Paiva, Rosária Zamith, Emília Pereira, Joaquim Magalhães, Marisa Carvalho

¹ Agrupamento de Escolas de Frazão, Paços de Ferreira

Autor de correspondência: Tânia Freitas |
taniacatarinafreitas@gmail.com

As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, bem como os resultados de vários estudos, têm demonstrado a importância dos livros e da leitura para o desenvolvimento das crianças. Este

aspeto, juntamente com o facto da descoberta e aprendizagem da linguagem escrita começar muito antes do ensino formal, justificou a construção do projeto “Vem ler comigo!”, com os seguintes objetivos: 1) promover a descoberta do livro e a motivação para a leitura; 2) dotar os pais de estratégias para promoverem competências de literacia nos filhos. Destina-se a pais e crianças dos três aos seis anos da educação pré-escolar. Consiste na organização de momentos de leitura para pais e filhos. A atividade realiza-se uma vez por período e é dinamizada por voluntários (docente, pai/mãe, elemento da comunidade, outros profissionais). A organização das sessões deve cumprir dois critérios: (1) leitura de um livro; (2) realização de atividade suscetível de ser replicada de forma autónoma pelas famílias. Com este projeto espera-se responder a alguns desafios, que versam no projeto educativo do agrupamento, a saber: aumentar a motivação para a leitura das crianças e famílias; aumentar o recurso das crianças e das famílias a materiais e contextos de leitura (livros, *e-books*, jogos didáticos, bibliotecas), bem como a espaços e atividades culturais diversificados (museus, ...); aumentar a participação dos pais e famílias na vida da escola; aumentar a procura e participação das famílias em atividades culturais da comunidade; melhorar as competências das crianças no domínio da literacia.

Palavras-chave: Práticas de literacia familiar, Competências no domínio da literacia, Motivação para a leitura, Participação e envolvimento dos pais e famílias

Primeiros Socorros Psicológicos para Heróis (PSP-H): um programa para crianças utilizarem os PSP entre pares

Marina Moreira ^{1*}, Randdy Ferreira, Inês Lima Monteiro, Maria Pintado, Ana Braga

¹ Cruz Vermelha Portuguesa

Autor de correspondência: Marina Moreira |

marinaismoreira@gmail.com

Introdução: Ao longo da vida a maioria das pessoas experienciam eventos críticos (ex., ferimentos, morte de pessoas próximas, acidentes, desastres). Contudo as crianças não têm a mesma maturidade para lidarem com experiências stressantes. Os primeiros socorros psicológicos (PSP) são uma resposta recomendada para situações de exceção, e podem ser aplicados entre crianças. O programa utiliza uma versão simplificada do modelo PSP da Federação Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (Olhar, Ouvir, Ligar) e conceitos da psicologia social (ex., conformismo social e comportamento *bystander*). Até ao momento, não foram identificados exemplos (nacionais e internacionais) de iniciativas com o objetivo de promover a aprendizagem de PSP especificamente de crianças para crianças. **Objetivo:** Medição de indicadores da eficácia do PSP-H. **Métodos:** Participaram neste estudo um total de 194 crianças (54,6% rapazes; 45,4% raparigas), estudantes do 4º ano de escolaridade (idades:8-10 anos). Foram recolhidos dados sobre empatia e saúde e bem-estar subjetivo (SSBE), antes e depois da implementação do programa, para além de um teste de conhecimentos. Foi realizada uma análise estatística utilizando o Paired

T-test. **Resultados:** Os resultados sugerem uma diferença estatisticamente significativa entre o pré e o pós-teste: empatia $t=2.672$; $df=189$; $p=0.008$; $d=9.58$; SSBE $t=3.867$; $df=193$; $p < .001$; $d=4.42$.

Conclusão: É possível a promoção de aprendizagem de PSP para o uso entre crianças com ganhos na empatia e bem-estar. Contudo, apesar dos resultados promissores, no futuro, será importante avaliar especificamente a aquisição de competências PSP, bem como desenvolver um desenho experimental.

Palavras-chave: Primeiros socorros psicológicos, Crianças, Empatia, Bem-estar

Perceção de pessoas reformadas e entidades empregadoras face ao processo de transição para a reforma: um estudo de caso transnacional

Joana Portugal ^{1*}, Djamilia Silva, Tiago Leitão

¹ Aproximar, Cooperativa de Solidariedade Social

Autor de correspondência: Joana Portugal |

joana.portugal@aproximar.pt

São apresentados primeiros resultados da iniciativa SILVER: Promoting a career in the third age, com um estudo de caso transnacional. A SILVER visa criar uma resposta para promoção da carreira na terceira idade, integrando necessidades de empregadores e trabalhadores. O estudo de caso envolveu auscultação de pessoas reformadas sobre a transição para a reforma, e de entidades empregadoras sobre as condições e apoio

