



SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

LIVRO DE RESUMOS

CONGRESSO
INTERNACIONAL

UNIVERSIDADE
DE COIMBRA

SAÚDE
MENTAL
NO JOVEM
ADULTO
STEPPED CARE



Livro de Resumos

I Congresso Internacional de Saúde Mental no Jovem Adulto

Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra, 27 e 28 de março de
2025

Comissão Científica

Maria João Martins¹, Sandra Xavier¹, Andreia Ferreira¹, Sofia Caetano¹, Paula Castilho², Daniel Rijo², Marco Pereira², Sofia Morais³

¹ Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho (SSGST) dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SASUC), Coimbra, Portugal.

² Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

³ Unidade Local de Saúde de Coimbra

Comissão Organizadora

Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SASUC)

Leonardo Vicente, Rita Almeida, António Queirós, Maria João Martins, Ana Patrícia Pereira, Sandra Xavier, Andreia Ferreira, Sofia Caetano, Joana Martins, Alícia Marques, Ana Beatriz Carvalhinho, Inês Eulálio, Graça Cabral

Índice

Nota Introdutória.....	1
WORKSHOPS	2
Workshop #1	2
STOP Procrastinação	2
Workshop #2	5
Free2Be: Intervenção afirmativa para minorias sexuais.....	5
Workshop #3	6
Insónia de A a Zzzz.....	6
Workshop #4	9
PhD Wellness: Promoção do Bem-Estar em Estudantes de Doutoramento	9
COMUNICAÇÕES ORAIS	11
Comunicação Oral #1	11
Experiências potencialmente traumáticas no Ensino Superior: Um estudo com estudantes de enfermagem	11
Comunicação Oral #2	13
Saúde mental no doutoramento: A associação entre os fatores relacionados com o doutoramento, supervisão e as características psicológicas e os sintomas de ansiedade e de depressão.....	13
Comunicação Oral #3	15
Intervenções Psicoterapêuticas em Grupo Respondem às Necessidades de Saúde Mental dos Estudantes Universitários	15
Comunicação Oral #4	17
Compreensão para Intervir nas Relações de Intimidade em Estudantes Universitários	17
APRESENTAÇÕES DE POSTERS	19
Apresentação de Poster #1	19
Childhood adversity and discrimination in sexual minoritized youth: What role does social safeness play in depression?	19
Apresentação de Poster #2.....	21
How are we promoting psychological flexibility across developmental stages? Preliminary report on iACT for anxiety	21
Apresentação de Poster #3.....	23
Saúde Mental em Jovens do Brasil e Portugal: O Efeito da Reatividade Emocional e da Flexibilidade Psicológica.....	23
Apresentação de Poster #4.....	25
A stepwise approach to the development of the In-Session Psychological Flexibility Scale	25
Apresentação de Poster #5.....	26
Move IN/ON_Mental_Health: Barreiras e desafios - Uma metodologia participativa com jovens estudantes em programas de mobilidade.....	26

