



FÓRUM
NACIONAL
DE PSICOLOGIA

Nº4 MAIO 2024

PSICOLOGIA

ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

PARA PSICÓLOGOS

R E V I S T A

Descomprometimento moral e crenças no cyberbullying

P04

Implicações teóricas e práticas

Preparação e autoproteção para o risco sísmico

P08

Significados adotados por autoridades de proteção civil de países europeus expostos ao risco sísmico

O papel da saúde mental dos pais na parentalidade consciente e compassiva

P12

Do nascimento à adolescência dos filhos

iACT with Pain

P16

Uma plataforma online de promoção de saúde mental e gestão da dor crónica

Saúde Mental em Contexto de Pandemia

P20

Um estudo com estudantes universitários sobre regulação emocional e resiliência

A avaliação da motivação para o voluntariado

P24

com a teoria da autodeterminação

Significado da vida e o crescimento pós-traumático

P28

Em pacientes oncológicos

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE

Ordem dos Psicólogos Portugueses

Av. Fontes Pereira de Melo 19D
1050-116 Lisboa

T. +351 213 400 250

E. info@ordemdospsicologos.pt

EDITOR

Saúl Neves de Jesus

CONSELHO EDITORIAL

Carla Cunha

Joaquim Armando Ferreira

Rute Brites

Saúl Neves de Jesus — Coordenador

CONSELHO CIENTÍFICO

Membros do Fórum Nacional de Psicologia

DESIGN GRÁFICO E PAGINAÇÃO

Inês Souto Félix

FOTOGRAFIA CAPA

Unsplash

PERIODICIDADE

Anual

ISSN

978-989-54623-9-1

DEPÓSITO LEGAL

480442/21

PÁGINA DO FÓRUM NACIONAL DE PSICOLOGIA



Os textos desta edição seguem
as normas do Novo Acordo Ortográfico.

Revista disponível online.

ÍNDICE

03

NOTA EDITORIAL

04

DESCOMPROMETIMENTO MORAL E CRENÇAS
NO CYBERBULLYING: IMPLICAÇÕES TEÓRICAS
E PRÁTICAS

Sofia Mateus Francisco, Paula Costa Ferreira, Ana Margarida
Veiga Simão

08

PREPARAÇÃO E AUTOPROTEÇÃO PARA O
RISCO SÍSMICO: SIGNIFICADOS ADOTADOS POR
AUTORIDADES DE PROTEÇÃO CIVIL DE PAÍSES
EUROPEUS EXPOSTOS AO RISCO SÍSMICO

Sofia Morgado Pereira, Isabel Estrela Rego, Lisete Mendes
Mónico

12

O PAPEL DA SAÚDE MENTAL DOS PAIS NA
PARENTALIDADE CONSCIENTE E COMPASSIVA:
DO NASCIMENTO À ADOLESCÊNCIA DOS
FILHOS

Helena Moreira, Maria Inês Nepomuceno, Daniela Fernandes,
Maria Cristina Canavarro

16

IACT WITH PAIN: UMA PLATAFORMA ONLINE
DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E GESTÃO
DA DOR CRÓNICA

Sérgio A. Carvalho, Paula Castilho

20

SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DE
PANDEMIA: UM ESTUDO COM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS SOBRE REGULAÇÃO
EMOCIONAL E RESILIÊNCIA

Rute Brites, Tânia Brandão, João Hipólito, Antónia Rosa,
Odete Nunes

24

A AVALIAÇÃO DA MOTIVAÇÃO PARA
O VOLUNTARIADO COM A TEORIA DA
AUTODETERMINAÇÃO

Cátia Martins, Saúl de Jesus, José Tomás da Silva,
Conceição Ribeiro, Maria Dulce Estêvão, Helena Mocho, Elias
Ratinho, Cristina Nunes

28

SIGNIFICADO DA VIDA E O CRESCIMENTO PÓS-
-TRAUMÁTICO EM PACIENTES ONCOLÓGICOS

Margarida Ferreira de Almeida, Catarina Ramos, Laura
Maciel, Miguel Basto-Pereira, Isabel Leal

32

AUTORES & REVISORES

34

NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS

NOTA EDITORIAL

SAÚL NEVES DE JESUS

Professor Catedrático de Psicologia
Coordenador do Fórum Nacional de Psicologia
Editor da Revista Psicologia para Psicólogos

Desde o início da criação do Fórum Nacional de Psicologia, em 2020, a criação da Revista Psicologia para Psicólogos foi assumida como um dos principais projetos a concretizar, procurando aproximar a investigação da intervenção psicológica e preencher uma lacuna ao nível das publicações existentes para os Psicólogos que estão a exercer nas mais diversas áreas da Psicologia.

Os artigos publicados são escritos numa linguagem acessível para quem exerce prática psicológica e são focados nas implicações práticas de resultados de investigações realizadas no âmbito da Psicologia. A validade dos resultados dessas investigações já se encontra feito previamente pela comunidade científica, pois já devem ter sido apresentados em artigos publicados em revistas indexadas na Scopus ou na Web of Science. Para a Revista Psicologia para Psicólogos, os artigos devem ser reescritos em português, de forma sintética e focados nas implicações práticas decorrentes das investigações realizadas.

Desta forma, esta Revista faculta um conhecimento útil aos psicólogos que exercem a sua atividade nos contextos profissionais relacionados com os artigos em causa, contribuindo para uma prática psicológica baseada na evidência científica.

Os artigos devem também ser validados por um Psicólogo membro da OPP que contribui com um comentário em que complementa e acentua a utilidade prática do artigo submetido.

Para além deste comentário de quem exerce Psicologia, no último número da Revista foram introduzidos “comentários científicos” em relação a cada artigo, escritos por membros do Fórum ou outros colegas das Instituições de Ensino Superior representadas, especialistas nos temas em causa, procurando destacar a relevância do artigo na área específica da Psicologia em que se insere. Desta forma, o Conselho Científico da Revista, que integra os membros do Fórum, passou a ter um papel mais ativo, aumentando a ligação entre o Fórum e esta Revista.

No último número também procurámos aprofundar a colaboração com as revistas portuguesas na área da Psicologia indexadas na Scopus e/ou na Web of Science, nomeadamente a Psicologia, a Análise Psicológica e a Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica, solicitando a divulgação deste projeto pelos autores de artigos publicados nos últimos dois anos, de forma a que os mesmos pudessem submeter propostas para a Revista Psicologia para Psicólogos a partir de artigos publicados nessas revistas.

Neste número voltámos a contar com a colaboração destas revistas, o que agradecemos, mas quisemos ampliar o leque de colaborações, tendo sido contactadas as Unidades de I&D, na área da Psicologia, financiadas pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), para que os seus investigadores contribuíssem com artigos para a Revista Psicologia para Psicólogos. Esta colaboração com os Centros de Investigação da área de Psicologia

pareceu-nos tanto mais importante em 2024, tendo em conta que este ano estes Centros estão a ser avaliados pela FCT, sendo importante salientar a importância destes Centros na realização da investigação em Psicologia no nosso país. Agradecemos aos Centros que desde logo aderiram a esta colaboração, nomeadamente o Centro de Investigação em Psicologia (CIP) / Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), o Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC), o William James Center for Research (WJCR) e o Centro de Investigação em Ciência Psicológica (CICPSI).

Outra novidade relativamente a este número 4 é que passará a ser editado exclusivamente em formato digital, expressando o nosso contributo para as questões da sustentabilidade.

O primeiro número desta Revista foi lançado em 2021, o segundo foi lançado em 2022 e o terceiro em 2023, sempre no primeiro semestre de cada ano. Cada um destes números integrou seis artigos sobre temas diversificados da investigação e da prática psicológica.

Pretendendo ter uma regularidade anual, o quarto número é também lançado no primeiro semestre de 2024, integrando desta vez sete artigos, expressando o aumento do interesse que esta Revista suscita na comunidade científica.

Os temas são diversificados e atuais, abrangendo vários domínios de investigação com impacto na prática psicológica, em particular a gestão da dor crónica, o trauma, a regulação emocional, a parentalidade, o voluntariado, o cyberbullying e até a preparação e autoproteção para o risco sísmico.

Neste número, queremos agradecer de forma muito especial aos autores dos artigos publicados, bem como aos Psicólogos revisores dos mesmos e aos colegas que realizaram os comentários científicos.

Agradecemos também aos coordenadores dos Centros de Investigação e aos editores das revistas que colaboraram nesta edição.

Pretendemos que o reconhecimento da utilidade desta Revista leve a que cada vez mais docentes e investigadores na área da Psicologia contribuam com artigos que permitam dar a conhecer os resultados de estudos empíricos realizados, com uma linguagem acessível e focada nas implicações práticas.

Esperamos que o dinamismo criado em torno deste projeto permita que haja cada vez um maior número de propostas de artigos para publicação.

Até setembro, ficamos a aguardar esses artigos...



FOTOGRAFIA UNSPLASH

DESCOMPROMETIMENTO MORAL E CRENÇAS NO CYBERBULLYING: IMPLICAÇÕES TEÓRICAS E PRÁTICAS

PALAVRAS-CHAVE

ADOLESCENTES

CYBERBULLYING

DESCOMPROMETIMENTO
MORAL

CRENÇAS

INTERVENÇÃO

Sofia Mateus Francisco¹

Paula Costa Ferreira¹

Ana Margarida Veiga Simão¹

¹CICPSI, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa

R E S U M O

Poucos estudos têm utilizado instrumentos adaptados à forma como alguns construtos se evidenciam no fenômeno do Cyberbullying, nem os programas de intervenção têm sido desenvolvidos atendendo às especificidades de cada interveniente. Assim, este artigo pretende dar pistas para a intervenção considerando o papel dos mecanismos de descomprometimento moral à luz da Teoria Sócio-Cognitiva, bem como as necessidades específicas de cada grupo, ao nível das suas crenças pessoais e normativas.

O cyberbullying é um tipo de violência intencional, repetida e manifestada entre pares no contexto virtual. É um fenómeno de natureza social e por isso, a influência social (e.g., crenças normativas) tem um papel relevante nas atitudes dos envolvidos. Também, a motivação por detrás destes comportamentos é importante, pois pode relacionar-se com crenças pessoais. Desta forma, os mecanismos de descomprometimento moral (DM) são relevantes uma vez que os jovens os utilizam para justificar os seus atos repreensíveis. Desta forma, importa compreender o que explica o envolvimento dos diferentes intervenientes e o que motiva estes comportamentos para que se desenvolvam intervenções eficazes.

Num primeiro estudo, 404 alunos do 7º ao 9º ano preencheram o Inventário de Incidentes Observados de Cyberbullying, enquanto no segundo estudo 34 alunos do 9º ano participaram em entrevistas semi-estruturadas com cenários de cyberbullying. Verificou-se que a maioria dos jovens são observadores (33.9%), 23.8% tem todos os tipos de envolvimento (observador, agressor e vítima), 21% sem envolvimento, 11.6% observador-vítima e outros menos frequentes.