disponibilizados aos trabalhadores mais velhos. Pretendeu-se explorar e compreender as perspetivas das pessoas reformadas sobre a transição para a reforma (i.e., motivos, sentimentos, satisfação), e compreender a visão dos empregadores sobre o apoio disponibilizado. Foram realizadas entrevistas semi-estruturadas em 7 países europeus, a 53 pessoas reformadas, das quais 10 em Portugal, e 34 empregadores. Os dados foram sujeitos a análise de conteúdo sem tabelação prévia de identificadores. Os resultados foram produzidos por país e compilados num relatório europeu. Os resultados mostraram que as pessoas reformadas estão globalmente satisfeitas com a sua reforma, afirmando um desejo de não regressar ao mundo do trabalho. A maioria dos entrevistados valoriza positivamente a existência de programas estruturados de apoio à transição para a reforma, embora reconheçam escassez destas intervenções. Foi relatado o incentivo à reforma pelo estereótipo e preconceito associado à idade. Não existe evidência suficiente sobre eficácia de intervenções pré-reforma nos locais de trabalho, e ambos os grupos apresentam baixo conhecimento e compreensão sobre o fenómeno. O estudo recomenda desenvolver recursos, próximos passos da iniciativa SILVER: instrumento de autoavaliação, programa formativo de recursos humanos, e de psicoeducação de trabalhadores.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável, Transição para a reforma, Diversidade etária

Aplicação remota do mini – Addenbrooke’s Cognitive Examination: estudo piloto

Linda Pereira ^{1*}, Bruno Peixoto

¹ Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento do Instituto Universitário de Ciências da Saúde-CESPU (Gandra/Portugal)

Autor de correspondência: Linda Pereira |

lindaines.pereira17@gmail.com

Introdução: A avaliação neuropsicológica à distância tem-se revelado como um meio para atenuar as barreiras no acesso a serviços especializados, tendo o potencial de os expandir para áreas carenciadas, diminuir as limitações geográficas e de mobilidade, e funcionar como um aliado no controlo de infeções. **Objetivos:** O objetivo central é a comparação da aplicação presencial e através de videoconferência do Mini – Addenbrooke’s Cognitive Examination (MACE). Secundariamente, pretende-se avaliar a influência de variáveis sociodemográficas, neuropsicológicas e de sintomas depressivos na variância do desempenho no MACE. **Métodos:** A amostra é constituída por indivíduos com mais de 65 anos. Foi administrado o MACE presencialmente e por videoconferência de forma cruzada e randomizada, com um intervalo médio de 2 semanas entre aplicações. Presencialmente foram também administradas outras provas neuropsicológicas. **Resultados:** O teste dos postos sinalizados de Wilcoxon para amostras relacionadas, não identificou diferenças de resultados entre as duas formas de aplicação do MACE (T=18; erro padrão=8,382; p=.591). O coeficiente de correlação interclasse entre as duas formas de aplicação é

significativo (ICC=.819; p=.003). A confiabilidade é boa ($\alpha = .819$). O MACE não apresentou correlações com outras variáveis. **Conclusões:** A aplicação à distância do MACE revela características similares à aplicação presencial, revelando-se como um instrumento confiável para o uso em contexto de teleneuropsicologia. O desempenho remoto na prova não foi influenciado pela dimensão do monitor, velocidade de ligação ou perturbação da ligação, pelo que se afigura como um método seguro para avaliação neurocognitiva à distância.

Palavras-chave: Teleneuropsicologia, Avaliação neuropsicológica, Neuropsicologia

Solitude in older adults: a scoping review

Jaime Oliveira ^{1*}, Sara Guerra, Liliana Sousa, Oscar Ribeiro

¹ CINTESIS@RISE, Department of Education and Psychology, University of Aveiro, Campus Universitário de Santiago, 3810-193 Aveiro, Portugal.

Corresponding author: Jaime Oliveira | jaime.oliveira@ua.pt

Solitude is not a consensual concept. Some definitions converge toward the objective state of being alone. Others highlight the positive experience that comes from the absence of social interaction. The broadness of this concept, and its intertwinement with loneliness and social isolation, makes it difficult for researchers to distinguish one from the other. Additionally, little is still known about solitude among older adults, since most available research focuses on the young and adult population. This study aimed to map the existing research about solitude in older adults,

focusing on its conceptualization, pathways, and impacts. A scoping review was performed with a search (in May 2022) on Scopus, Web of Science, PubMed, and Academic Search Complete databases. Sixteen studies were included for the final analysis. Main findings suggest that: i) solitude is mostly defined as a positive experience of time spent alone; ii) main pathways are that older adults seek and develop strategies for thriving in solitude (e.g., to calm down, pray, read, escape social engagement), and there are personal factors that promote a positive experience in solitude (e.g., having a sense of choice and control); iii) impacts are mainly benefits such as the freedom to indulge in favourite activities and recharge and nurture oneself. Overall, solitude is attached to well-being. Older adults seem to prefer, cherish, and need solitude to maintain their quality of life. More research is needed to extend the knowledge of the impact of solitude in the older population.