Apresentação de Poster #6.....	28
TOUCHMinds: An RCT on Help-Seeking for Adolescent Anxiety	28
Apresentação de Poster #7.....	29
ACTsocially: The (dis)similarities of ACT for changing internalizing and externalizing symptomatology	29
Apresentação de Poster #8.....	30
MANHEAL - MAle Nurturing and mental HEAlth Literacy	30
Apresentação de Poster #9.....	31
Apoio psicopedagógico – Atendimento individual de estudantes do ensino superior no Alto Alentejo.....	31
Apresentação de Poster #10.....	33
2ProSMES – Projeto de Promoção da Saúde Mental dos Estudantes do Ensino Superior.....	33
Apresentação de Poster #11.....	35
Protocolo para a aplicação da estimulação transcraniana por corrente contínua (tDCS) no estudo dos correlatos neuropsicofisiológicos e comportamentais da compaixão no adulto jovem	35
Apresentação de Poster #12.....	37
Procrastination and test anxiety among freshmen: Do emotion regulation and mindfulness matter?.....	37
Apresentação de Poster #13.....	38
Depressão e consequências cognitivas na memória operatória de adolescentes e jovens adultos: uma revisão sistemática.....	38
Apresentação de Poster #14.....	40
Estratégias de Adaptação e Resiliência de Estudantes de Enfermagem no Ensino Clínico: Desafios, Interações e Propostas de Intervenção	40
Apresentação de Poster #15.....	42
Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior – Caracterização da saúde psicológica de estudantes do ensino superior do Consórcio “Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior”	42
Apresentação de Poster #16.....	44
Programa de Tutoria da Universidade de Aveiro.....	44
Apresentação de Poster #17.....	46
Estudantes como Parceiros: Capacitação para uma Aprendizagem Ativa na Universidade de Aveiro	46
Apresentação de Poster #18.....	48
Estrutura fatorial e propriedades psicométricas da versão Portuguesa da Toronto Mindfulness Scale.....	48
Apresentação de Poster #19.....	50
Ajustamento à separação amorosa em jovens adultos cisgénero heterossexuais	50
Apresentação de Poster #20.....	51
Acceptance and Commitment Therapy na Perturbação Obsessivo-Compulsiva, Subgrupo Pensamentos Inaceitáveis/Taboo: Um Estudo de Caso	51

Apresentação de Poster #21.....	53
Intervenção Psicoterapêutica Grupal Baseada na Acceptance and Commitment Therapy em Jovens Adultos com Perturbação Obsessivo-Compulsiva.....	53
Apresentação de Poster #22.....	55
Terapia Focada na Compaixão, Terapia da Aceitação e do Compromisso, Terapia dos Sistemas Familiares Internos: elementos comuns e distintivos na promoção da atenção plena, aceitação e compaixão	55
Apresentação de Poster #23.....	57
Conhecer e reconhecer o Languishing: Dados preliminares com profissionais de saúde mental	57
Apresentação de Poster #24.....	59
Mind-over-Mirror: structure and assessment procedures of an ACT and compassion-based group programme for adults with body dysmorphia symptomatology.....	59
Apresentação de Poster #25.....	60
Compreender, Apoiar e Reduzir o Estigma (C.A.R.E.): Desenvolvimento de um Programa de Apoio Inter pares no Ensino Superior	60
Apresentação de Poster #26.....	62
Navegar a Crise: Desenvolvimento da Consulta de Intervenção em Crise para Estudantes do Ensino Superior	62
Apresentação de Poster #27.....	64
Programas Individual Placement and Support Employment para jovens adultos com doença mental.....	64
Apresentação de Poster #28.....	66
Young(in) Mental Health UTAD – Programa Mentes Solidárias – Apoio Académico Entre Pares	66
Apresentação de Poster #29.....	68
À Beira do Abismo, de Olhos Fechados: Caso de um Jovem Adulto com Perturbação de Uso de Álcool	68
Apresentação de Poster #30.....	70
A minha relação ideal – Narrativas de adultos emergentes sobre relacionamentos românticos e não monogâmias consensuais	70
Apresentação de Poster #31.....	72
Redes Sociais: Novos Manuais De Diagnóstico?.....	72
Apresentação de Poster #32.....	74
Programa de Literacia em Saúde Mental para Adolescentes sobre o uso de Álcool. 74	
Apresentação de Poster #33.....	75
Ansiedade: Abordagem Farmacológica e Padrões de Consumo em França e Portugal (Estudo Exploratório)	75
Apresentação de Poster #34.....	77
Promoção da saúde mental e do bem-estar académico: o papel das consultas de Psicologia no Gabinete de Saúde e Bem-estar dos Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Viana do Castelo	77
Apresentação de Poster #35.....	78

As boas práticas de integração académica a ENEE: caso Instituto Politécnico de Viana do Castelo	78
Apresentação de Poster #36.....	79
Promoção da Saúde Mental com Estudantes em Enfermagem no Ensino Superior – PSM3ES.....	79
Apresentação de Poster #37.....	81
Programa Concentrarte: Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior	81
Apresentação de Poster #38.....	83
Comportamentos autolesivos no adulto jovem: uma revisão	83
Apresentação de Poster #39.....	85
Memórias De Vergonha Em Mulheres Portuguesas Com Ideação Suicida: O Papel Moderador Do Mindfulness.....	85
Apresentação de Poster #40.....	87
O impacto do Programa de Desenvolvimento Pedagógico do Técnico no percurso de Professores e Investigadores Auxiliares	87