A regressão linear hierárquica, considerando o sexo e ano de escolaridade, indicou que as raparigas percebem o cyberbullying como mais grave. Quanto às crenças de gravidade percebida, os observadores, os observadores-vítimas e o grupo sem envolvimento

consideram o cyberbullying mais grave e acham que os seus pares também consideram. Níveis mais baixos de escolaridade relacionaram-se com perceções de maior gravidade e injustiça percebida, mas esta diferença torna-se não significativa considerando o tipo de envolvimento. Quanto às crenças morais (pessoais e normativas), os observadores e alunos sem envolvimento consideraram o cyberbullying mais injusto e consideram que os seus pares percebem o mesmo.

Num segundo estudo, uma análise de conteúdo organizou categorias processualmente (Figura 1), destacando antecedentes (A), comportamento de cyberbullying (B), e consequências (C).

Além dos mecanismos de DM de Bandura (1999), foram identificadas atribuições nos antecedentes, como Ausência de Ligação Afetiva, Fatores Pessoais do Agressor e Relações Interpessoais. No comportamento, a Linguagem Eufemística dividiu-se em Normalização e Gravidade, introduzindo um novo mecanismo, nomeadamente, a Desvalorização das Intenções Comportamentais. Nos consequentes, destacou-se a Distorção de Consequências para a vítima, com mecanismos de DM explicando a Não Intervenção e Intervenção agressiva dos observadores. A Desumanização não emergiu, mas a Falta de Ligação Afetiva emergiu como justificação para comportamentos prejudiciais.

Esta investigação permitiu compreender o DM como um processo, uma vez que nem todos os mecanismos são ativados no mesmo momento no ciclo do cyberbullying (Tillman et al., 2018) e destacou outros mecanismos e atribuições no âmbito do cyberbullying. Os estudos destacam a natureza social do cyberbullying e a influência das crenças pessoais e normativas nas atitudes dos envolvidos. Também enfatizam a necessidade de compreender as motivações por detrás do cyberbullying e destacam a relevância dos mecanismos de DM, contribuindo para uma compreensão mais profunda do fenómeno. A ênfase na influência social (e.g., crenças normativas), destaca a importância de analisar o contexto social ao intervir no cyberbullying. Desta forma, sugere-se que as intervenções devem abordar tan-

to o comportamento individual, como as influências sociais subjacentes. Por outro lado, a categorização dos jovens em diferentes tipos de envolvimento fornece pistas sobre a diversidade de papéis desempenhados no cyberbullying, o que pode influenciar as estratégias de intervenção, atendendo às diferentes perspetivas dos observadores, agressores e vítimas. A identificação de mecanismos específicos para justificar o comportamento dos agressores e observadores sugere a importância de desenvolver intervenções específicas para cada tipo de envolvimento no cyberbullying. Isto pode envolver abordagens personalizadas para modificar crenças e comportamentos prejudiciais. Ademais, as diferenças identificadas entre sexos e níveis de escolaridade nas crenças de gravidade percebida apontam para a ne-

cessidade de abordagens diferenciadas com base nestas variáveis. Apesar das diferenças nos tipos de envolvimento, as intervenções devem ser direcionadas a todos os alunos, focando a conscientização das crenças e mecanismos de DM. Por outro lado, atendendo a que as mudanças no DM e no comportamento prejudicial ocorrem gradualmente e ao longo do tempo (Bandura, 1999), as intervenções devem ser contínuas e a longo prazo, podendo incluir programas educativos que visam promover uma mudança progressiva nas atitudes. Ainda, a elevada sobreposição de papéis destaca a complexidade do fenómeno. Logo, as estratégias de intervenção devem ser flexíveis para lidar com a multiplicidade de papéis desempenhados pelos jovens no cyberbullying.

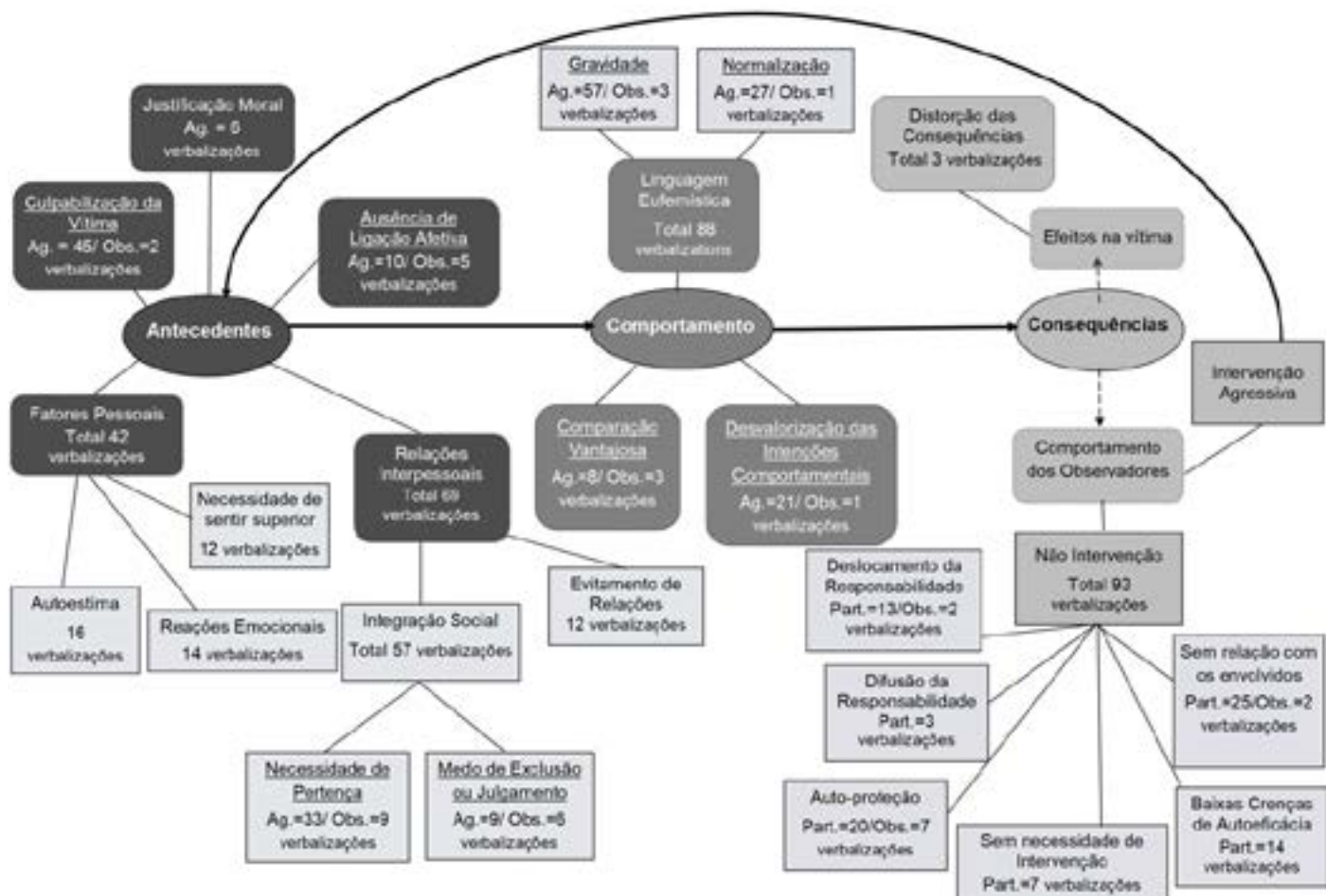


Figura 1.

Modelo processual de cyberbullying na perspetiva dos participantes, enquanto observadores dos cenários.

Adaptado de "Behind the scenes of cyberbullying: personal and normative beliefs across profiles and moral disengagement mechanism" (p. 347) de Francisco et al., 2022.

Nota: As verbalizações referem-se à justificação do comportamento dos diferentes intervenientes: Ag. = Comportamento dos agressores, Obs. = Comportamento dos observadores, Part. = Comportamento dos participantes enquanto observadores dos cenários.

A IDENTIFICAÇÃO DE MECANISMOS ESPECÍFICOS PARA JUSTIFICAR O COMPORTAMENTO DOS AGRESSORES E OBSERVADORES SUGERE A IMPORTÂNCIA DE DESENVOLVER INTERVENÇÕES ESPECÍFICAS PARA CADA TIPO DE ENVOLVIMENTO NO CYBERBULLYING.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BASE DO ARTIGO

Francisco, S. M., Ferreira, P. C., & Veiga Simão, A. M. (2022). Behind the scenes of cyberbullying: personal and normative beliefs across profiles and moral disengagement mechanisms. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 337-361. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2095215>

OUTRAS REFERÊNCIAS

Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193-209. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0303_3

Tillman, C. J., Gonzalez, K., Whitman, M. V., Crawford, W. S., & Hood, A. C. (2018). A multi-functional view of moral disengagement: Exploring the effects of learning the consequences. *Frontiers in Psychology*, 8(2286). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02286>

APOIO

Centro de Investigação em Ciência Psicológica da Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa (UIDB/04527/2020; UIDP/04527/2020).

Projeto Te@ch4SocialGood: promover a pro-socialidade nas escolas para prevenir o cyberbullying (PTDC/PSI-GER/1918/2020, DOI 10.54499/PTDC/PSI-GER/1918/2020)

COMENTÁRIO DA REVISORA

REVISORA

Nádia Salgado Pereira

Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL) / CICPSI – Centro de Investigação em Ciência Psicológica da FPUL

A moralidade relacionada com comportamentos socialmente reprováveis constitui um tema central da atualidade. Destaca-se a violência em diversos contextos, dado o seu impacto nas vítimas, as principais lesadas, mas também nos observadores que a vivenciam indiretamente e nos próprios agressores. Assim, importa reconhecer crenças e motivos que tornam a violência aceitável e justificável para alguns indivíduos e grupos. Este artigo procura descortinar esta compreensão à luz da teoria do descomprometimento moral de Bandura, complementada por antecedentes e consequentes explicativos do cyberbullying, fenómeno com elevada prevalência mundialmente. Assim, este estudo acrescenta ao conhecimento sobre mecanismos psicossociais que explicam a aceitação do cyberbullying entre os jovens, contribuindo para a prática psicológica. Salientam-se aspetos centrais a atender nas intervenções, nomeadamente o papel da influência social, sexo e nível de escolaridade e o tipo de envolvimento dos intervenientes.

REVISORA DO FÓRUM / IES

Cristina Soeiro

Egas Moniz School of Health and Science- LabPsi-
Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz

COMENTÁRIO CIENTÍFICO

A utilização da internet tornou-se uma parte integral do nosso dia-a-dia e constitui um contexto social com características únicas, podendo os seus participantes se envolverem em atividades diversas, manifestando por vezes menores níveis de preocupação com as consequências dos seus comportamentos nos outros, tal como acontece no cyberbullying. Bandura, identifica a existência de estratégias de distorção cognitiva que incentivam a transgressão, a desinibição da agressividade, podendo um comportamento violento ser percebido como algo aceitável. O descomprometimento moral permite explicar o conjunto de mecanismos sociocognitivos através dos quais os indivíduos justificam ações prejudiciais e moralmente repreensíveis, de forma a preservar a sua autoimagem. O presente artigo contribuiu para uma melhor compreensão do cyberbullying e dos processos psicológicos que explicam a sua aceitação no sentido de promover respostas para os desafios da intervenção neste tipo de problemática em jovens.