Keywords: Solitude, Older adults, Loneliness, Social isolation

Estudo preliminar do programa de autorregulação para estudantes do ensino superior

Ana Isabel Lages ^{1*}, Inês Paiva, Rita Moreira, Ângela Sá Azevedo, Íris M. Oliveira

¹ Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, Centro de Estudos Filosóficos e Humanísticos, Portugal

Autor de correspondência: Ana Isabel Lages | ana.lages92@gmail.com

O impacto do contexto pandémico tem sido muito significativo, nomeadamente em estudantes do Ensino Superior. Tendo por base um levantamento de necessidades realizado pelo Centro de Atendimento Psicológico e Formação Especializada, da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Braga, foi solicitado ao Mestrado em Psicologia da Educação a construção e implementação de um programa de intervenção junto dos estudantes da Licenciatura em Psicologia. Para recolher dados mais específicos, procedeu-se a um levantamento de necessidades mais aprofundado, tendo os resultados apontado para dificuldades de gestão do estudo, das emoções e das interações sociais. Seguidamente, realizou-se uma revisão da literatura sobre a autorregulação, do desenvolvimento e da aprendizagem. Construiu-se o programa “Transforma os obstáculos em desafios... e vence-os!” cujo objetivo principal consiste na promoção da autorregulação da aprendizagem, emocional e social. O programa apresenta sete sessões, segue uma modalidade de intervenção em grupo, tendo a sua aplicação decorrido no formato *online*, num

grupo de nove estudantes (três grupos). A avaliação do impacto do programa teve em conta resultados qualitativos (derivados de apreciações finais de estudantes) e quantitativos (derivados de pontuações nos instrumentos Questionário da Percepção da Autoeficácia para Autorregular a Aprendizagem, Questionário de Regulação Emocional e Escala de Satisfação com o Suporte Social). Os principais resultados vão no sentido de melhorias na gestão do estudo, das emoções e dos relacionamentos. A sua aplicação futura junto de estudantes do Ensino Superior é essencial para a prevenção e diminuição de possíveis dificuldades subsequentes à COVID 19.

Palavras-chave: Autorregulação da aprendizagem, Autorregulação emocional, Autorregulação social, Estudantes do ensino superior

Sentido de vida, ansiedade, depressão e o stress numa população adulta: que relações?

Daniela Sá ^{1*}, Carla Fonte

¹ Faculdade de Ciências Humanas e Sociais: Universidade Fernando Pessoa

Autor de correspondência: Daniela Sá | 34958@ufp.edu.pt

O estudo científico do sentido de vida tem vindo a ser objecto de estudo na ciência psicológica. A par de um forte desenvolvimento tecnológico, as sociedades ocidentais têm investido na procura do prazer imediato, com orientação para o

consumismo e para o “ter”, esquecendo-se do significado do “ser”, o que tem vindo a ser destacado em alguma literatura como a fonte da frustração existencial e consequente adoecimento mental. O objetivo do estudo que se apresenta foi analisar a relação entre o sentido de vida e a ansiedade, depressão e stress. Participaram 471 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 86 anos (Média= 36,76 e um DP=13,99). A recolha de dados procedeu-se através de um Questionário Sociodemográfico, e as versões portuguesas do Questionário de Sentido de Vida e da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress. Os resultados indicaram que os indivíduos com elevada presença de sentido tinham menores níveis de depressão, ansiedade e stress, e que os indivíduos com elevado nível de procura de sentido revelam maiores níveis de ansiedade, depressão e stress. Este estudo permite concluir que a presença de sentido está associada a menos sintomas psicopatológicos, ao passo que a procura por um sentido na vida está relacionada com a um sofrimento psicológico maior. Estes resultados reforçam a pertinência de considerar nas intervenções psicológicas dimensões que promovam o sentido de vida, já que esta se apresenta como uma variável existencial relevante ao nível da saúde mental.

Palavras-chave: Sentido de vida, Ansiedade, Depressão, Stress

Famílias refugiadas da guerra da Ucrânia: fatores protectores e fatores de risco na adaptação à comunidade de acolhimento no concelho de Albufeira

Ana Cabrita ^{1*}

¹ AHSA

Autor de correspondência: Ana Cabrita |

ana.cabrita.psicologia@gmail.com

O concelho de Albufeira apresenta-se como o terceiro no país com maior número de famílias refugiadas da Ucrânia devido ao contexto de guerra, desde 24 de fevereiro do corrente ano. A escolha deste concelho como concelho de acolhimento pelas famílias é multi-fatorial e multi-sistémica. A partir do modelo bioecológico de Bronfenbrenner (1979), e mediante a aplicação de um questionário a uma amostra significativa de famílias com crianças e jovens, pretende-se identificar fatores protectores e fatores de risco no contexto atual de acolhimento, de forma a potenciar os fatores de proteção, através das redes formais e informais de apoio. Considerando-se que, as famílias que identifiquem maior número de fatores protetores, serão famílias mais resilientes na sua adaptação psicológica percebida na comunidade, na melhor saúde mental, e na sua capacidade de projeção de um futuro com definição mais clara de objetivos. Considera-se também que as famílias que identifiquem maior número de fatores protetores relacionados com o micro e o mesossistema serão famílias com maior inserção na comunidade. Por outro lado, as famílias que identifiquem um maior número de fatores de

risco na comunidade de acolhimento, e maior número de acontecimentos de vida impactantes e resultantes da guerra, tais como: morte de familiares na guerra e a separação de pais e filhos, poderão ser famílias com maior vulnerabilidade e saúde mental comprometida, e uma indefinição de um projeto de vida, o que resulta na necessidade de um apoio de maior proximidade e eficácia dos serviços criados para o efeito.

