

# REVISTA PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS



Suplemento ao Volume 21

## RESUMOS DO 13º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE

O 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde decorreu na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal, de 30 de janeiro a 1 de fevereiro de 2020.

Editores deste Suplemento:  
**Henrique Pereira & Samuel Monteiro**

**TEMA DO CONGRESSO:**  
“Melhorar o Bem-Estar Global através da Psicologia da Saúde”

Sítio do congresso: [www.13cnps.ubi.pt](http://www.13cnps.ubi.pt)

avaliados através de um índice formado por 7 questões do questionário, apresentaram uma pontuação média de 2.10 ( $SD = ,55$ ;  $Min = 0$ ;  $Max = 4$ ). Verificaram-se diferenças significativas entre os homens e as mulheres participantes ( $F(1, 985) = 31,93, p < ,001$ ), tendo a subamostra feminina reportado maiores problemas de sono. Discussão: Os problemas de sono apresentam uma elevada prevalência, requerendo intervenção a nível individual, bem como medidas mais globais promotoras de atitudes e comportamentos compatíveis com uma adequada higiene do sono.

*Palavras-chave:* epidemiologia, padrões de sono, perturbações do sono

## IMPACTO DA VITIMAÇÃO JUVENIL NO SONO DE ADULTOS: RELAÇÃO COM O STRESS

Telma Almeida (telma.c.almeida@gmail.com)<sup>1</sup>, Catarina Ramos<sup>1,2</sup>, Sara Sousa<sup>2</sup>, & Jorge Cardoso<sup>1</sup>

<sup>1</sup>LabPSI - Centro de investigação interdisciplinar Egas Moniz (CiiEM), Instituto Universitário Egas Moniz, Portugal; <sup>2</sup>William James Center for Research, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa, Portugal

**Introdução:** A vitimação juvenil engloba vários tipos de maltrato à criança ou adolescente (e.g., abuso emocional, físico e sexual e negligência emocional e física). A investigação tem evidenciado o impacto negativo destas experiências de vitimação, a curto e longo prazo, na qualidade do sono e no stress percecionado. Este estudo teve como principal objetivo analisar a relação entre a vitimação juvenil e os problemas de sono em adultos, tendo como mediador o stress percebido pelos indivíduos. **Método:** A amostra foi composta por 987 adultos portugueses com problemas do sono. Os participantes preencheram um questionário sociodemográfico e instrumentos de autorrelato sobre trauma de vitimação juvenil, sono e stress percebido. **Resultados:** Os resultados apontam para um efeito significativo do trauma de vitimação juvenil nos problemas de sono ( $\beta = ,17, p = ,002$ ) e no stress percebido ( $\beta = ,21, p = ,002$ ). Concomitantemente, o stress percebido apresenta um efeito significativo nos problemas de sono ( $\beta = ,28, p = ,002$ ) e medeia parcialmente a relação entre o trauma de vitimação juvenil e os problemas de sono. **Discussão:** Este estudo evidencia a necessidade de serem implementados programas de intervenção na área da vitimação juvenil e do stress em adultos, de forma a colmatar os problemas de sono que advêm destas experiências de vida.

*Palavras-chave:* perturbações do sono, stress, vitimação juvenil

## AVALIAÇÃO DOS PROBLEMAS DE SONO: INSTRUMENTOS DE AUTO-RESPOSTA

Jorge Cardoso (jorgecardoso.psi@gmail.com)<sup>1</sup>, Catarina Ramos<sup>1,2</sup>, & Telma Almeida<sup>1</sup>

<sup>1</sup>LabPSI - Centro de investigação interdisciplinar Egas Moniz - CiiEM, Instituto Universitário Egas Moniz, Portugal; <sup>2</sup>ISPA - Instituto Universitário, Lisboa, Portugal

**Introdução:** A primeira prioridade face a um problema de sono é a avaliação cuidadosa das suas características, fatores associados e severidade. Classicamente o sono tende a ser avaliado através de métodos objetivos e/ou subjetivos. As medidas subjetivas incluem os instrumentos de autorresposta e os diários do sono. Os primeiros remetem para questionários de aplicação relativamente rápida, enquanto os segundos permitem obter um registo continuado de informação direta e indiretamente relacionada com os padrões de sono. **Método:** Revisão da literatura sobre as especificidades dos instrumentos de autorresposta no âmbito dos problemas de sono, com destaque para aqueles que se encontram validados para a população portuguesa. **Resultados:** As medidas subjetivas das perturbações do sono são utilizadas no âmbito clínico, com objetivos de diagnóstico e de avaliação da eficácia da terapêutica instituída, bem como em contexto investigacional. São várias as dimensões avaliadas por este tipo de instrumentos, contemplando, entre outras, a latência, duração e qualidade percecionada do sono, distúrbios do sono, sonolência diurna, nível de comportamentos de higiene do sono e crenças e atitudes disfuncionais referentes ao sono. **Discussão:** A seleção dos instrumentos deverá efetuar-se de acordo com os objetivos clínicos ou de investigação, existindo uma apreciável variedade de medidas subjetivas disponíveis.