PREPARAÇÃO E AUTOPROTEÇÃO PARA O RISCO SÍSMICO: SIGNIFICADOS ADOTADOS POR AUTORIDADES DE PROTEÇÃO CIVIL DE PAÍSES EUROPEUS EXPOSTOS AO RISCO SÍSMICO

Sofia Morgado Pereira ¹

Isabel Estrela Rego ²

Lisete Mendes Mónico ³

¹ Universidade dos Açores, Instituto de Investigação em Vulcanologia e Avaliação de Riscos (IVAR)
Universidade de Coimbra, CINEICC, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

² Universidade dos Açores, Instituto de Investigação em Vulcanologia e Avaliação de Riscos (IVAR)
Universidade dos Açores, Faculdade de Ciências sociais e Humanas, Departamento de Psicologia

³ Universidade de Coimbra, CINEICC, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação



PALAVRAS-CHAVE

RISCO SÍSMICO

PREPARAÇÃO PARA
SISMOS

MEDIDAS DE
AUTOPROTEÇÃO

COMPORTAMENTOS
DE RESPOSTA A SISMOS

AJUSTAMENTO AO RISCO

RECOMENDAÇÕES
DAS AUTORIDADES

FOTOGRAFIA UNSPLASH

R E S U M O

A preparação para sismos é fulcral, pois os sismos não podem ser antecipados e o seu potencial de destruição é elevado. O conhecimento é essencial à preparação, sendo as autoridades de proteção civil uma das principais fontes de informação reconhecidas. Este estudo, publicado no *International Journal of Disaster Risk Reduction*, sistematiza os significados de preparação para sismos adotados por autoridades de proteção civil europeias, examinando-os à luz da literatura e as respetivas implicações.

Catástrofes causadas por fenómenos naturais surgem da interação entre a ocorrência de eventos naturais extremos e a vulnerabilidade das populações em áreas de risco. Recentemente, têm sido conduzidos esforços para aumentar a resiliência das populações face a este fenómeno, que passa necessariamente pela preparação institucional, organizacional, comunitária e familiar/individual. A nível familiar/individual, a preparação vai além de separar na despensa da habitação enlatados, água e outros mantimentos que poderão vir a ser úteis caso ocorra uma catástrofe natural. A preparação é um processo que visa, a montante, aumentar a aquisição e interpretação de informação e, a jusante, a capacidade para lidar com as consequências de um fenómeno natural extremo, implicando a tomada de decisão, a realização de comportamentos

apropriados e sua manutenção, o planeamento derivado da antecipação de cenários, a comunicação e o desenvolvimento de competências. É também um processo influenciado por diversos fatores, sendo que a literatura aponta para a preponderância de fatores psicológicos como crenças, perceção de risco, autoeficácia, eficácia percebida da preparação e confiança nas fontes de informação. Deste modo, a atuação dos psicólogos nesta área é necessária. A preparação não é possível sem o conhecimento sobre o risco e as medidas a adotar. Uma das missões das autoridades de proteção civil é disseminar esta informação junto das populações, sendo estas autoridades uma das principais fontes informativas com implicações para segurança dos residentes em áreas de risco.

O objetivo deste estudo, publicado no *International Journal of Disaster Risk Reduction*, foi perceber quais os significados de preparação adotados pelas autoridades de proteção civil, especificamente para o caso de sismo, em países europeus vulneráveis a este risco. Estes significados encontram-se espelhados nas recomendações para a população sobre medidas a serem tomadas antes, durante e imediatamente após um sismo.

A sua compreensão permite:

- Avaliar o grau de articulação entre a teoria e a prática, através da identificação disparidades entre as medidas recomendadas e a literatura (por exemplo, recomendação de medidas sem suporte científico);
- Contribuir para a definição do conceito de preparação, pela caracterização de significados do conceito presentes na realidade;
- Detetar crenças das autoridades relativamente ao comportamento do público durante um sismo;
- Compreender a preparação familiar ou individual, visto que as recomendações visam influenciar os comportamentos adotados.

Através de Análise de Conteúdo foram analisados 84 documentos com reco-

mendações para sismos, disponibilizados pelas autoridades de proteção civil de 25 países Europeus expostos a risco sísmico. Desta análise resultaram 17 temas.

Resumidamente, os resultados indicam que:

- Para as autoridades de proteção civil de países europeus vulneráveis ao risco sísmico, a preparação para sismos inclui medidas que visam evitar as consequências de um sismo, teoricamente representadas pelo conceito de mitigação, distinto do conceito de preparação; assim, as recomendações são mais congruentes com o conceito teórico de ajustamento ao risco, que inclui preparação, mitigação e preparação para a recuperação;
- As medidas recomendadas estão, de forma geral, alinhadas com a literatura; no entanto, verificou-se a existência de recomendações de medidas a aplicar sem suporte científico podendo, inclusive, colocar em risco quem as executa;
- As instruções das autoridades sobre os comportamentos a adotar durante e imediatamente após um sismo incluem aspetos psicológicos pouco abordados na literatura, como “manter-se alerta” ou “acalmar outros”;
- As instruções das autoridades sobre os comportamentos antes, durante e depois de um sismo incluem medidas pouco estudadas, tais como instruções para ir ou não ir buscar os filhos à escola, sinalizar situações de encarceramento em destroços e instruções para correr ou caminhar;
- Existem recomendações que parecem indicar a presença de crenças sobre o comportamento dos residentes durante um sismo comprovadas pela literatura como erróneas, nomeadamente a ideia de que os residentes serão dominados pelo pânico, que obedecerão às autoridades sem resistência e que irão exibir comportamentos que contribuem para o caos social.

Quanto às implicações para a prática, está patente um dos contributos que os psicólogos, designadamente os psicólogos sociais, podem dar à área da prevenção para catástrofes - neste caso, sismos. O psicólogo surge como intérprete de significados, ajudando a dar sentido à realidade e a adotar comportamentos adequados. Assim, os psicólogos têm um papel importante para uma melhor compreensão dos fatores psicológicos envolvidos na tomada de decisão e implementação de comportamentos de preparação, com vista à adoção de medidas de ajustamento ao risco e desenvolvimento de competências necessárias para lidar com situações de catástrofe natural.

OS PSICÓLOGOS TÊM UM PAPEL IMPORTANTE PARA UMA MELHOR COMPREENSÃO DOS FATORES PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NA TOMADA DE DECISÃO E IMPLEMENTAÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE PREPARAÇÃO, COM VISTA À ADOÇÃO DE MEDIDAS DE AJUSTAMENTO AO RISCO E DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS NECESSÁRIAS PARA LIDAR COM SITUAÇÕES DE CATÁSTROFE NATURAL.



FOTOGRAFIA AUNSPASH



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASE DO ARTIGO

Pereira, S. M., Rego, I. E., & Mónico, L. S. M. (2023). Earthquake recommendations in Europe: A qualitative coding methodology for the analysis of preparedness and response recommendations from authorities. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 96, 103966. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103966>

COMENTÁRIO DA REVISORA

REVISORA

Fátima Bernardo
Universidade de Évora

Este artigo, publicado em 2023, foca-se em um dos mais relevantes intervenientes na gestão de risco: as autoridades de proteção civil. É analisado o que significa estar preparado para sismos na perspetiva destas autoridades em países europeus vulneráveis ao risco sísmico, como Portugal. O objetivo deste estudo é identificar congruências e disparidades entre literatura e prática e de compreender o conteúdo da comunicação efetuada, assumindo o seu impacto na preparação adotada por famílias e indivíduos. Inevitavelmente, este artigo remete-nos para comunicação e comportamentos, temas próprios da investigação em psicologia. Os resultados indicam a presença de falsas crenças sobre o comportamento da população durante sismos e, apesar de no geral ter sido encontrada compatibilidade, são identificadas disparidades entre literatura científica e a prática destes agentes, cuja superação é necessária para que os esforços de capacitação das populações para lidar com sismos sejam bem-sucedidos.

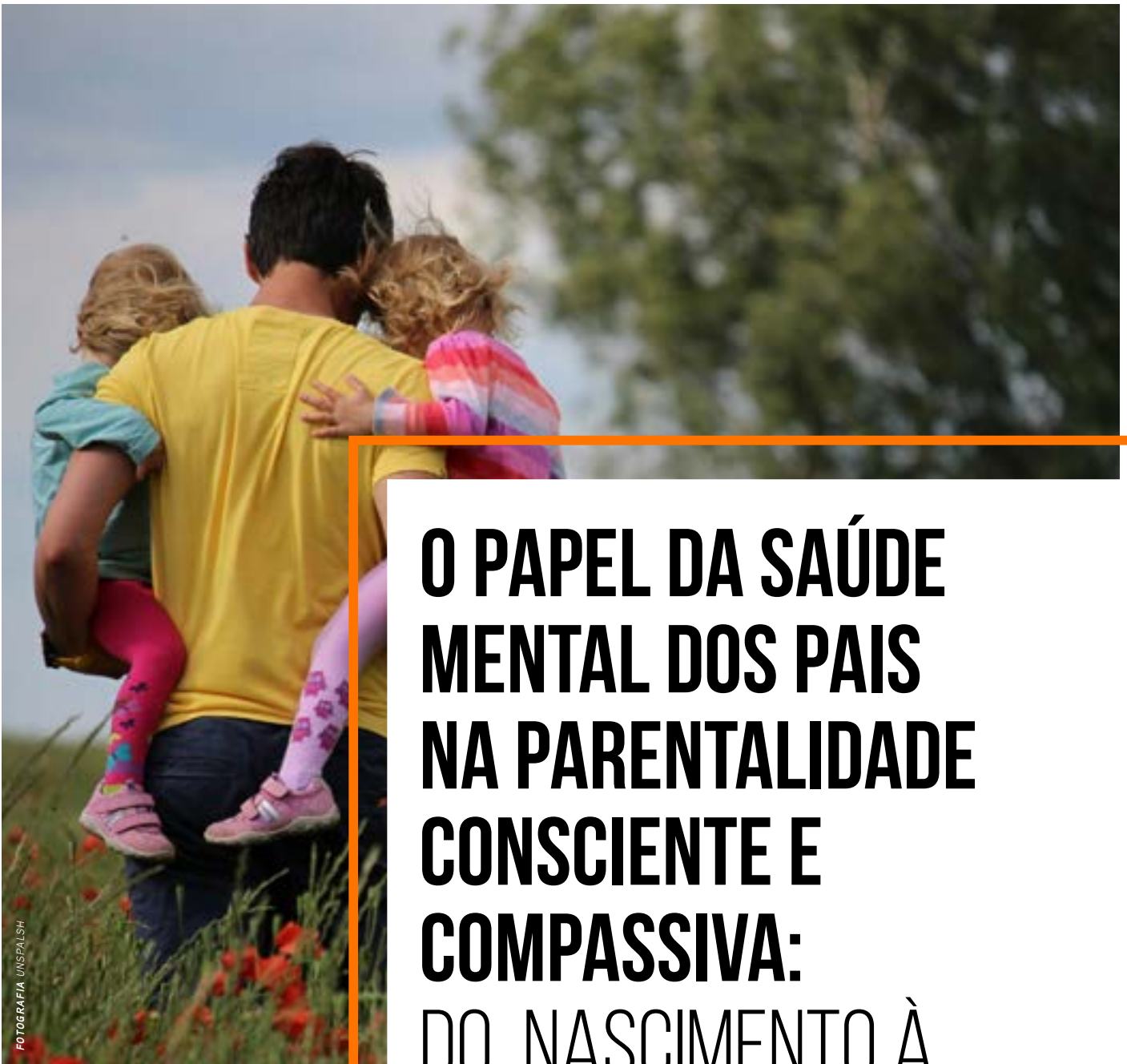
REVISORA DO FÓRUM / IES

Sílvia Luís

Escola de Psicologia e Ciências da Vida,
Universidade Lusófona

COMENTÁRIO CIENTÍFICO

Portugal, assim como outros países, enfrenta um significativo risco sísmico devido à sua localização na fronteira de placas tectónicas. O risco sísmico tem um potencial catastrófico e elevado grau de incerteza, sendo a sua gestão crucial para garantir a preparação das comunidades, além de assegurar um planeamento e respostas adequadas por parte das autoridades. O estudo realizado por Pereira e colaboradores (2023) contribui para aprimorar esta gestão ao analisar e confrontar as recomendações de 25 agências europeias com o conhecimento científico disponível. A maioria das recomendações está alinhada com a literatura. No entanto, muitas vezes as recomendações vão além do conhecimento científico atual, detalhando-se atividades e medidas cuja validade científica não é conhecida. É importante investigar estas lacunas de conhecimento e compartilhar os resultados com as autoridades, adotando-se uma abordagem translacional para aplicar eficazmente o conhecimento científico.