Palavras-chave: Famílias, Refugiados, Ucrânia, Resiliência

Estratégias psicológicas para uma gestão eficaz da doença celíaca: autorregulação e agência

Gabriela Figueiredo ^{1*}, Beatriz Pereira, Paula Magalhães, Pedro Rosário

¹ Universidade do Minho, Escola de Psicologia

Autor de correspondência: Gabriela Figueiredo |

gsscfigueiredo@hotmail.com

Nos últimos 25 anos tem havido uma prevalência crescente do diagnóstico de Doença Celíaca. Esta é uma doença autoimune crónica, incurável, precipitada pela ingestão de alimentos que contêm glúten. A única forma de prevenir consequências a curto/longo prazo é através da adesão a uma dieta rigorosa isenta de glúten. As implicações e restrições associadas a esta condição podem ter um sério impacto no consumo alimentar do indivíduo, nas suas interações sociais, na dinâmica relacional da família e até mesmo no domínio económico. Uma percentagem elevada destes indivíduos apresenta dificuldades na adesão e manutenção da dieta, o que está positivamente

associado a uma diminuição na qualidade de vida. No entanto, estas dificuldades podem depender do quão eficazes os indivíduos são no uso de estratégias de autorregulação e na aplicação das suas competências de agência, que são importantes determinantes de comportamentos de saúde. Felizmente a investigação demonstra que os indivíduos, podem aprender a autorregular os seus comportamentos e a melhorar a confiança para os autogerirem com sucesso e atingir o objetivo desejado. Estudos recentes, que combinam estratégias de autorregulação e competências de agência, sugerem uma melhor adesão a uma dieta isenta de glúten, prevendo menos casos de ingestão propositada e acidental de glúten. Nesta apresentação serão exploradas as perspectivas de autorregulação e agência em crianças e adultos diagnosticados com Doença Celíaca. Adicionalmente, serão sugeridas estratégias para a prática profissional de forma a melhorar a experiência psicológica de quem lida com esta doença crónica.

Palavras-chave: Doença celíaca, Dieta isenta de glúten, Autorregulação, Agência

Restrição do consumo de alimentos não saudáveis ou escolha proativa de alimentos saudáveis? Autorregulação para a alimentação em crianças e adolescentes

Beatriz Pereira ^{1*}, Gabriela Figueiredo, Paula Magalhães, Pedro Rosário

¹ Universidade do Minho, Escola de Psicologia

Autor de correspondência: Beatriz Pereira |

beatriznpereira94@gmail.com

A promoção de uma alimentação saudável em crianças e adolescentes é uma prioridade de saúde pública que tem como objetivo melhorar a saúde e bem-estar dos indivíduos. Desta forma, têm sido estudadas diversas variáveis, como a influência dos familiares e as características individuais, que podem ser chave no cumprimento deste objetivo. Ao longo dos anos, tem havido um interesse crescente no papel da autorregulação na aquisição de hábitos de alimentação saudável. No entanto, existem diversas abordagens a este conceito. Alguns autores referem-se à autorregulação como sendo a competência do indivíduo para autocontrolar ou impedir a sua resposta imediata à comida – Por exemplo, numa festa de anos, controlar-se para não comer batatas fritas. Esta estratégia tem-se mostrado pouco eficaz, levando a um efeito de reatância, i.e., aumento do consumo do alimento “proibido” quando este estiver disponível novamente. De acordo com a Teoria Sociocognitiva, a autorregulação é um conceito mais abrangente, compreendendo estratégias que permitem ao indivíduo controlar proactivamente as influências pessoais, comportamentais e ambientais que afetam o seu comportamento

alimentar. Exemplos destas estratégias são a definição de objetivos, a estruturação ambiental, e a avaliação de consequências. Assim, a investigação tem mostrado relações positivas entre o uso destas estratégias de autorregulação e a alimentação das crianças e adolescentes. Nesta apresentação, será explorado como é que diferentes estratégias de autorregulação têm sido abordadas na investigação e a sua relação com a alimentação das crianças e adolescentes. Serão ainda refletidas sugestões para a investigação e prática.

Palavras-chave: Autorregulação, Comportamento alimentar, Crianças, Adolescentes

Psicologia clínica e neuroacupuntura no tratamento dos distúrbios mentais

Joaquim Caldas ^{1*}

¹ Psicologia Clínica Privada

Autor de correspondência: Joaquim Caldas |

jcaldas.psi@gmail.com

A neuroacupuntura é uma terapêutica recomendada pela Organização Mundial da Saúde no tratamento dos distúrbios mentais, por ser inócua, eficaz e de baixo risco. O psicólogo clínico depara-se frequentemente com situações de sofrimento mental, podendo utilizar a neuroacupuntura para uma evolução célere dos quadros clínicos. Neste sentido, o objetivo do presente trabalho é apresentar a neuroacupuntura e os seus resultados no tratamento de distúrbios mentais, como a depressão, ansiedade, adições, sono, entre outros. A neuroacupuntura é uma