Nota Introdutória

O I Congresso Internacional de Saúde Mental no Jovem Adulto, organizado pelos Serviços da Ação Social da Universidade de Coimbra, no âmbito do projeto S2ES: Supporting Students at Every Step, realizou-se na Universidade de Coimbra nos dias 27 e 28 de março de 2025.

Dedicado ao tema “Stepped Care”, o evento científico abordou temáticas relevantes para a promoção da saúde mental na faixa etária do adulto jovem, como por exemplo, as intervenções grupais para problemáticas específicas (como a procrastinação, insónia) e populações com características específicas (como os alunos de doutoramento e as minorias sexuais), os desafios específicos no contexto do ensino superior e a intervenção multidisciplinar neste contexto, a intervenção psicoterapêutica em apresentações clínicas complexas, a diversidade sexual e de género, e direções futuras na prevenção e promoção da saúde. Organizado em workshops práticos, mesas redondas e palestras, o evento contou com o contributo de mais de 30 oradores convidados e com a participação de mais de 260 participantes¹. Foram selecionadas quatro apresentações em formato de comunicação oral para apresentação no congresso e aceites quarenta apresentações em formato de poster, cujos resumos se encontram neste livro de atas.

¹ Toda a informação sobre o evento incluindo o programa científico pode ser encontrada aqui: [Congresso de Saúde Mental \(uc.pt\)](https://uc.pt/congresso-de-saude-mental)



WORKSHOPS

WORKSHOPS

Workshop #I

STOP Procrastinação

Dinamizado por:

Andreia Ferreira

Psicóloga Clínica dos SASUC

Andreia Ferreira é psicóloga clínica nos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra. Mestrado integrado em Psicologia Clínica e da Saúde: Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas perturbações psicológicas e saúde, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Tem experiência em avaliação e intervenção psicológica Cognitivo-Comportamental em 2ª e 3ª Geração com crianças, adolescentes e adultos, terapia individual e em grupo. O início do seu percurso foi reconhecido com o prémio do ano profissional júnior da Ordem dos Psicólogos Portugueses em 2023. Foi co-criadora do programa de intervenção terapêutica grupal "STOP Procrastinação" e é co-terapeuta de diversos grupos de intervenção terapêutica. Co-autora dos livros de autoajuda "STOP Procrastinação" e "STOP Insónia" e de artigos científicos na área da saúde mental do adulto jovem.

Sandra Xavier

Psicóloga Clínica dos SASUC

Sandra Xavier é psicóloga, especialista em Psicologia Clínica e da Saúde pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, nos Serviços de Saúde dos SASUC. Mestre em Psicologia Clínica, sub-especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e da Saúde, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Investigadora em projetos ligados às intervenções baseadas nas terapias de terceira geração nas faculdades de Psicologia e Medicina (2015-2022) da mesma universidade. Autora e co-autora de diversos artigos científicos e capítulos de livros. Co-autora dos manuais da autoajuda STOP Procrastinação (Pactor, 2023) e STOP Insónia (Pactor, 2024). As suas áreas de interesse relacionam-se com a intervenção cognitivo-comportamental de segunda e terceira geração, nomeadamente nas perturbações do humor, de ansiedade e do comportamento alimentar.