FOTOGRAFIA UNSPALS.H

O PAPEL DA SAÚDE MENTAL DOS PAIS NA PARENTALIDADE CONSCIENTE E COMPASSIVA: DO NASCIMENTO À ADOLESCÊNCIA DOS FILHOS

PALAVRAS-CHAVE

PARENTALIDADE

MINDFULNESS

COMPAIXÃO

SAÚDE MENTAL

INFÂNCIA

ADOLESCÊNCIA

Helena Moreira¹
Maria Inês Nepomuceno¹
Daniela Fernandes¹
Maria Cristina Canavarro¹

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

R E S U M O

Os primeiros anos de vida constituem um período crítico para o desenvolvimento dos alicerces que estão na base de uma boa saúde mental ao longo da vida. A forma como os pais exercem a parentalidade e a relação que estabelecem com os seus filhos desempenha um papel fundamental na construção de alicerces sólidos e na promoção de trajetórias desenvolvimentais adaptativas. O presente artigo explora o papel da saúde mental materna e paterna na adoção de uma parentalidade consciente e compassiva, baseando-se em três estudos empíricos desenvolvidos com pais de bebês, crianças e adolescentes.

A parentalidade é uma das experiências de vida mais significativas e gratificantes, mas também uma das mais desafiantes e exigentes. Como tal, é muito importante identificar fatores modificáveis que possam ajudar os pais a melhor lidar com os desafios com que se confrontam em diferentes etapas da parentalidade. A investigação tem evidenciado que a autocompaixão e o mindfulness são dois importantes recursos internos de regulação emocional, modificáveis através da prática, que parecem promover uma parentalidade mais compassiva e menos reativa. Estes recursos internos podem ser também elementos definidores da própria parentalidade. Nos últimos anos, tem havido um interesse crescente de clínicos, investigadores e da comunidade geral pelo conceito de “parentalidade consciente ou mindful”. A parentalidade consciente tem sido descrita como uma abordagem parental caracterizada pelos seguintes elementos: 1) escutar com atenção plena (i.e., capacidade de estar plenamente presente nas interações com a criança); 2) aceitação não ajuizadora do funcionamento parental (i.e., capacidade de aceitar, sem ajuizar, as limitações e os erros parentais); 3) consciência emocional da criança (i.e., capacidade de notar e identificar corretamente as emoções da criança); 4) autorregulação na relação parental (i.e., capacidade de regular as próprias emoções e comportamentos no relacionamento com a criança); e 5) compaixão pela criança (i.e.,

atitude de bondade, sensibilidade e responsividade às necessidades da criança) (Moreira, 2023).

Os três estudos que estão na base deste artigo tiveram como objetivo explorar o papel de algumas variáveis, nomeadamente da saúde mental materna e paterna, na adoção desta abordagem parental, em diferentes etapas do ciclo de vida. O primeiro estudo (Moreira, Fonseca, Caiado & Canavarro, 2019) englobou 335 pais (86.3% mães) de crianças e adolescentes com idades compreendidas entre 1 e 19 anos; o segundo (Nobre-Trindade, Caçador, Canavarro & Moreira, 2022) englobou 295 mães de bebês até aos 12 meses de idade; e, o terceiro (Fernandes, Canavarro & Moreira, 2022), incluiu 977 mães de bebês até aos 6 meses de idade. Nos três estudos analisados constatou-se, em concordância com a literatura existente sobre o tema, que os pais que reportavam níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e/ou ansiosa, apresentavam níveis mais baixos de parentalidade consciente. De facto, o impacto negativo dos sintomas psicopatológicos dos pais nas suas práticas parentais e na relação com o bebê ou a criança encontra-se bem estabelecido na literatura científica. São vários os estudos que mostram que mães e pais com sintomatologia ansiosa e depressiva tendem a adotar comportamentos parentais mais negativos, como hostilidade, crítica, reatividade, e frieza emocional.

Procurámos refletir sobre possíveis explicações comuns para os resultados encontrados nos três estudos apresentados. Em primeiro lugar, importa refletir sobre o papel da ruminação na parentalidade. Sabe-se que a presença de sintomatologia depressiva e ansiosa tende a associar-se a níveis mais elevados de ruminação, o que pode comprometer a capacidade dos pais que apresentam este tipo de sintomatologia de estarem totalmente presentes nas interações com os seus filhos. Ao consumir recursos cognitivos, a ruminação pode resultar numa maior dificuldade dos pais em redirecionar a sua atenção para o meio ambiente e em identificar e compreender as expressões emocionais dos seus filhos o que, por sua vez, impede uma resposta consciente e sensível às suas necessidades. Adicionalmente, experienciar sintomatologia ansiosa e depressiva pode levar os pais a focarem-se nas suas próprias necessidades e a voltarem a sua atenção para os seus sintomas e preocupações. Este foco interno torna igualmente mais difícil o exercício de uma parentalidade consciente e atenta às necessidades da criança. Por fim, os resultados destes estudos sugerem ainda que pais mais ansiosos e/ou deprimidos poderão ter maior dificuldade em regular as suas emoções e comportamentos quando

interagem com os seus filhos, podendo ser mais impulsivos e reativos perante os comportamentos e respostas dos mesmos.

Os primeiros anos de vida constituem um período crítico para o desenvolvimento de alicerces sólidos que estarão na base de uma boa saúde mental ao longo da vida. Considerando o impacto significativo que a relação pais-filhos tem no desenvolvimento e na saúde mental das crianças, promover a saúde mental dos pais e ajudá-los desde cedo a desenvolver uma parentalidade mais consciente e compassiva pode ser uma maneira extraordinariamente eficaz de promover trajetórias desenvolvimentais mais adaptativas para as gerações futuras. Os resultados dos estudos apresentados mostram que é essencial identificar mães e pais em sofrimento psicológico, desde o nascimento do bebé até à adolescência dos filhos, e intervir o mais prontamente possível, não só para o alívio desse sofrimento, mas para a promoção de uma parentalidade mais alinhada com os princípios da parentalidade consciente e compassiva. Desta forma, estaremos a contribuir para a saúde mental de toda a família e para a promoção de infâncias e adolescências mais saudáveis, seguras e felizes.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BASE DO ARTIGO

Fernandes, D. V., Canavarro, M. C. & Moreira, H. (2022). Self-compassion and mindful parenting among postpartum mothers during the COVID-19 pandemic: The role of depressive and anxious symptoms. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02959-6>

Moreira, H., Fonseca, A., Caiado, B., & Canavarro, M. C. (2019). Work-family conflict and mindful parenting: The mediating role of parental psychopathology symptoms and parenting stress in a sample of Portuguese employed parents. *Frontiers in Psychology*, 10: 635. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00635>

Nobre-Trindade, C., Caçador, I. & Moreira, H. (2021). Mothers' psychopathology symptoms and mindful parenting in the postpartum period: The role of parental reflective functioning. *Infant Mental Health Journal*, 42(6), 784-795. <https://doi.org/10.1002/imhj.21947>

OUTRAS REFERÊNCIAS

Moreira, H. (2023). Self-compassion in parenting. In A. Finlay-Jones, K. Bluth & K. Neff (Eds.), *Handbook of Self-Compassion*. Springer. Doi:10.1007/978-3-031-22348-8_16

PROMOVER A SAÚDE MENTAL DOS PAIS E AJUDÁ-LOS DESDE CEDO A DESENVOLVER UMA PARENTALIDADE MAIS CONSCIENTE E COMPASSIVA PODE SER UMA MANEIRA EXTRAORDINARIAMENTE EFICAZ DE PROMOVER TRAJETÓRIAS DESENVOLVIMENTAIS MAIS ADAPTATIVAS PARA AS GERAÇÕES FUTURAS.



FOTOGRAFIA UNSPLASH

COMENTÁRIO DA REVISORA

REVISORA

Raquel Pires

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

Os três estudos abordados no presente trabalho exploraram o papel da saúde mental materna e paterna na adoção de uma abordagem parental consciente e compassiva ao longo de diferentes fases do ciclo de vida. Os resultados evidenciaram uma relação inversa entre a sintomatologia depressiva e/ou ansiosa dos pais e o exercício desta forma de parentalidade. Estes resultados corroboram a literatura existente, que demonstra, de forma consistente, que pais com sintomatologia psicopatológica tendem a adotar comportamentos parentais mais negativos, o que, por sua vez, afeta negativamente a qualidade da relação com seus filhos. São apresentadas reflexões importantes sobre alguns dos potenciais fatores explicativos da influência negativa da sintomatologia ansiosa e depressiva na parentalidade, como a maior tendência para um estilo cognitivo ruminativo ou um maior foco nos problemas e sintomas individuais.

Considerando que os primeiros anos de vida são cruciais para o desenvolvimento saudável de qualquer criança, e reconhecendo o papel crucial da relação pais-filhos nesse desenvolvimento, a promoção da saúde mental dos pais e o desenvolvimento de uma parentalidade consciente e compassiva podem ser formas bastante eficazes de influenciar positivamente o desenvolvimento futuro das crianças.

Em suma, este texto sublinha a necessidade de promover a saúde mental dos pais desde o nascimento de uma criança até à adolescência, contribuindo para a construção de ambientes familiares mais saudáveis e trajetórias desenvolvimentais mais adaptativas.