especialidade da medicina tradicional chinesa, cujo sucesso tem sido apresentado através das evidências científicas internacionais, sendo que em Portugal observa-se uma crescente aceitação a nível dos serviços privados e públicos. Inclusivamente, com a recente regularização da formação e do exercício profissional no âmbito das terapias não convencionais. Numa perspetiva anátomo-fisiológica, a neuroacupuntura, como o próprio nome diz, tem a sua ação focada no sistema neurológico, por exemplo, nas estruturas corticais; no sistema límbico, hipófise, tálamo, zonas motoras (Broca) e de compreensão (Wernike). A neuroacupuntura é aplicada no pavilhão auricular e é chamada de auriculopuntura. O pavilhão auricular possui uma rede complexa de terminações neurológicas, que estão intimamente ligadas ao cérebro. A estimulação dos pontos cartografados gera a homeostasia em toda a rede neuronal, promovendo a regulação dos neurotransmissores (serotonina, melatonina, oxitocina) e o bem-estar do utente. A psicologia clínica com os seus métodos psicoterapêuticos específicos é coadjuvada pela neuroacupuntura, obtendo-se melhores resultados com esta articulação. Assim, o Psicólogo proporciona as melhores opções terapêuticas e cumpre o seu compromisso com uma prática de excelência.

Palavras-chave: Psicologia clínica, Neuroacupuntura, Auriculopuntura, Distúrbios mentais

Stress, confiança e rendimento desportivo: Análise do papel mediador da avaliação cognitiva

Catarina Morais ^{1*}, Clara Simões, A. Rui Gomes

¹ Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa

Autor de correspondência: Catarina Morais |

ctmorais@ucp.pt

A competição desportiva pode ser causadora de stress por inúmeros fatores (e.g., receio de errar, lesões, adversários), especialmente quando os atletas percebem que não têm os recursos necessários para lidar com a exigência da competição, levando a uma sensação de perda de controlo. Assim, para entender a adaptação ao stress é necessário considerar simultaneamente as respostas cognitivas, emocionais e comportamentais dos atletas. Este estudo teve como objetivo oferecer uma leitura compreensiva acerca do processo de adaptação ao stress de atletas em contexto de competição. Participaram 327 jovens atletas (15-19 anos), a competir na principal divisão nacional do seu escalão, que preencheram um questionário 24h-48h antes da competição. Os resultados mostram que a maioria dos atletas identificou os adversários como sendo a principal fonte de stress. Por seu turno, quanto mais elevado o stress associado aos adversários, menor a confiança dos atletas e inferiores as suas percepções de rendimento individual e coletivo. Esta relação entre stress e percepção de rendimento foi mediada pela avaliação cognitiva e confiança dos atletas: maiores níveis de stress estavam associados a uma percepção de maior ameaça da competição (e menor percepção da situação como

desafiante), menor potencial de *coping* e menor confiança, conduzindo a uma percepção de rendimento individual e coletiva inferior. Em suma, o estudo mostra que a adaptação ao stress em contexto competitivo está pelo menos parcialmente ancorada na percepção da competição enquanto desafio ou enquanto ameaça, que influenciam a confiança dos atletas e a sua percepção de rendimento desportivo.

Palavras-chave: Psicologia do desporto, Rendimento, Processos cognitivos, Percepção desafio

Repensar a escala de esquemas emocionais de Leahy – versão portuguesa do Questionário de Esquemas Emocionais de Leahy

Ana Nunes da Silva ^{1*}, Marta Matos, Bruno Faustino, David D. Neto, Magda Sofia Roberto

¹ Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Centro de Investigação em Ciência Psicológica

Autor de correspondência: Ana Nunes da Silva |

anacatarinans@gmail.com

Esta investigação pretende contribuir para o estudo dos esquemas emocionais, através da adaptação da Leahy Emotional Schema Scale (LESS) para português. O Questionário de esquemas emocionais de Leahy (QEEL) é um auto-relato de 50 itens com 14 dimensões teóricas, representando conceitos, avaliações, atribuições de emoções e estratégias de regulação emocional. Foi feita a tradução, retrotradução e avaliação piloto da versão portuguesa do QEEL. Os dados foram recolhidos online com 396 participantes. Foi

realizada uma análise exploratória de componentes principais. A análise paralela revelou uma estrutura de 5 componentes, que após a eliminação de oito itens gerou uma solução final que explica 48% da variância. A consistência interna dos componentes foi adequada e a validade convergente verificada com correlações significativas com os constructos dificuldades na regulação emocional, dificuldades no processamento emocional e psicopatologia. Apresenta dimensões altamente relevantes para a avaliação clínica, a conceptualização de caso e a tomada de decisão clínica. Embora esta escala esteja relacionada a uma teoria cognitiva específica, o constructo e as suas subescalas podem ser úteis para além do modelo psicoterapêutico, salientando-se o potencial transteórico da mesma.