Contexto/Necessidade do Programa

Ao longo dos anos, tem sido registada uma elevada prevalência de dificuldades relacionadas com a procrastinação entre a comunidade académica da Universidade de Coimbra. A procrastinação, não sendo uma entidade clínica, é uma dificuldade comum e com impacto significativo. Este impacto, habitualmente associado à baixa produtividade e consequências na área académica, é mais abrangente e geralmente afeta várias áreas de vida, reduzindo o bem-estar. Dada a elevada prevalência desta problemática dentro da população de estudantes que frequenta o serviço de psicologia dos SASUC, o qual tem por base o modelo *Stepped Care*, desenvolvemos um grupo terapêutico de baixa intensidade exclusivo para a intervenção especializada na procrastinação, baseada na evidência científica, direcionado para as necessidades dos utentes, de forma a ajudar o maior número de pessoas possível.

Tipo de Intervenção

Objetivo: O programa STOP Procrastinação – Sensibilizar, Transformar, Organizar e Produzir foi desenvolvido nos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra pela equipa de psicologia e tem como objetivo ajudar os participantes a diminuir os seus níveis de procrastinação através da compreensão das características e padrões da sua procrastinação e do desenvolvimento e treino de competências de regulação das emoções e pensamentos difíceis. Todos os conteúdos e exercícios práticos que integram o programa são baseados em intervenções psicológicas seguras e eficazes. Os principais modelos psicológicos usados no STOP são a Terapia Cognitivo-Comportamental, a Terapia de Aceitação e Compromisso e na Terapia Focada na Compaixão.

População-Alvo: O programa destina-se a estudantes de Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento, que apresentam dificuldades relacionadas com a procrastinação.

Critérios de Inclusão: Os critérios de inclusão incluem estudantes que apresentem um impacto significativo no seu desempenho académico e bem-estar geral devido à procrastinação, e que possam beneficiar de uma intervenção psicoterapêutica de baixa intensidade.

Formato e Duração: O STOP está dividido em 4 fases ao longo das quais os participantes podem desenvolver e praticar competências relevantes para gerir a procrastinação. O programa é composto por 10 sessões presenciais, cada uma com duração de cerca de 1h30, havendo ainda uma sessão de *follow-up* em grupo cerca de 1 mês após o término do programa.

Ainda, entre fases, decorrerão as sessões STOP&ACT (sessões de STOP procrastinação e ACT) cujo objetivo será proporcionar um espaço aos participantes onde possam colocar em prática o que vai sendo abordado ao longo das sessões e que, em conjunto, possam trabalhar diretamente em tarefas que estejam a procrastinar, com a ajuda dos terapeutas e das estratégias abordadas (15-30min online).

Bases teóricas: Devido à multiplicidade de fatores que causam procrastinação, à relevância dos fatores cognitivos, emocionais e comportamentais na sua manutenção e ao estigma e vergonha associados a este padrão de comportamento, o STOP baseia-se nas intervenções cognitivo-contextuais uma vez que se revelam essenciais para uma gestão eficaz desta problemática. Nesse sentido, o STOP propõe desenvolver a flexibilidade psicológica (que corresponde à capacidade de permanecermos em contacto total e sem julgamento com o momento presente e persistirmos ou mudarmos os nossos comportamentos consoante os nossos valores pessoais) e a autocompaixão (que envolve a capacidade de abertura ao nosso próprio sofrimento, envolvendo uma sensação de “calor” e cuidado, numa atitude de compreensão e sem julgamento para com o “eu”).

Em que consistiu: Neste workshop, apresentámos o programa de intervenção psicoterapêutico STOP Procrastinação. Através de uma abordagem teórica e prática, explorámos os processos subjacentes à procrastinação, bem como estratégias para lidar com pensamentos, emoções e o comportamento de procrastinar, que serão úteis a longo prazo. Foram apresentados e discutidos os conteúdos e procedimentos de implementação do programa, que tem neste momento disponíveis resultados empíricos preliminares.

Workshop #2

Free2Be: Intervenção afirmativa para minorias sexuais

Dinamizado por:

Daniel Seabra

Docente | Investigador Universidade Lusófona

Daniel Seabra (ele/dele) é psicólogo clínico e membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Dá consultas em Coimbra, na área cognitivo-comportamental. É também professor auxiliar na Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona, formador e investigador. Concluiu o seu doutoramento em psicologia clínica em 2024 com um projeto intitulado: “Saúde mental e bem-estar em pessoas com identidades sexuais minorizadas: Avaliação, processos e uma intervenção contextual inovadora” na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. As suas áreas de interesse relacionam-se com psicologia clínica (processos e intervenções contexto-evolucionárias) e questões LGBTQIA+ (intersecção entre variáveis psicológicas e sociais). É autor de diversos artigos nacionais e internacionais, bem como de capítulo de livros.