REVISORA DO FÓRUM / IES

Dora Pereira
Universidade da Madeira

COMENTÁRIO CIENTÍFICO

A parentalidade consciente tem ganho crescente relevância na literatura científica como uma abordagem que pode mediar a alteração das práticas parentais. Os estudos subjacentes a este artigo verificaram que a presença de sintomatologia ansiosa e depressiva está associada a níveis mais baixos de parentalidade consciente, que por sua vez se associa a práticas parentais menos responsivas às necessidades das crianças. Tais resultados evidenciam que os objetivos de intervenção na parentalidade podem incidir não só na qualidade da prestação de cuidados, mas também na promoção da parentalidade consciente. A ruminação, a regulação emocional e o foco auto-dirigido são apontados como possíveis obstáculos à mesma, pelo que estes mecanismos podem vir a constituir-se como objetivos específicos de intervenção, indicadores de evolução e de prognóstico. Assim, este artigo aponta a parentalidade consciente como um ingrediente ativo nas intervenções no âmbito da parentalidade e enfatiza a importância da promoção da saúde mental dos pais/cuidadores.

IACT WITH PAIN: UMA PLATAFORMA ONLINE DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL E GESTÃO DA DOR CRÓNICA

Sérgio A. Carvalho¹
Paula Castilho²

¹ Universidade de Coimbra, Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenções Cognitivo-Comportamentais (CINEICC, FPCEUC)
Universidade Lusófona, HEI-Lab: Laboratórios Digitais de Ambientes e Interações Humanas

² Universidade de Coimbra, Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenções Cognitivo-Comportamentais (CINEICC, FPCEUC)

PALAVRAS-CHAVE

DOR CRÓNICA
PSICOLOGIA DA SAÚDE
PLATAFORMA DIGITAL
MINDFULNESS
COMPAIXÃO

FOTOGRAFIA UNSPLASH

R E S U M O

A dor crónica é uma condição médica que afeta aproximadamente 30% da população portuguesa, cuja etiologia resulta de uma complexa interação de fatores patofisiológicos e psicossociais, com impacto negativo na saúde mental, qualidade de vida, e funcionamento global. As tecnologias de informação e comunicação têm sido apontadas como alternativas ou complementares ao formato presencial da prestação de cuidados de saúde, nomeadamente através de plataformas digitais e aplicações móveis. Este artigo apresenta o protocolo de intervenção da plataforma online iACT e resume os dados da sua usabilidade.

A dor crónica é uma condição médica caracterizada pela experiência de dor esporádica ou constante com a duração de pelo menos 3 a 6 meses. Estudos epidemiológicos sugerem uma prevalência de aproximadamente 30% da população portuguesa, com um impacto marcado na qualidade de vida e no funcionamento de quem tem este diagnóstico. A investigação tem sugerido que a etiologia da dor crónica é fundamental biopsicossocial, ainda que o peso relativo da patofisiologia e dos fatores psicossociais na cronicidade da dor varie consoante os fenótipos categoriais. A comorbilidade entre dor crónica e sintomatologia psicopatológica está bem documentada pela literatura, ainda que a direção e causalidade desta relação esteja por determinar, sugerindo uma relação bidirecional: a reduzida qualidade de vida decorrente do impacto das limitações funcionais da dor crónica contribuem para o aparecimento e/ou agravamento de sintomatologia psicopatológica (e.g., depressão, ansiedade, stress); a fisiologia

dos sintomas psicopatológicos (e.g., processos inflamatórios associados a resposta de stress e a sintomas depressivos) contribui para o aparecimento e/ou agravamento da dor crónica.

Desenvolvimentos das últimas três décadas no contexto das terapias cognitivo-comportamentais (e.g., promoção da consciência corporal, da aceitação da dor e da experiência interna, e da autocompaixão) têm sido empiricamente demonstrados como benéficos na redução do impacto da dor e da psicopatologia, assim como na promoção da qualidade de vida e funcionamento. As vantagens das plataformas online (e.g., acesso a populações geograficamente remotas; acesso a resposta terapêutica especializada; sustentabilidade e custo-eficácia) como alternativas ou complementos à intervenção presencial têm levado ao desenvolvimento de ferramentas online de promoção de saúde mental e autogestão da dor.

A PLATAFORMA

A plataforma online iACT (<https://iact.isr.uc.pt>) foi desenvolvida por uma equipa de investigação do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenções Cognitivo-Comportamentais (CINEICC) e do Instituto de Sistemas e Robótica (ISR), em parceria com a Consulta da Dor do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC). O programa terapêutico iACT é composto por 8 módulos, disponibilizados semanalmente, com animações psicoeducativas, práticas de mindfulness, exercícios de imagery (auto)compassivos, e vídeos introdutórios e/ou explicativos com terapeutas membros da equipa. A plataforma foi conceptualmente desenhada para promover qualidade de vida, auto-gestão da dor e saúde mental, através da promoção de flexibilidade psicológica, consciência e aceitação da experiência interna, e autorresposta compassiva.



**A PLATAFORMA IACT
PODERÁ SER UMA
FERRAMENTA DE
TRABALHO COMPLEMENTAR
DE PROFISSIONAIS DE
SAÚDE, EM COADJUVÂNCIA
COM INTERVENÇÕES
PSICOTERAPÊUTICAS
PRESENCIAIS, OU COMO
PRIMEIRA LINHA DE
INTERVENÇÃO PARA
SINTOMATOLOGIA LEVE A
MODERADA.**

USABILIDADE DO IACT

O estudo de usabilidade da plataforma foi realizado tendo como referência as duas primeiras sessões, numa amostra de 6 participantes com dor crónica (idade média 46.67 anos; maioria com licenciatura; maioria com diagnóstico de fibromialgia, e com outras comorbilidades clínicas), e 5 profissionais de saúde a trabalhar em dor crónica (4 psicólogos e 1 médico; experiência média de intervenção em dor crónica de 10.40 anos). Principais resultados: a) participantes com dor crónica com menos escolaridade desistiram significativamente mais da plataforma; b) participantes com dor crónica avaliaram mais positivamente conteúdos vídeo com terapêuticas comparativamente a animações e áudio, avaliando-os como mais motivadores e apelativos; c) exercícios áudio foram positivamente avaliados pela sua disponibilidade; d) os conteúdos avaliados como mais úteis pelos participantes com dor crónica foram i) psicoeducação da dor, ii) meditação focada na respiração, iii) meditação focada no corpo; e) profissionais de saúde avaliaram menos positivamente o formato áudio, comparativamente aos vídeos e animações; f) profissionais de saúde salientaram os vídeos como formatos promotores de conexão e proximidade à equipa terapêutica por trás da plataforma. Em média, os participantes utilizaram a plataforma aproximadamente 16 vezes, e praticaram os exercícios áudio cerca de 2-3 vezes. As razões apresentadas pelos participantes que abandonaram o estudo foram i) constrangimentos de tempo, ii) esquecimento, iii) acontecimentos de vida.

CONCLUSÃO

Os resultados sugerem que a plataforma iACT é aceite e positivamente avaliada, no seu formato e conteúdos, quer por pessoas com dor crónica, quer por profissionais de saúde a intervir na dor crónica. A plataforma iACT poderá ser uma ferramenta de trabalho complementar de profissionais de saúde, em coadjuvância com intervenções psicoterapêuticas presenciais, ou como primeira linha de intervenção para sintomatologia leve a moderada. Importa salientar que deverão ser realizadas adaptações para aumentar a aceitabilidade da plataforma por populações com menor grau de escolaridade, assim como incluir dispositivos promotores de compromisso com a prática entre sessões.



FOTOGRAFIA UNSPLASH

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BASE DO ARTIGO

Guiomar, R., Trindade, I. A., Carvalho, S. A., Menezes, P., Patrão, B., Nogueira, M. R., ... & Castilho, P. (2022). Usability Study of the iACTwithPain Platform: An Online Acceptance and Commitment Therapy and Compassion-Based Intervention for Chronic Pain. *Frontiers in Psychology*, 13, 848590.

Carvalho, S. A., Trindade, I. A., Duarte, J., Menezes, P., Patrão, B., Nogueira, M. R., ... & Castilho, P. (2021). Efficacy of an ACT and compassion-based eHealth program for self-management of chronic pain (iACTwithPain): study protocol for a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 630766.

COMENTÁRIO DA REVISORA

REVISORA

Maria João Martins

Serviços de Saúde da Universidade de Coimbra

A relação bidirecional entre a dor e a (des)regulação emocional é comumente aceite nas comunidades clínica e científica, sendo que a intervenção psicoterapêutica assume um papel fulcral na promoção da qualidade de vida das pessoas com dor crónica.

A plataforma online iACT é uma ferramenta inovadora na promoção de competências de regulação emocional e autogestão da dor, fazendo-o através da disponibilização de um programa terapêutico baseado na mais recente evidência científica das intervenções psicoterapêuticas para a dor crónica. De forma congruente com o que tem sido apontado na literatura como mais eficaz, a plataforma engloba conteúdos diferenciados com foco quer na psicoeducação acerca da dor, quer em práticas experienciais baseadas no Mindfulness e compaixão promovendo a regulação emocional e a melhoria da relação com o “eu”. Neste artigo, os autores apresentam resultados muito promissores ao nível da usabilidade da plataforma. Divulgam informação sobre a perceção dos destinatários da plataforma, participantes com dor crónica, e adicionalmente partilham resultados acerca da avaliação realizada por profissionais de saúde com experiência na área. É interessante constatar como estas perceções, embora distintas, se complementam indicando que o facto de a plataforma dispor de variados formatos de transmissão da informação (vídeos, áudios e animações) é uma vantagem para promover a motivação dos participantes. Com o conhecimento crescente acerca do custo-eficácia das plataformas online, a iACT apresenta potencial para ser uma ferramenta de referência na intervenção psicoterapêutica para as pessoas com dor crónica.

REVISOR DO FÓRUM / IES

André Silva

Instituto Superior de Estudos Interculturais
e Transdisciplinares – Almada

COMENTÁRIO CIENTÍFICO

A dor crónica, não sendo uma condição rara, continua a ser relativamente silenciosa e pouco compreendida (incluindo por quem a sente). Quem experiencia dor crónica tem com frequência sintomas, estados de humor e hábitos que contribuem para a manutenção da mesma, criando por vezes uma dissonância entre o corpo que sente e a mente que não quer sentir. O silêncio que por vezes envolve a dor crónica aumenta ainda mais a sensação de isolamento. Neste contexto, a iACT surge como uma aliada promissora, conduzindo a uma melhor compreensão dos sintomas, das causas e das expectativas enquanto promove boas práticas na aceitação e na gestão da condição de forma acessível (em todos os aspetos). Em especial, permite que a aprendizagem sobre a condição e o seu progresso seja feita de forma auto-guiada, promovendo a agência, a auto-compaixão e a auto-consciencialização, conseguindo também estabelecer uma relação entre o utilizador e os excelentes profissionais por detrás da plataforma. Um excelente contributo!