Palavras-chave: Esquemas emocionais, Processamento emocional, Regulação emocional, Avaliação Clínica

Adaptação portuguesa da Escala de Avaliação do Autocuidado para psicólogos

Ana Catarina Nunes da Silva ^{1*}, Maria João Afonso
¹ Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. CICPSI- Centro de Investigação em Psicologia

Autor de correspondência: Ana Catarina Nunes da Silva | anacatarinans@gmail.com

Na prática da psicologia, em particular na área clínica, emerge cada vez mais a preocupação com

o autocuidado do psicólogo, uma vez que este é a ferramenta de trabalho utilizada para ajudar os seus clientes. Desta forma, o presente estudo teve por objetivo a tradução, adaptação e estudo psicométrico da medida de avaliação de autocuidado "Self-Care Assessment for Psychologists Scale" para Portugal. O processo de adaptação transcultural do instrumento realizou-se através de uma tradução seguida da retrotradução dos itens. Foi recolhida uma amostra total de 87 psicólogos clínicos. As análises fatoriais realizadas revelaram que a Escala de Avaliação do Autocuidado para Psicólogos (EAAP) apresentou propriedades psicométricas robustas, mantendo uma estrutura fatorial adequada de cinco fatores (Apoio Profissional, Desenvolvimento Profissional, Equilíbrio de vida, Estratégias Cognitivas e Equilíbrio Diário), uma boa consistência interna e uma discriminação dos itens satisfatória. Verificou-se que o envolvimento dos psicólogos em estratégias de autocuidado se encontrou associado a níveis elevados de bem-estar psicológico e a níveis baixos de stress percebido. Não se observaram diferenças significativas relativamente ao autocuidado, ao bem-estar psicológico e ao stress percebido entre os psicólogos clínicos que frequentam e não frequentam supervisão. Esperamos com este trabalho contribuir para o aumento da consciência e avaliação do autocuidado nos psicólogos.

Palavras-chave: Autocuidado, Estratégias de autocuidado, Autorelato, Psicologia clínica

DESPHOCO fotografia e bem-estar

Rosalinda Chaves ^{1*}

¹ DESPHOCO fotografia e bem-estar

Autor de correspondência: Rosalinda Chaves |

desphoco@gmail.com

Conheça o projeto "DESPHOCO fotografia e bem-estar": Mecanismo dominante do contemporâneo, com a imagem falamos de forma breve, sem bloqueios ou grandes inquietações. Porém, a fotografia não é uma produção de imagens inocente 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). A fotografia representa, potencialmente, uma das melhores formas de expressão e libertação daquilo que há de mais interno em nós. "DESPHOCO fotografia e bem-estar" nasce desta vontade em compreender e dar voz ao que é interno, potencializando intencionalmente a consciência sobre nós mesmos e sobre as comunidades onde estamos inseridos, através de uma ferramenta criativa fácil, acessível e leve. No sentir e pensar está frequentemente a confusão, um estado de aparente "desfoco" onde a sintonia com o encontro de soluções por vezes é de nebulosidade. Contudo, quando mediados, esses processos ganham luz e tendem a revelar-se oportunidades eficazes de partilha, desenvolvimento e evolução. "DESPHOCO fotografia e bem-estar" usa a imagem como forma de intervenção, tanto com indivíduos como com grupos, abarcando 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 missão 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.

Palavras-chave: Fotografia, Bem-estar, Fotografia terapêutica, Photovoice

Caminhos para a igualdade

Joana Veloso ^{1*}

¹ CMVNF

Autor de correspondência: Joana Veloso |

joanaveloso@famalicao.pt

Introdução: O Plano Municipal para a igualdade não discriminação é um recurso utilizado nos municípios transversal a todas as áreas e tem como finalidade fazer uma intervenção junto da populações frágeis e específicas, tais como, violência domestica, acessibilidades, deficiência intelectual. Objetivo: compartilhar a experiência do desenvolvimento de planos municipais como um recurso útil para a intervenção dos psicólogos. Métodos: A metodologia é analítico reflexiva-retrospectiva de natureza qualitativa. Resultados: dois planos municipais: 2016-2020 e 2021-2025 com áreas da saúde, mobilidade, acessibilidades, família, acção social, parceiros e comunidade e outros. O PMIND tem se tornado um instrumento publico para a mudança do município nas áreas

que estão incluídas nesse plano podendo ser por um lado um recurso de intervenção e por outro informativo as populações.

Palavras-chave: Igualdade de género, Igualdade de oportunidades, Plano de ação, Município

DESPHOCO fotografia e bem-estar

Rosalinda Chaves ^{1*}

¹ DESPHOCO fotografia e bem-estar

Autor de correspondência: Rosalinda Chaves |
desphoco@gmail.com

Rômulo de Carvalho postula a descoberta da fotografia como uma das realizações mais extraordinárias conseguidas. Mecanismo dominante do contemporâneo, com a imagem falamos de forma breve, sem bloqueios ou grandes inquietações. Porém, a fotografia não é uma produção de imagens inocente 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). A fotografia representa, potencialmente, uma das melhores formas de expressão e libertação daquilo que há de mais interno em nós. "DESPHOCO fotografia e bem-estar" nasce desta vontade em compreender e dar voz ao que é interno, potencializando intencionalmente a consciência sobre nós mesmos e sobre as comunidades onde estamos inseridos, através de uma ferramenta criativa fácil, acessível e leve. No sentir e pensar está frequentemente a confusão, um estado de aparente "desfoco" onde a sintonia com o encontro de soluções por vezes é

de nebulosidade. Contudo, quando mediados, esses processos ganham luz e tendem a revelar-se oportunidades eficazes de partilha, desenvolvimento e evolução. "DESPHOCO fotografia e bem-estar" usa a imagem como forma de intervenção, tanto com indivíduos como com grupos, abarcando 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 missão 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. Conheça este projeto.