Contexto/Necessidade do Programa

Pessoas com Identidades Sexuais Minorizadas (PISG) apresentam, em média, níveis de saúde mental significativamente mais baixos quando comparadas com pessoas heterossexuais, ainda que a orientação sexual não configure nenhuma forma de psicopatologia ou doença mental. Adicionalmente, a juventude adulta é uma época em que podem surgir desafios específicos, nomeadamente ao nível da exploração da identidade sexual, das pressões sociais heteronormativas e do medo de rejeição que pode ter impacto negativo tanto na relação interna (eu-eu) como nas relações com pares e de intimidade (eu-outros). Por esse motivo, é cada vez mais urgente que profissionais de psicologia e outras áreas de intervenção na saúde mental incluam intervenções afirmativas e eficazes (empiricamente validadas) na sua prática clínica. Apesar de muitas das pessoas profissionais considerarem ter uma postura acolhedora e sem julgamentos, os/as profissionais podem inadvertidamente causar danos por desconhecerem as especificidades das vivências das PISM, assim como as suas necessidades.

Tipo de Intervenção

Objetivo: O programa *Free2Be* foi desenvolvido no âmbito da tese de doutoramento “Saúde Mental e Bem-Estar em Pessoas com Identidades Sexuais Minorizadas: Avaliação, Processos, e uma Intervenção Contextual Inovadora (*Free2Be*)” na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e tem como objetivo aumentar os recursos pessoais para lidar com as consequências estruturais, interpessoais e individuais do estigma associado a PISM, bem como reduzir os níveis de psicopatologia. Segue uma abordagem afirmativa, interseccional, cognitivo-comportamental integrativa baseada na atenção-plena, aceitação e compaixão. Todos os conteúdos, exercícios e práticas que integram o programa são baseados em modelos empiricamente validados (e.g., Teoria do Stresse Minoritário) e estratégias terapêuticas eficazes para esta população: Intervenções Baseadas na Atenção Plena, Terapia da Aceitação e Compromisso e Intervenções Baseadas na Compaixão (Terapia Focada na Compaixão, Autocompaixão com Atenção Plena).

População-Alvo: O programa destina-se a Pessoas com Identidade Sexuais Minorizadas adultas (e.g., homens gays, mulheres lésbicas, pessoas bissexuais, pansexuais, demissexuais, entre outras).

Crítérios de Exclusão: Os critérios de exclusão incluem a frequência noutra intervenção psicológica ao mesmo tempo, Perturbação Depressiva Major - especificador severo, Episódio Hipo/Maníaco sem remissão total, características psicóticas nos últimos 2 meses, interferência social na Perturbação do Uso de Substâncias e risco de suicídio elevado.

Formato e Duração: O *Free2Be* é composto por 13 sessões semanais, presenciais e em grupo (8-10 participantes). Além da pré-sessão - com uma duração mais curta (90 minutos) - as restantes 12 sessões tem uma duração de 120 minutos.

Bases teóricas: Considerando as diferentes bases teóricas, o *Free2Be* aborda e integra diferentes fenómenos, processos e capacidades/estratégias de diferentes modelos e intervenções. Referente à Teoria do Stresse Minoritário, são abordados a antecipação do estigma, ocultação da orientação sexual e estigma internalizado. Nas Intervenções Baseadas na Atenção Plena, três aspetos são incluídos, nomeadamente a natureza humana, a atenção plena e a resistência. Os seis processos da Terapia da Aceitação e Compromisso (i.e., valores, ação com compromisso, atenção plena, eu como contexto, desfusão e aceitação experiencial) bem como a desesperança criativa estão também presentes no *Free2Be*. Na Terapia Focada na Compaixão, além dos seis processos incluídos no Treino da Mente Compassiva (atenção, pensamento, comportamento, imaginação, sentimentos e sensações compassivas), também o

Modelo dos Três Sistemas de Regulação Emocional, os múltiplos eus e os medos da compaixão integram o programa. Por fim, relativamente à Autocompaixão com Atenção Plena, tanto a autocompaixão como a humanidade comum e a atenção plena estão incluídos. Todos estes processos e capacidades/estratégias estão articuladas e são transversais ao programa, direcionados às experiências específicas de PISM.