FOTOGRAFIA UNSPLASH

SAÚDE MENTAL EM CONTEXTO DE PANDEMIA: UM ESTUDO COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS SOBRE REGULAÇÃO EMOCIONAL E RESILIÊNCIA

PALAVRAS-CHAVE

REGULAÇÃO EMOCIONAL

RESILIÊNCIA

ESTUDANTE

DEPRESSÃO

ANSIEDADE

Rute Brites ¹
Tânia Brandão ²
João Hipólito ¹
Antónia Rosa ¹
Odete Nunes ¹

¹ CIP- Centro de Investigação em Psicologia, Universidade Autónoma de Lisboa
Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

² William James Center for Research, ISPA – Instituto Universitário
CIP- Centro de Investigação em Psicologia, Universidade Autónoma de Lisboa

R E S U M O

A pandemia de COVID-19 teve um grande impacto na vida dos universitários. Este estudo descreve as relações entre resiliência, estratégias de regulação emocional e sintomas de stresse, ansiedade, depressão e perturbação de stresse pós-traumático, nos universitários. Considerando os números preocupantes relativos à saúde mental deste grupo, nesse período, importa conhecer os recursos internos que podem proteger a saúde psicológica, em períodos desafiantes de imprevisibilidade e stresse.

A pandemia de COVID-19 teve um grande impacto na vida das pessoas, constatado num aumento geral dos resultados negativos de saúde mental, nomeadamente dos níveis de stresse, depressão, ansiedade e sintomas de stresse pós-traumático (PTSD). Os estudantes universitários foram um dos grupos mais afetados. A sua vida académica, social e familiar sofreu alterações significativas devido ao confinamento e às quarentenas, à interrupção das atividades escolares e extracurriculares regulares, ao ensino à distância e às solicitações de distanciamento físico. Ainda tiveram de lidar com outras ameaças, como o medo e a preocupação com a infeção, a desinformação, dificuldades de acesso à Internet, desemprego, agravamento das condições económicas, entre outras.

No entanto, nem todos apresentaram sintomas de sofrimento psicológico, o que significa que recursos internos como a regulação emocional e a resiliência podem ter atuado como variáveis protetoras. Este estudo com 426 estudantes universitários portugueses teve como objetivo analisar em que medida as dimensões da resiliência mediam as relações entre regulação emocional e sintomas de stresse, ansiedade, depressão e PTSD. Os resultados des-

tacam o papel da resiliência na redução do efeito negativo da supressão expressiva e na supressão do potencial efeito negativo da reavaliação cognitiva na saúde mental.

A dimensão da resiliência “perceção de si próprio” (confiar nas próprias capacidades e julgamentos, autoeficácia e expectativas realistas) foi a mais preponderante. Se uma pessoa suprime a expressão da emoção, isso pode associar-se a uma perceção de insegurança e a uma menor autoeficácia, o que contribui para um aumento dos sintomas. No entanto, se a pessoa tenta reenquadrar a experiência para controlar a emoção subjacente e isso leva a uma perceção de confiança nas suas capacidades, associa-se a uma diminuição desses sintomas. A autoeficácia tem sido associada à saúde mental, sendo também um fator relevante relativo às intenções e comportamentos relacionados com a saúde. Num contexto desafiante como uma pandemia, é importante no processo de adaptação; as pessoas com níveis elevados de autoeficácia acreditam e têm mais recursos para lidar com situações adversas, pelo que tendem a apresentar menos sintomas de sofrimento.

A dimensão “futuro planejado” (capacidade de planejar, ter uma perspectiva positiva e orientar-se para objetivos) mediou a associação entre a regulação emocional e a depressão. É uma das características psicológicas que se encontra prejudicada em casos de depressão, sendo a falta de expectativas positivas um traço característico e específico do pensamento depressivo. A tríade negativa de Beck teoriza que as pessoas deprimidas têm pensamentos negativos e sem esperança sobre si, o mundo e o futuro. Enquanto a supressão expressiva parece “alimentar” esta tríade, a reavaliação cognitiva parece ser mais eficaz para a diminuir, reinterpretando positivamente a situação.

A coesão familiar, outra dimensão da resiliência (concordância de valores no seio da família, gosto por passar tempo em família, lealdade e apoio mútuo), mediou a relação entre a regulação das emoções e o stresse. Enquanto a supressão expressiva prediz níveis mais baixos de coesão familiar, levando a um aumento dos maus resultados de saúde mental, a reavaliação cognitiva associa-se a um processo contrário. Algumas pessoas que usam inflexivelmente a supressão expressiva tendem a adotar uma forma de interagir com os outros que evita as emoções, o que pode dificultar a proximidade e o apoio familiar, impedindo-as de recorrer à família como forma de lidar com

o stresse, aumentando-o. Pelo contrário, a reavaliação cognitiva associa-se a maior coesão familiar e menor stresse. A comunicação familiar está relacionada com a aprendizagem de diversas formas de resolver problemas, o que tem um impacto positivo na diminuição do stresse. Se pensarmos como a pandemia acarretou desafios significativos para o funcionamento familiar, pode-se hipotetizar que a ressignificação das experiências para fins emocionais pode ter contribuído para a coesão familiar, ou seja, uma valorização do tempo em família e do apoio dos familiares.

Por fim, a dimensão “recursos sociais” (disponibilidade de apoio social, ter um confidente fora da família a quem recorrer) mediou a associação da reavaliação cognitiva com a ansiedade e a PTSD. Os indivíduos que usam habitualmente a reavaliação cognitiva envolvem-se em comportamentos pró-sociais positivos porque interpretam eficazmente o ambiente social. Por conseguinte, tendem a ter relações sociais positivas, com impacto positivo ao nível da saúde mental. Ao aprofundar o conhecimento sobre a função protetora da resiliência e da regulação contra o desenvolvimento de sintomas de sofrimento psicológico em contextos desafiantes, os resultados confirmam a importância de facilitar o aumento da resiliência, bem como a utilização de estratégias de regulação da emoção contextualmente adequadas.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BASE DO ARTIGO

Brites, R., Brandão, T., Hipólito, J., Ros, A., & Nunes, O. (2024). *Emotion regulation, resilience, and mental health: A mediation study with university students in the pandemic context. Psychology in the Schools, 61(1)*, 304-328. <https://doi.org/10.1002/pits.23055>

**O PAPEL DA RESILIÊNCIA
NA REDUÇÃO DO EFEITO
NEGATIVO DA SUPRESSÃO
EXPRESSIVA E NA
SUPRESSÃO DO POTENCIAL
EFEITO NEGATIVO DA
REAVALIAÇÃO COGNITIVA
NA SAÚDE MENTAL.**



FOTOGRAFIA UNSPLASH

COMENTÁRIO DA REVISORA

REVISORA

Carina Lobato de Faria

Saber de Mim, Centro de Neurodesenvolvimento e Saúde Mental

A pandemia de COVID-19 teve um impacto considerável no quadro geral da saúde mental mundial. Este estudo com 426 universitários portugueses teve como propósito investigar como a resiliência e a regulação emocional poderiam agir como fatores protetores da saúde mental em tempos de pandemia. Neste sentido aferiu-se que, especialmente a autoeficácia e a perspetiva positiva de si próprio, atuaram como um fator de proteção contra stresse, ansiedade, depressão e PTSD. A supressão expressiva de emoções tende a exacerbar sintomas de saúde mental, enquanto a reavaliação cognitiva ajuda a mitigá-los. A coesão familiar e o apoio social também mostraram ser mediadores importantes, com a reavaliação cognitiva promovendo relações mais positivas e menor stresse. O estudo sublinha a importância de desenvolver resiliência e estratégias de regulação emocional adequadas para lidar com desafios como uma pandemia ou mesmo outros.

REVISORA DO FÓRUM / IES

Margarida Pocinho
Universidade da Madeira

COMENTÁRIO CIENTÍFICO

O estudo do impacto da pandemia nos estudantes universitários é de extrema importância, considerando os números alarmantes relacionados com a saúde mental desta população. Diante deste cenário desafiador, o estudo analisa as relações entre resiliência, estratégias de regulação emocional e sintomas psicológicos adversos, como o stresse, a ansiedade, depressão e stresse pós-traumático nestes alunos.

A resiliência e a regulação emocional são cruciais na promoção do bem-estar. A resiliência funciona como recurso interno para enfrentar os desafios impostos pela pandemia. As estratégias de regulação emocional influenciam a forma como lidam com o stress e as emoções negativas associadas à situação atual.

Ao fornecer insights sobre os recursos internos que protegem a saúde psicológica em períodos de crise, este estudo contribui não apenas para a compreensão da saúde mental durante a pandemia, mas também para o desenvolvimento de políticas e programas de apoio psicológico eficazes.

A AVALIAÇÃO DA MOTIVAÇÃO PARA O VOLUNTARIADO COM A TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Cátia Martins¹
Saúl de Jesus²
José Tomás da Silva³
Conceição Ribeiro⁴
Maria Dulce Estêvão⁵
Helena Mocho⁶
Elias Ratinho⁶
Cristina Nunes¹

¹Centro de Investigação em Psicologia (CIP) da Universidade Autónoma de Lisboa

Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

²Centro de Investigação em Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar (CinTurs)

Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

³Centro de Estudos Sociais, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra

⁴Centro de Estatística e Aplicações, Universidade de Lisboa, Instituto de Engenharia, Universidade do Algarve

⁵Escola da Saúde, Universidade do Algarve

⁶Centro de Investigação em Psicologia (CIP) da Universidade Autónoma de Lisboa /Universidade do Algarve

PALAVRAS-CHAVE

MOTIVAÇÃO PARA
O VOLUNTARIADO

VOLUNTARIADO

AUTODETERMINAÇÃO

PSICOMÉTRICO

FOTOGRAFIA UNSPLASH



R E S U M O

A Teoria da Autodeterminação é uma abordagem que tem vindo a ser aplicada a diversos contextos, nomeadamente ao voluntariado. Conhecer os estilos regulatórios dos voluntários é relevante para os profissionais e investigadores envolvidos na promoção, gestão e manutenção destes processos. A escala de avaliação da Motivação para o Voluntariado é o instrumento que tem sido mais utilizada, pelo que o presente estudo teve como objetivo proceder à sua adaptação e validação.

O voluntariado é uma área cada vez mais valorizada, que envolve um setor da sociedade (terceiro setor), e que contribui para a resolução de problemas sociais e ambientais. É caracterizado como um comportamento não obrigatório, pró-social, sustentado no tempo, realizado sem expectativa de recompensa monetária, que beneficia pessoas que não são próximas/familiares e que ocorre, preferencialmente, num contexto organizacional. Atendendo a estas características, é um desafio para as organizações sem fins lucrativos promoverem a motivação para o voluntariado e gerirem todo o processo de envolvimento e manutenção.

A motivação é considerada um fator-chave e existem diversas teorias que se têm debruçado sobre este constructo. A Teoria da Autodeterminação (TAD) tem sido, gradualmente, mais utilizada no contexto do voluntariado, uma vez que conceptualiza a motivação numa perspetiva qualitativa e não apenas quantitativa. Dos ingredientes da motiva-

ção mais estudados destacam-se os estilos regulatórios, que variam no grau de internalização (i.e., o processo de assimilação de padrões, valores ou práticas valorizadas pelo grupo e que a pessoa pode aceitar e adotar como seus) e que abarcam desde a amotivação até à motivação intrínseca. Assim, a pessoa adota um estilo regulatório específico dependendo das suas experiências anteriores e de fatores situacionais, sendo que este poderá alterar-se em qualquer momento, consoante os motivos de envolvimento e a própria interação com o contexto. No contexto do voluntariado existem diversos instrumentos para avaliar a motivação (e.g., Volunteer Function Inventory, Volunteer Motivation Inventory), mas a Volunteer Motivation Scale (Escala da Motivação para o Voluntariado; EMV) tem sido a mais usada para avaliar os estilos regulatórios. A EMV é composta por 12 itens que respondem à questão “Porque foi voluntário nos últimos 6 meses?” e que avaliam 4 estilos motivacionais (regulação externa, introjetada, identificada e intrínseca).