*Palavras-chave:* avaliação, medidas subjetivas, problemas de sono

## **EFICÁCIA DAS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NAS PERTURBAÇÕES DO SONO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Catarina Ramos (cramos@egasmoniz.edu)<sup>1,2</sup>, Telma Almeida<sup>1</sup>, & Jorge Cardoso<sup>1</sup>

<sup>1</sup>LabPSI - Centro de investigação interdisciplinar Egas Moniz - CiiEM, Instituto Universitário Egas Moniz, Portugal; <sup>2</sup>ISPA - Instituto Universitário, Lisboa, Portugal

**Introdução:** Nas últimas décadas tem aumentado a ocorrência de problemas de sono entre a população adulta. A literatura sugere que diversos fatores psicossociais, cognitivos e comportamentais podem causar ou aumentar a severidade e/ou intensidade de determinada perturbação do sono. Os efeitos do stress e do coping nos padrões de sono estão comprovados na literatura, reafirmando o padrão atual de auto-gestão da insónia como fator fundamental para o tratamento. Diversas intervenções psicológicas têm sido utilizadas como método complementar na diminuição de sintomas de insónia e outros problemas de sono, em particular intervenções com base na terapia cognitivo-comportamental. Porém, permanecem inconsistências quanto aos diferentes graus de eficácia das intervenções psicológicas para o tratamento da insónia e de outros problemas de sono. **Método:** Revisão de literatura sobre a eficácia de intervenções psicológicas nas perturbações do sono. **Resultados:** Identifica-se a eficácia das intervenções com base na terapia de controlo dos estímulos, terapia da intenção paradoxal, terapia cognitivo-comportamental, mindfulness e relaxamento muscular progressivo, na redução dos sintomas e na auto-gestão da insónia e de outros problemas de sono. **Discussão:** Um maior número de estudos sugere a intervenção cognitivo-comportamental como mais eficaz na gestão e no tratamento de perturbações do sono.

*Palavras-chave:* intervenção, problemas de sono

## **DO ESTUDO DOS PROCESSOS INDIVIDUAIS E INTERPESSOAIS À INTERVENÇÃO NO PERÍODO PÓS-PARTO**

**Coordenadores: Maria Cristina Canavarro<sup>1</sup>, & Marco Pereira<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental - CINEICC, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Portugal  
e-mail: mccanavarro@fpce.uc.pt, marcopereira@fpce.uc.pt

O nascimento de um filho e o período pós-parto está associado a mudanças significativas na vida de uma mulher. Por um lado, encontramos neste período relatos positivos de realização pessoal e felicidade; por outro, encontramos contextos individuais e interpessoais de vulnerabilidade ao desenvolvimento de perturbação mental, em particular de depressão pós-parto (DPP). Assim, para promover uma adaptação psicológica mais positiva no período pós-parto, assim como para intervir precocemente ou desenhar intervenções mais ajustadas às especificidades deste período e às necessidades das mães, torna-se relevante conhecer os recursos psicológicos individuais e interpessoais das mães com sintomatologia depressiva (ou em risco de DPP) enquanto mecanismos promotores de bem-estar, os fatores determinantes de procura de ajuda para a DPP, bem como a sua aceitabilidade e preferências relativas às intervenções parentais. Com este objetivo, neste simpósio são apresentados quatro estudos, realizados por uma equipa de investigação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (Relações, Desenvolvimento & Saúde; CINEICC). O primeiro estudo examina os recursos psicológicos individuais em mulheres no período pós-parto, em função dos níveis de sintomatologia depressiva e saúde mental positiva (i.e., flourishing); o segundo, focando-se num processo interpessoal, analisa a associação entre o coping diádico e a sintomatologia depressiva e ansiosa em mulheres em situação de risco para a DPP; o terceiro procura caracterizar a intenção de procura de ajuda profissional para a DPP e analisar os seus determinantes; por fim, o quarto estudo analisa a aceitabilidade das mães de crianças com menos de