Em que consistiu: Neste workshop foi realizado um exercício de reflexão sobre os princípios afirmativos de intervenção com esta população, foi apresentado o programa, as diferentes sessões em si e os materiais necessários para administração do programa. De uma forma prática, foram demonstrados exercícios - *O que faço funciona?*, *Círculos coloridos*, *Sistemas de regulação emocional* e *Sol social*, clarificando as especificidades e adaptações para PISM. Por fim, foram apresentados os resultados de eficácia disponíveis até ao momento.

Workshop #3

Insónia de A a Zzzz

Dinamizado por:

Alícia Marques

Psicóloga Clínica dos SASUC

Alícia Marques é psicóloga pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, nos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra e em contexto privado. Mestre em Psicologia da Saúde e Reabilitação Neuropsicológica pela Universidade de Aveiro e pós-graduada em terapias de terceira geração pelo instituto CRIAP. Tem participado em projetos de investigação ligados às terapias de terceira geração a decorrer nos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra. Tem realizado intervenção psicoterapêutica individual e em grupo para dificuldades específicas, como problemas de ansiedade e insónia. É co-autora dos livros STOP Insónia (Pactor, 2024) e STOP Procrastinação (Pactor, 2024). As suas áreas de interesse relacionam-se com a intervenção cognitivo-comportamental de terceira geração, nomeadamente nas perturbações de ansiedade e do comportamento alimentar.

Maria João Martins

Psicóloga Clínica dos SASUC

Maria João Martins é psicóloga, especialista em Psicologia Clínica e da Saúde pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, nos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra. Doutorada em Psicologia Clínica pela Universidade de Coimbra. Tem-se especializado em terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração e leciona formação especializada para profissionais de saúde mental nesta área. Tem trabalhado no desenvolvimento e aplicação de programas baseados nas terapias de terceira geração para diversas dificuldades. Co-autora de artigos científicos, capítulos, manuais técnicos e manuais da autoajuda - a destacar STOP Procrastinação (Pactor, 2023) e STOP Insónia (Pactor, 2024). As suas áreas de interesse clínico e de investigação incluem as perturbações psicóticas, perturbações de ansiedade e do humor, e perturbações da personalidade, nomeadamente ao nível da intervenção psicoterapêutica cognitivo-comportamental.

Contexto/Necessidade do Programa

Ao longo dos anos, tem sido registada uma elevada prevalência de dificuldades relacionadas com a insónia. A insónia, apesar de poder variar em gravidade e duração, constitui uma queixa comum e com impacto significativo no funcionamento diário. Este impacto, frequentemente associado à fadiga, dificuldades de concentração e menor desempenho académico e profissional, é mais abrangente e tende a afetar várias áreas da vida, contribuindo para a redução do bem-estar geral.

Dada a elevada prevalência desta problemática em estudantes que recorre ao serviço de psicologia dos SASUC, o qual tem por base o modelo *Stepped Care*, desenvolvemos um grupo terapêutico de baixa intensidade, para a intervenção especializada na insónia. Esta intervenção é baseada em evidência científica e foi desenhada tendo em conta as necessidades dos utentes, com o objetivo de ajudar o maior número de pessoas possível a melhorar a qualidade do sono e, consequentemente, a sua qualidade de vida.