O objetivo deste estudo foi adaptar e avaliar as qualidades psicométricas da EMV. Contou com a participação de 207 voluntários portugueses, a maioria do sexo feminino (74,4%), com idades compreendidas entre 13 e 81 anos ($M = 33,05$; $DP = 15,21$), a realizar voluntariado ($M = 40,76$ meses; $DP = 51,07$; $Amp = 1-300$), essencialmente nas áreas social (65,8%), saúde (15,1%) e educação (13,7%).

Os resultados mostraram que, dos modelos testados (i.e., 2 fatores – controlo/autonomia; 4 fatores), o de 4 fatores foi o que revelou melhores indicadores de ajustamento. A consistência interna da EMV foi avaliada e também revelou valores adequados, sendo que o alfa de Cronbach variou entre 0,74 e 0,86 e a fiabilidade compósita apresentou resultados superiores a 0,87. As correlações inter-itens foram relativamente elevadas, variando entre 0,48 e 0,68. Para avaliar a validade convergente da EMV, procedeu-se à correlação da escala com outros instrumentos da TAD,

que avaliam a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB; autonomia, competência e relacionamento), a orientação de causalidade (i.e., impessoal, controlada e autónoma) e o suporte à autonomia. Como esperado, a forma mais autónoma e intrínseca de regulação evidenciou ser positiva e estar significativamente associada à satisfação das três NPBs, especialmente à competência ($r = 0,23$, $p < ,001$) e à autonomia ($r = 0,23$, $p < ,001$). Os estilos regulatórios mais internos também se associaram positiva e significativamente à orientação autónoma (identificada: $r = 0,26$, $p < ,001$; intrínseca: $r = 0,17$, $p < ,05$) e, por sua vez, os estilos mais controlados relacionaram-se positiva e significativamente à orientação controlada (externa: $r = 0,25$, $p < ,001$; introjetada: $r = 0,30$, $p < ,001$). O suporte à autonomia correlacionou-se positivamente com os estilos regulatórios, revelando valores gradualmente mais elevados quanto maior o seu nível de internalização (introjetada: $r = 0,21$, $p < ,001$; identificada: $r = 0,40$, $p < ,001$; intrínseca: $r = 0,46$, $p < ,001$).

No global, a EMV apresentou qualidades psicométricas, podendo constituir-se como uma ferramenta para profissionais e investigadores que pretendam avaliar a motivação dos voluntários, mais concretamente o seu estilo regulatório, com base na Teoria da Autodeterminação. Estas informações poderão ajudar a conhecer melhor o envolvimento dos voluntários nas tarefas e contextos, sendo que estilos mais internos potenciarão mais a satisfação e o bem-estar dos voluntários e, em última instância, a sua permanência no voluntariado. Psicólogos a trabalhar em contexto organizacional ou comunitário, que pretendam promover o envolvimento em voluntariado (ou a sua manutenção) poderão, quer no âmbito de formações, quer das suas supervisões, utilizar a EMV para avaliar a motivação dos seus grupos, bem como monitorizar potenciais intervenções e analisar se de facto estas se refletiram em formas mais intrínsecas de regulação.

Este estudo apresenta algumas limitações (e.g., tamanho e heterogeneidade da amostra) que precisam ser abordadas em pesquisas futuras, mas considera-se que a EMV pode apoiar profissionais, no contexto português, a monitorizar os tipos de motivação e a ajustar as tarefas e características do contexto, por forma a otimizar o envolvimento qualitativo dos voluntários.



PSICÓLOGOS A TRABALHAR EM CONTEXTO ORGANIZACIONAL OU COMUNITÁRIO, QUE PRETENDAM PROMOVER O ENVOLVIMENTO EM VOLUNTARIADO (OU A SUA MANUTENÇÃO) PODERÃO, QUER NO ÂMBITO DE FORMAÇÕES, QUER DAS SUAS SUPERVISÕES, UTILIZAR A EMV PARA AVALIAR A MOTIVAÇÃO DOS SEUS GRUPOS, BEM COMO MONITORIZAR POTENCIAIS INTERVENÇÕES.



FOTOGRAFIA UNSPLASH



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BASE DO ARTIGO

Martins, C., Jesus, Silva, Ribeiro, C., M. Dulce Estêvão, Mocho, H., Ratinho, E., & Nunes, C. (2023). *The Volunteer Motivation Scale (VMS): Adaptation and Psychometric Properties among a Portuguese Sample of Volunteers*. *Sustainability*, 16(1), 327–327. <https://doi.org/10.3390/su16010327>

COMENTÁRIO DA REVISORA

REVISORA

Catarina Alexandre

Psicóloga na Equipa de Apoio Psicossocial (EAPS) do CHUAlgarve

A atividade de voluntariado centrada numa abordagem integral e integrativa tem particular impacto em contextos psicossociais. Os aspetos motivacionais que desencadeiam o envolvimento e manutenção do voluntariado constituem-se como fatores fulcrais na humanização e proficiência das entidades/instituições/organizações. O presente artigo, através da adaptação da Escala da Motivação para o Voluntariado, contribui para um maior e melhor entendimento das motivações para a prática do voluntariado, colocando especial foco nas motivações de natureza intrínseca. A criação de um ambiente em que o voluntário possa experienciar as suas próprias escolhas (autonomia), bem como internalizar e integrar os regulamentos/contextos externos, parece constituir-se como uma ferramenta de envolvimento e manutenção. É, neste contexto, que a presente Escala se potencia e se define, como um instrumento de avaliação valioso na promoção de locais de trabalho saudáveis, consonantes com objetivos pessoais de vida e geradores da perceção de bem-estar. A aproximação dos valores pessoais à visão e missão da entidade onde o voluntário desempenha funções é facilitadora da perceção de autonomia, de competência e de vínculo social, suprimindo necessidades intrínsecas relevantes e aumentando o grau de compromisso. A evidência de que estes estilos mais internos potenciam o grau de satisfação e bem-estar dos voluntários sugere, também, a adoção de comportamentos mais efetivos, melhor interação grupal, persistência e resiliência face aos potenciais fracassos.

REVISORA DO FÓRUM / IES

Armanda Pereira

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

COMENTÁRIO CIENTÍFICO

As Nações Unidas caracterizam o voluntário de qualquer idade como alguém que entrega parte do seu tempo a atividades promotoras de, por exemplo, bem-estar social. Trata-se de uma participação cívica, tipicamente, instigada por interesses pessoais que, frequentemente, são partilhados com interesses coletivos de ativismo social. O voluntariado recruta um nível de compromisso elevado que requer a manutenção de motivação autónoma. Exige, por isso, do voluntário, um domínio considerável de ferramentas de controlo volitivo e de atualização do seu objetivo neste papel. Instituições ou organizações responsáveis pelas ações/programas de voluntariado empenhadas na promoção de envolvimento e de experiências positivas de aprendizagem e realização podem contribuir para alimentar a perceção de autoeficácia do voluntário e facilitar a manutenção do compromisso. A adaptação da Escala da Motivação para o Voluntariado é um contributo que participará para estas instituições desenharem práticas informadas e responsivas aos dados do seu universo de voluntários.



FOTOGRAFIA UNSPLASH

SIGNIFICADO DA VIDA E O CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO EM PACIENTES ONCOLÓGICOS

PALAVRAS-CHAVE

SIGNIFICADO DA VIDA

CRESCIMENTO
PÓS-TRAUMÁTICO

PSICO-ONCOLOGIA

REVISÃO SISTEMÁTICA

META-ANÁLISE

Margarida Ferreira de Almeida¹
Catarina Ramos²
Laura Maciel¹
Miguel Basto-Pereira¹
Isabel Leal¹

¹WJCR – William James Center for Research, ISPA – Instituto Universitário

²LabPSI – Laboratório de Psicologia Egas Moniz, Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz, Instituto Universitário Egas Moniz

R E S U M O

O significado da vida é essencial à existência humana. O diagnóstico de uma doença oncológica pode colocar este significado em causa, conduzindo a uma ruptura das crenças centrais de um indivíduo. No entanto, a procura de significado pode também conduzir a um crescimento pós-traumático. O objetivo desta revisão sistemática e meta-análise foi sintetizar e analisar os resultados da evidência empírica da relação entre o significado da vida e o crescimento pós-traumático na população oncológica.

O cancro é uma das principais causas de morte na maioria dos países. Só em Portugal, todos os anos dezenas de milhares de pessoas são diagnosticadas com cancro. Apesar dos avanços da ciência, a experiência do cancro continua associada a momentos de grande incerteza e angústia, o que conduz a uma maior prevalência de sintomas de ansiedade e de depressão, assim como um risco acrescido do desenvolvimento de perturbações mentais nesta população.

A experiência do cancro, nas suas diversas fases (diagnóstico, tratamento, remissão, reincidência), tem um impacto nas múltiplas dimensões da vida de um indivíduo, o que requer um processo de ajustamento contínuo. Existem diversos fatores que podem facilitar ou dificultar este processo, entre eles as características da doença, características individuais ou o significado da vida (SdV).

O significado é uma necessidade intrínseca da existência humana, é o que nos permite compreender o mundo, assim como perceber a nossa existência como significativa e com propósito. O construto do SdV é por isso multidimensional, sendo composto por três componentes: compreensão ou coerência, significância e propósito (Steger, 2018). Nas pes-

soas com cancro, quando existe dificuldade em encontrar um significado na doença, que permita compreender e integrar a experiência, isto pode levar à perda de significado e a um deterioramento do bem-estar psicológico. Por outro lado, é a capacidade de encontrar significado numa experiência tão difícil que contribui para uma melhoria da saúde mental e qualidade de vida destes pacientes, podendo ainda promover o desenvolvimento de crescimento pós-traumático.

O crescimento pós-traumático (CPT) é um processo de ajustamento que surge das dificuldades experienciadas numa circunstância adversa ou traumática, como o diagnóstico de uma doença. Tedeschi e Calhoun (1995) descrevem como este processo pode provocar a perceção de mudanças positivas em cinco dimensões: relações interpessoais, novas possibilidades, competências pessoais, desenvolvimento espiritual, e valorização da vida. São precisamente estas mudanças que tornam o processo de CPT num dos processos de ajustamento mais adaptativos. Em pacientes oncológicos, o crescimento pós-traumático tem vindo a relacionar-se com uma melhor qualidade de vida e níveis inferiores de ansiedade e depressão.