Palavras-chave: Fotografia, Bem-estar, Fotografia terapêutica, Photovoice

#Together_WE_Stand_In_Kidney_C@re: using social media to help raise chronic kidney disease awareness

Beatriz Aleixo ^{1*}, Helena Sousa, Daniela Figueiredo, Oscar Ribeiro

¹ Department of Education and Psychology, University of Aveiro, Aveiro, Portugal

Corresponding author: Beatriz Aleixo |
beatriz.simo.es.aleixo@ua.pt

Early detection of Chronic Kidney Disease (CKD) can slow its progression to more advanced stages that require renal therapy to survive. Portugal has one of the highest hemodialysis incidence rates in Europe, mainly due to poor knowledge and

inadequate control of CKD risk factors (e.g., high blood pressure, obesity, smoking). Social media is often used to disseminate information related to disease prevention, treatment, and management. This study describes the content and user engagement of a Facebook page designed in 2021 to raise CKD awareness. An exploratory mixed-methods study was conducted. The materials posted were submitted to content analysis. The number of user interactions (i.e., likes, shares, comments, clicks) for each post was retrieved from available Facebook metrics. The page has 767 followers; the majority are women (71%) aged between 35-44 years (31%) and residing in the North of Portugal (20.5%). Ninety-nine posts were analyzed. Four different types of publications were identified: (i) opinion articles written by healthcare professionals with experience in CKD (n=4); (ii) scientific papers on the latest biopsychosocial advances in nephrology (n=6); (iii) dissemination of events of interest to patients and families (n=44); (iv) and CKD educational materials (n=45). The latter had the highest user engagement rates with an average of 59.1 ± 80.1 interactions. The results suggest that content aimed at increasing disease- and treatment-specific knowledge is the most popular among followers. Health Psychologists can play a crucial role in developing interdisciplinary social media initiatives and materials (e.g. webinars, podcasts) to promote CKD health literacy and disease self-management.

Keywords: Chronic kidney disease, Awareness, Social media, Health psychology

Self-management challenges perceived by patients on hemodialysis: insights from a qualitative study to inform the design of health psychology interventions

Helena Sousa ^{1*}, Oscar Ribeiro, Alan Christensen, Daniela Figueiredo

¹ CINTESIS@RISE, Department of Education and Psychology, University of Aveiro, Aveiro, Portugal

Corresponding author: Helena Sousa | helena.sousa@ua.pt

Thrice weekly in-center hemodialysis (IHD) is the most common treatment for kidney failure. In addition to adhering to an inflexible regimen of attendance to dialysis sessions, patients need to successfully manage complex health behaviors (e.g., fluid and dietary restrictions, polypharmacy) that are crucial to their quality of life and survival; however, the self-management struggles that patients face remain largely unexplored. This study aims to explore the self-management challenges perceived by patients undergoing IHD. A qualitative exploratory study was conducted with a purposive sample of 23 patients (69.5 ± 12.9 y) undergoing IHD for an average of 45.7 ± 57.3 months. Semi-structured interviews were conducted and submitted to thematic analysis. Seven themes were identified: management of dietary restrictions (continuous food deprivation and cravings; consumption of restricted foods at family gatherings); fluid intake control (thirst, dry mouth); dealing with dialysis adverse effects (cramps; hypotension; fatigue; pain); handling fistula-related complications (pain during puncture; aneurysms; bruises; hemorrhages); coping with the psychological impacts of treatments (changes in

body image; uncertainty about the future; fear of disease progression; depression; cognitive impairment); dealing with altered family and social dynamics (couple's intimacy; role-reversal; travel and vacation restrictions); and changes in work activities (balance dialysis schedules and work shifts). Findings provide an in-depth understanding of the dimensions that patients perceive as most challenging in the management of IHD. Health Psychologists can play an important role in developing self-management interventions that focus on training patients' skills and confidence to handle the burden of kidney failure and the physical and psychosocial impacts of IHD.

