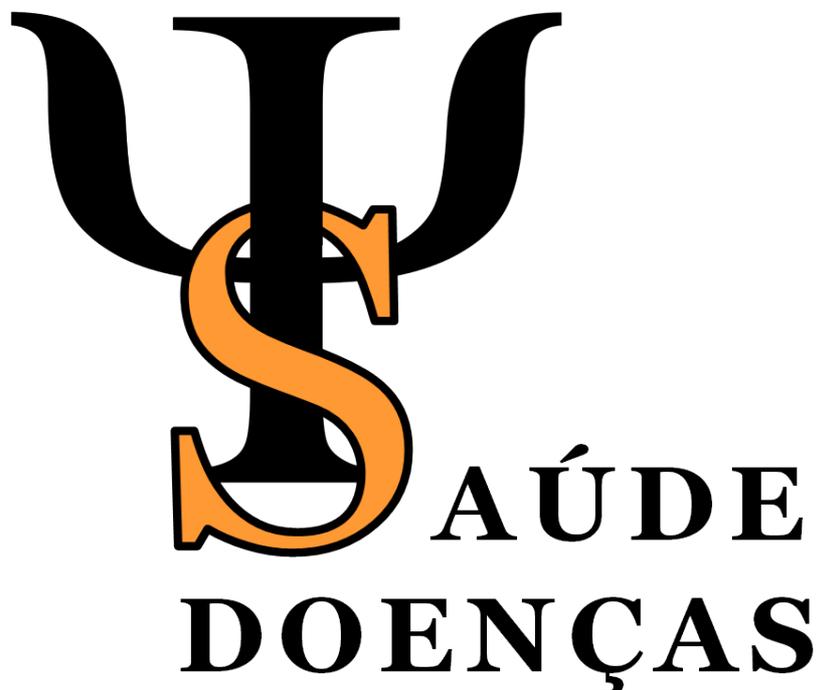


# REVISTA PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS



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)

se tornam indivíduos mais atentos aos prazeres simples do cotidiano, aumentando o nível de felicidade e qualidade de vida.

## **EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA EM AUTOCOMPAIXÃO E MINDFULNESS EM UMA AMOSTRA DE IDOSOS**

Allana Almeida Moraes, Alejandro Mena Barrios, & Irani Iracema Argimon

Defende-se que a autocompaixão possa contribuir para que idosos alcancem um envelhecimento positivo. Portanto, neste estudo, objetivou-se analisar os efeitos de um programa de intervenção baseado em mindfulness e autocompaixão sobre sintomas de depressão e ansiedade em uma amostra de 43 idosos, com média de idade de 71,18  $DP=7,04$ . Utilizou-se como instrumentos a Escala de Autocompaixão (EAC), a Escala de depressão geriátrica (GDS-15) e o Inventário de Ansiedade Geriátrica (GAI-BR). Para avaliar as potenciais diferenças e efeitos de interação, foi conduzido um modelo linear geral de medidas repetidas investigando os efeitos intra e entre grupos. Os resultados para o fator ansiedade apontam que não houve diferenças estatisticamente significativas entre o tempo um e o tempo dois, porém foi observado efeito de interação entre as variáveis  $\eta^2=0,9$ ,  $F(1,40)=3,71$ ,  $p=0,06$ . Já para a depressão foi observado efeito principal significativo após a intervenção  $\eta^2=0,9$ ,  $F(1,41)=4,5$ ,  $p=0,04$ . Já para o fator autocompaixão não foram observadas diferenças entre o tempo um e tempo dois, nem efeitos da interação entre as variáveis. Os dados encontrados vão de encontro à evidências previamente descritas na literatura, que sugerem que a autocompaixão pode representar um recurso psicológico particularmente importante para adultos mais velhos, auxiliando para que possam alcançar um envelhecimento positivo.

## **EFEITOS DE MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO SOBRE BIOMARCADORES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Vanessa Kazlauckas Ghidini, & Irani Argimon

Evidências demonstram que intervenções baseadas em mindfulness e autocompaixão resultam em melhora da saúde mental, qualidade de vida e que também podem impactar as vias fisiológicas. Isto tem gerando interesse da comunidade científica sobre os efeitos destas intervenções a nível celular. Portanto, o estudo de fatores neurotróficos (BDNF) e pró-inflamatórios (IL-6 e TNF  $\alpha$ ) se faz fundamental para melhor compreensão desta relação entre os mecanismos fisiológicos e psicológicos. Sendo assim, esta revisão sistemática objetivou sintetizar evidências da literatura sobre estas intervenções e relação com biomarcadores podendo auxiliar clínicos e pesquisadores. As buscas por artigos científicos foram realizadas em setembro de 2019, através da utilização da string “self-compassion” OR “Compassion”OR “Mindfulness” OR “Meditation” AND “Interleukin-6”, OR “immune function”OR “TNF”OR “BDNF”OR “Neurotrophic factor”OR “Inflammation em quatro bases de dados virtuais: Scopus, Cochrane, US National Library of Medicine and National Institutes of Health (PubMed) e American Psychological Association Database (PsycNET). Foram localizados 269 artigos, restando 26 artigos após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão que foram analisados no Covidence por dois juízes. Esta revisão forneceu evidências que confirmam a importância de estudos relacionando biomarcadores e intervenções em mindfulness e autocompaixão visando fortalecer a validação destes protocolos para a prática clínica.