Considerando o papel que o SdV e o CPT têm no ajustamento dos pacientes oncológicos à doença, torna-se relevante compreender como é que estas variáveis interagem e contribuem para o bem-estar e qualidade de vida. O principal objetivo desta revisão sistemática e meta-análise foi de sintetizar os estudos empíricos que incidem sobre a relação entre estas variáveis e analisar a força da associação entre as mesmas. Para este fim, foi elaborado um protocolo para a pesquisa e seleção de artigos de acordo com as normas da PRISMA. Foi realizada uma pesquisa sistemática em diversas bases de dados (e.g., PubMed, Scielo, Scopus), com recurso a uma combinação de palavras-chave focadas no cancro, CPT e SdV. Para além dos critérios de inclusão definidos, na seleção de artigos apenas foram incluídos estudos que analisaram a associação entre as variáveis primárias: o CPT e o SdV. Alguns dos estudos incluídos na revisão sistemática não foram considerados para a meta-análise, por falta de dados correlacionais e transversais que permitissem a análise do tamanho do efeito através do coeficiente de correlação (r).

Da pesquisa resultaram 889 artigos, dos quais apenas 9 foram incluídos na revisão sistemática. A maioria dos estudos foram conduzidos na Europa, nos últimos 5 anos, com pacientes diagnosticados com cancro da mama. Os re-

sultados destes estudos indicaram uma correlação positiva entre o SdV e o CPT. Adicionalmente, os estudos de Aflakseir et al. (2018) e Mostarac e Brajković (2022) sugerem que o SdV explica aproximadamente 20% do CPT. Outras variáveis, como a satisfação com a vida, ansiedade e depressão, o suporte social e a religião ou espiritualidade, também indicam uma possível associação com o SdV e o CPT. Por fim, a meta-análise, onde foram incluídos 5 estudos, revelou um tamanho do efeito médio significativo da correlação entre o SdV e o CPT ($r = 0,43$, 95% CI [0,36; 0,50], $p \leq 0,001$). Os resultados desta revisão sistemática apontam para a escassez de estudos, mas também para um aumento no interesse pelo estudo destas variáveis nos últimos anos. Os resultados apresentados, evidenciam uma associação e relação entre o SdV e o CPT na população oncológica, que merece ser estudada em maior detalhe. Particularmente no que diz respeito ao SdV, uma vez que parece existir uma diferença entre o impacto da procura e a presença de significado no CPT.

Tendo em consideração que tanto o SdV como o CPT têm um impacto positivo no bem-estar desta população, estudos futuros deveriam explorar a relação entre estas variáveis, procurando explorar a possibilidade de a presença ou procura de SdV facilitarem um melhor ajustamento à doença (i.e. CPT).



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS BASE DO ARTIGO

Almeida, M., Ramos, C., Maciel, L., Basto-Pereira, M., & Leal, I. (2022). Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 995981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995981>

■ ■ ■
É A CAPACIDADE DE ENCONTRAR SIGNIFICADO NUMA EXPERIÊNCIA TÃO DIFÍCIL QUE CONTRIBUI PARA UMA MELHORIA DA SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA DESTES PACIENTES, PODENDO AINDA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO DE CRESCIMENTO PÓS-TRAUMÁTICO.



FOTOGRAFIA UNSPLASH

COMENTÁRIO DA REVISORA

REVISORA

Alexandra Coelho

Ispa – Instituto Universitário; Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

O diagnóstico de cancro representa, muitas vezes, uma crise existencial, com importantes implicações na saúde mental e qualidade de vida de doentes e seus familiares. A capacidade de atribuir significado à vida e crescer com esta experiência, apesar da adversidade, tem despertado crescente interesse por parte de investigadores e profissionais na área da psicologia clínica e da saúde. Este trabalho de revisão e meta-análise vem sistematizar os resultados da literatura, evidenciando o papel protetor do significado de vida no crescimento pós-traumático e ajustamento à doença oncológica. Os resultados deste estudo salientam a necessidade de aprofundar a investigação sobre esta temática de modo a informar a criação de programas de intervenção eficazes na reconstrução de significado e promoção da saúde mental da população de doentes oncológicos.

REVISORA DO FÓRUM / IES

Carla Tomás

Instituto Superior Manuel Teixeira Gomes

COMENTÁRIO CIENTÍFICO

Ser confrontado com um diagnóstico, e limitações posteriores de um cancro, representa uma condição desafiante para o equilíbrio psicológico do indivíduo, desestruturando o seu mundo assumptivo, e criando a necessidade de reconfigurar as suas crenças pessoais.

Contudo, a este momento inicial de crise podem suceder-se mudanças positivas, resultado de esforços psicológicos para lidar com aquele evento modificador de vida. Este crescimento pós-traumático é facilitado por um significado de vida renovado e reajustado a esta nova pessoa que após o confronto com um acontecimento psicologicamente sísmico, consegue reconstruir-se e atribuir um significado positivo à vida e à sua experiência com o cancro.

Este artigo tem o mérito de mostrar a importância de se reforçar a compreensão da relação entre estas variáveis, para assim existir uma base mais segura para a criação de intervenções terapêuticas promotoras da adaptação psicológica à doença e da qualidade de vida nestes pacientes.

AUTORES & REVISORES

A U T O R E S

Ana Margarida Veiga Simão**Membro OPP:** 6794**Email:** amsimao@psicologia.ulisboa.pt**Antónia Rosa****Membro OPP:** 1742**Email:** aros@ualg.pt**Catarina Ramos****Membro OPP:** 11750**Email:** cramos@egasmoniz.edu.pt**Cátia Martins****Membro OPP:** 8959**Email:** csmartins@ualg.pt**Conceição Ribeiro****Email:** cribeiro@ualg.pt**Cristina Nunes****Membro OPP:** 9341**Email:** csunes@ualg.pt**Daniela Fernandes****Membro OPP:** 22743**Email:** daniela_fvf@hotmail.com**Elias Ratinho****Membro OPP:** 131573**Email:** A54321@ualg.pt**Helena Mocho****Membro OPP:** 12593**Email:** hsalcaparra@ualg.pt**Helena Moreira****Membro OPP:** 4964**Email:** hmoreira@fpce.uc.pt**Isabel Estrela Rego****Membro OPP:** 19892**Email:** isabel.mc.rego@uac.pt**Isabel Leal****Membro OPP:** 4820**Email:** ileal@ispa.pt**João Hipólito****Email:** jhipolito@autonoma.pt**José Tomás da Silva****Membro OPP:** 12432**Email:** jtsilva@fpce.uc.pt**Laura Maciel****Membro OPP:** 25508**Email:** lmaciel@ispa.pt**Lisete Mendes Mónico****Email:** lisete.monico@fpce.uc.pt**Margarida Ferreira de Almeida****Membro OPP:** 131505**Email:** margarida.almeida@ispa.pt**Maria Cristina Canavarro****Membro OPP:** 200**Email:** mccanavarro@fpce.uc.pt**Maria Dulce Estêvão****Email:** mestevao@ualg.pt**Maria Inês Nepomuceno****Email:** mariafnepa@gmail.com**Miguel Basto-Pereira****Membro OPP:** 13289**Email:** mbpereira@ispa.pt**Odete Nunes****Membro OPP:** 8448**Email:** onunes@autonoma.pt**Paula Castilho****Membro OPP:** 3301**Email:** paulacastilho@fpce.uc.pt**Paula Costa Ferreira****Email:** paula.ferreira@edu.ulisboa.pt**Rute Brites****Membro OPP:** 8494**Email:** rbrites@autonoma.pt**Saúl de Jesus****Membro OPP:** 6056**Email:** snjesus@ualg.pt**Sérgio A. Carvalho****Membro OPP:** 16101**Email:** sergiocarvalho@fpce.uc.pt**Sofia Mateus Francisco****Membro OPP:** 16095**Email:** sofia.francisco@campus.ul.pt**Sofia Morgado Pereira****Membro OPP:** 20494**Email:** sofia.mm.pereira@azores.gov.pt**Tânia Brandão****Membro OPP:** 14604**Email:** tbrandao@ispa.pt

R E V I S O R E S

Alexandra Coelho

Membro OPP: 10464

Email: alexandra.moura.coelho@gmail.com

André Silva

Email: andre.silva@ipiaget.pt

Armanda Pereira

Membro OPP: 15517

Email: armandap@utad.pt

Carina Lobato de Faria

Membro OPP: 8393

Email: carinalobatofaria@gmail.com

Carla Tomás

Membro OPP: 2080

Email: p3190@ismat.pt

Catarina Alexandre

Membro OPP: 19628

Email: ana.alexandre@chalgarve.min-saude.pt

Cristina Soeiro

Membro OPP: 1552

Email: csoeiro@egasmoniz.edu.pt

Dora Pereira

Membro OPP: 132

Email: dora.pereira@staff.uma.pt

Fátima Bernardo

Membro OPP: 15654

Email: fatimab@uevora.pt

Margarida Pocinho

Membro OPP: 1159

Email: mpocinho@staff.uma.pt

Maria João Martins

Membro OPP: 14616

Email: martins.mjrv@gmail.com

Nádia Salgado Pereira

Membro OPP: 19999

Email: nadia@campus.ul.pt

Raquel Pires

Membro OPP: 15167

Email: pires.rsa@gmail.com

Sílvia Luís

Membro OPP: 5895

Email: silvia.luis@ulusofona.pt

NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS

01.

O artigo deve ser escrito em português.

02.

A(s) referência(s) bibliográfica(s) a partir da(s) qual(is) o artigo foi escrito deve(m) ter sido publicada(s) nos últimos 5 anos.

03.

O(s) autor(es) do artigo deve(m) coincidir com o(s) autor(es) da referência a partir da qual o artigo foi escrito.

04.

O(s) autor(es) deverão declarar que se trata duma publicação original, embora escrita a partir de artigo(s) científico(s) publicado(s) previamente.

05.

Pelo menos um dos autores dos artigos deve ser membro efetivo da OPP.

06.

Para ser aceite, o artigo deverá ser revisto por um Psicólogo membro da OPP, com pelo menos 5 anos de experiência profissional, o qual deverá escrever um parecer positivo sobre a relevância do artigo para a prática profissional

07.

O Psicólogo referido no número anterior deverá escrever um comentário (até 1000 caracteres, incluindo espaços) sobre as implicações práticas do artigo, bem como da(s) referência(s) deste, o qual será também publicado. Este comentário, quando exista, será submetido pelo(s) autor(es) do artigo, fazendo parte integrante da proposta para publicação.

08.

O texto do artigo deverá contemplar as seguintes seções:

A. Título.

B. Nome(s) do(s) autor(es), respetiva(s) afiliação(ões) institucional(is), contato(s) de e-mail (e nº de membro da OPP, para os que cumprirem este requisito).

C. Breve resumo, em que é explicitado o principal objetivo do artigo | máximo 500 caracteres, incluindo espaços.

D. Palavras-chave | máximo de 5.

E. Corpo do artigo em que se procuram evidenciar as principais implicações práticas da investigação realizada | máximo 5000 caracteres, incluindo espaços.

F. Referência(s) bibliográfica(s) base do artigo (caso o artigo seja escrito a partir de mais do que uma referência publicada em revista indexada na Scopus ou na Web of Science, podem ser indicadas as várias referências, num máximo de 3).

G. Eventuais imagens, esquemas, gráficos ou tabelas deverão ser apresentadas em folha única, não podendo ocupar mais do que uma página por artigo.

H. Nome, afiliação institucional do revisor, contato de e-mail e nº de membro da OPP.

I. Comentário do revisor.

09.

Os artigos devem ser enviados para **revistaparapsicologos@ordemdospsicologos.pt**, até ao mês de setembro de cada ano.