Keywords: Hemodialysis, Self-management, Health psychology, Qualitative research

Implicações práticas do uso de materiais audiovisuais no ensino do português na prisão como ferramenta para a prevenção da violência doméstica contra as mulheres

Cristina Fonseca ^{1*}, José Cruz

¹ FUP

Autor de correspondência: Cristina Fonseca |

acmenezesfonseca@hotmail.com

Este trabalho apresenta um projeto de intervenção desenvolvido numa prisão da região norte de Portugal. Teve como principal objetivo descrever e avaliar o contributo dos diferentes materiais, como

texto, canções, imagens e vídeo no desenvolvimento de diferentes competências em língua materna, assim como na promoção da igualdade de género e prevenção da violência doméstica contra as mulheres. A intervenção realizou-se durante 8 sessões, com a duração aproximada de 2h cada. O grupo que participou no estudo foi constituído por 10 reclusos, todos voluntários, detidos por violência doméstica. Foram utilizados diferentes dispositivos de investigação: observação participante, discussão focal e questionários. Neste trabalho, descrevemos em particular, a sexta sessão que teve como principal atividade a visualização e audição do videoclip "Cansada", com letra e música de Rodrigo Guedes de Carvalho e a sétima cuja atividade principal foi ouvir e visualizar um excerto da peça de teatro "Onde o frio se demora", de Ana Cristina Pereira, uma vez que foram as atividades que solicitaram maior participação dos reclusos. Tal como esperado, confirmamos que os materiais audiovisuais ajudam a potenciar o desenvolvimento de diferentes competências em língua, sobretudo a nível da oralidade, bem como a igualdade de género e a prevenção da violência doméstica contra as mulheres.

Palavras-chave: Materiais audiovisuais, Português língua materna, Educação para a igualdade de género, Violência doméstica

Medo de contrair COVID-19: estudo de validação da Fear of Contracting COVID-19 Scale em adolescentes portugueses

Maria de Fátima de Sousa Ramos ^{1*}

¹ Instituto Superior de Miguel Torga

Autor de correspondência: Maria de Fátima de Sousa Ramos | fatimaramos31@gmail.com

Face às circunstâncias de pandemia, o medo pode emergir como resultado da incerteza, da possibilidade de ser contagiado pelo SARS-Cov 2, ou contagiar outras pessoas, podendo ainda estar associado a sintomas psicopatológicos e a um impacto na qualidade de vida, relacionados com a pandemia pela COVID-19. A presente investigação pretendeu examinar a estrutura fatorial e propriedades psicométricas da Fear of Contracting COVID-19 Scale (FCCS) em adolescentes portugueses e analisar a relação entre o medo de contrair COVID-19 e os níveis de depressão, ansiedade e stresse, bem como com a qualidade de vida neste grupo etário. A amostra foi constituída por 269 adolescentes (137 rapazes e 132 raparigas), com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos, a frequentar o 3º ciclo do ensino básico. Os participantes preencheram um questionário sociodemográfico, a FCCS, as Escalas de Depressão, Ansiedade e Stress (EADS-21), e o KIDSCREEN-10, enquanto medida da qualidade de vida em adolescentes. A FCCS revelou uma estrutura unidimensional, com bons indicadores de ajustamento e boa consistência interna. O medo de contrair COVID-19 mostrou-se associado com sintomas de ansiedade, depressão e stresse, mas

não evidenciou uma relação com a qualidade de vida nos adolescentes. A análise de diferenças entre rapazes e raparigas mostrou que estas últimas apresentam mais medo de contrair COVID-19, mais sintomas de ansiedade, depressão e stresse e uma pior perceção da sua qualidade de vida. A FCCS COVID-19 Scale mostrou ser adequada para uso com adolescentes.

Palavras-chave: Medo, COVID-19, Ansiedade, Adolescentes

O contributo da autocompaixão na satisfação parental

Sónia Pereira ^{1*}, Ana Xavier ¹

¹ Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Portugal

Autor de correspondência: Sónia Pereira | spop@sapo.pt

Recentemente a literatura tem mostrado que a autocompaixão é eficaz na diminuição do stress, podendo também ter um papel importante no contexto da parentalidade. O objetivo deste estudo é analisar as diferenças na autocompaixão, no sentido de competência parental e nas preocupações parentais entre pais/mães com filhos com e sem diagnóstico clínico. Adicionalmente, pretende-se analisar o contributo das preocupações parentais e da autocompaixão para explicar a satisfação parental entre pais/mães com filhos com e sem diagnóstico clínico. A amostra é constituída por 407 figuras parentais das quais 338 (83%) são mães e 69 (17%) são pais, com uma média de idades 40.56 (DP = 8.25). Os resultados indicam que os pais que identificaram a

presença de diagnóstico clínico nos seus filhos apresentam níveis mais elevados de humanidade comum, isolamento, sobre-identificação e stress parental, e níveis mais baixos de satisfação parental, comparativamente aos pais que não identificaram diagnóstico clínico nos filhos. As análises de regressão múltipla revelaram que, em pais com filhos sem diagnóstico clínico, a satisfação parental é explicada por maiores níveis de mindfulness, menores níveis de autocrítica e preocupações parentais; em pais com filhos com diagnóstico clínico, a satisfação parental já é explicada por maiores níveis de humanidade

comum, menor predisposição para o isolamento e menores preocupações parentais. Este estudo representa um importante contributo para a investigação e prática clínica, destacando-se a importância do desenvolvimento de competências de autocompaixão nos pais, ajudando-os a lidar com as suas preocupações parentais e consequentemente a aumentar a satisfação parental.

Palavras-chave: Autocompaixão, Satisfação parental, Preocupações parentais, Figuras parentais