## **OS EFEITOS DO MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO SOBRE ESTRESSE E COGNIÇÃO EM IDOSAS**

Bruna Fernandes, & Irani Argimon

**Introdução:** O mindfulness se popularizou devido a promoção de bem-estar e redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. No entanto, estudos também têm mostrado sua relação com a melhora da cognição e prevenção do declínio cognitivo e funcional relacionado ao envelhecimento. O objetivo deste estudo foi investigar o impacto uma intervenção baseada em mindfulness e autocompaixão sobre os sintomas de estresse e o funcionamento cognitivo em idosas saudáveis. **Método:** Trata-se de um estudo exploratório, quase-experimental, com pré e pós teste e grupo controle em lista de espera. Os instrumentos foram a Escala de Estresse Percebido, Teste de Atenção de Stroop, Teste de Memória Lógica I e II e Subteste Dígitos WAIS-III. A amostra foi de 43 idosas, 22 no grupo intervenção (GI) e 21 no grupo controle (GC). **Resultados:** A intervenção teve efeito significativo na redução os sintomas de estresse do GI em comparação com o GC (GI-Pré, 22,77±8,73; GI-Pós, 16,59±7,55; GC- Pré, 19,85±8,73; GC- Pós, 21,95±8,47). Das variáveis cognitivas, somente o Stroop apresentou melhora significativa ( $p=0,018$ ) pós intervenção. **Discussão:** Os resultados do estudo corroboram com os achados da literatura. As intervenções baseadas em mindfulness têm apresentado importantes benefícios para população idosa e possuem efeito protetivo contra os declínios do envelhecimento. Destaca-se a importância de estudos que contribuam com medidas preventivas e com a construção de um envelhecimento bem-sucedido.

## **ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO, SAÚDE E MINORIAS SEXUAIS**

**Coordenador: Henrique Pereira<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Departamento de Psicologia e Educação – Universidade da Beira Interior  
e-mail: hpereira@ubi.pt

Apesar da crescente visibilidade das minorias sexuais em Portugal, as identidades sexuais das pessoas mais velhas ainda permanecem pouco estudadas, nomeadamente ao nível das informações necessárias para compreender melhor os desafios únicos que as pessoas lésbicas, gays e bissexuais (LGB) enfrentam e os seus respectivos impactos na saúde, nomeadamente os efeitos da discriminação devido à orientação sexual que possam comprometer resultados de saúde. Assim, o objetivo deste simpósio é discutir o impacto destas eventuais implicações para o envelhecimento bem-sucedido (que é visto como integração positiva de aspetos físicos, psicológicos, sociais e políticos que ocorrem durante o envelhecimento) e para a saúde em pessoas LGB mais velhas em Portugal.

## **VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE PERCEÇÕES FACE AO ENVELHECIMENTO EM PESSOAS MAIS VELHAS: DIFERENÇAS DE GÉNERO E ORIENTAÇÃO SEXUAL**

Sara Fernandes<sup>1</sup>, & Henrique Pereira<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Psicologia e Educação – Universidade da Beira Interior

Portugal é atualmente considerado um dos países da União Europeia com uma maior taxa de envelhecimento. Por esse motivo, é necessário investir mais no conhecimento relativo a esta faixa etária junto da população portuguesa, visto que irá fornecer informação importante que facilitará a planificação de programas de prevenção e de intervenção. Estes conhecimentos podem ser recolhidos junto dos adultos mais velhos, sendo assim relevante ter disponível instrumentos que avaliem as autoperceções face ao envelhecimento nesta população. O objetivo principal deste estudo é traduzir e validar o Brief Ageing Perceptions Questionnaire (B-APQ) para a população portuguesa. Como estudo complementar, a segunda parte foca a avaliação de diferenças relativas a perceções face ao envelhecimento, baseadas no género e orientação sexual. Com recurso a um website, adultos mais velhos com idades entre 50 e 95 ( $n=722$ ) responderam a uma versão portuguesa do B-APQ e a uma escala de avaliação de sintomatologia depressiva (CES-D). Relativamente à análise estatística, a análise fatorial confirmatória indicou que os 5 fatores da versão portuguesa do B-APQ são adequados. Os resultados também demonstraram que os 5 fatores estão associados com o CES-D, o que suporta