Tipo de Intervenção

Objetivo: O programa Insónia de A a Zzzz foi desenvolvido nos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra pela equipa de psicologia e tem como objetivo ajudar os participantes a compreender os fatores de manutenção da insónia, treinar competências de regulação das emoções e pensamentos e, ainda, a aprender estratégias comportamentais comprovadas para a gestão da insónia. Todos os conteúdos e exercícios práticos que integram o programa são baseados em intervenções psicológicas seguras e eficazes. Os principais modelos psicológicos usados neste programa são a Terapia de Aceitação e Compromisso e componentes da Terapia Cognitivo-Comportamental para a Insónia e da Terapia Focada na Compaixão.

População-Alvo: O programa destina-se a estudantes de Licenciatura, Mestrado ou Doutoramento, que apresentam dificuldades relacionadas com a insónia.

Crítérios de Inclusão: Estudantes até aos 30 anos que apresentem um impacto significativo no seu bem-estar geral devido à insónia, e que possam beneficiar de uma intervenção psicoterapêutica de baixa intensidade.

Formato e Duração: Este programa é composto por 7 sessões de grupo, num formato *online*, cada uma com uma duração de 1 hora e 30 minutos. Entre estas sessões decorrem ainda duas sessões individuais, de 30 minutos, cujo objetivo é a aplicação da técnica Restrição de Tempo na Cama.

Bases teóricas: O programa Insónia de A a Zzzz assenta em abordagens cognitivo-contextuais. Com base neste enquadramento, a intervenção visa promover o desenvolvimento da flexibilidade psicológica, entendida como a capacidade de nos mantermos plenamente conscientes e abertos ao momento presente, sem julgamento, ajustando o nosso comportamento de forma coerente com os nossos valores pessoais. Paralelamente, o programa foca-se também na promoção da autocompaixão, ou seja, na habilidade de reconhecer e acolher o próprio sofrimento com uma atitude gentil, compreensiva e livre de autocrítica.

Para além destes elementos, o programa integra ainda técnicas comportamentais da Terapia Cognitivo-Comportamental para a Insónia, como a restrição do tempo passado na cama e o controlo de estímulo, com o objetivo de ajudar na regulação dos padrões de sono e promover a qualidade do sono.

Em que consistiu: Neste workshop, foi apresentado o programa de intervenção psicoterapêutica Insónia de A a Zzzz. Com recurso a uma abordagem integrando componentes teóricas e práticas, foram explorados os principais processos associados à insónia, bem como estratégias para lidar com pensamentos, emoções e comportamentos que contribuem para a sua manutenção, com benefícios esperados a longo prazo. Ao longo da sessão, foram ainda partilhados e discutidos os conteúdos e os procedimentos de implementação do programa.

Workshop #4

PhD Wellness: Promoção do Bem-Estar em Estudantes de Doutoramento

Dinamizado por:

Sofia Caetano

Psicóloga Clínica dos SASUC

Sofia Caetano é mestre em Psicologia Clínica e da Saúde - Intervenções Cognitivo-Comportamentais pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra e pós-graduada em terapias de terceira geração pelo instituto CRIAP. É também psicóloga nos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra e em contexto privado. Tem realizado intervenção psicoterapêutica individual e em grupo para dificuldades específicas, como problemas de ansiedade, e em populações específicas, como estudantes de doutoramento. O início do seu percurso nos SASUC foi reconhecido com o prémio do ano profissional júnior da Ordem dos Psicólogos Portugueses, pela região do centro. É autora de artigos científicos e co-autora dos livros STOP Insónia e STOP Procrastinação.

Joana Martins

Psicóloga Clínica dos SASUC

Joana Martins é Psicóloga Clínica e da Saúde e Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, com subespecialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais, pela Universidade de Coimbra. Tem formação especializada em terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração, e em avaliação e intervenção psicoterapêutica nas perturbações psicóticas. Tem experiência em prática clínica em contexto de internamento psiquiátrico, instituições de ensino superior e em contexto privado, integrando equipas multidisciplinares na área da saúde mental. Dinamiza grupos para promoção de competências socioemocionais e grupos de intervenção psicoterapêutica para gestão da ansiedade e insónia, em contexto universitário. É Coautora de livros de autoajuda guiada "STOP Procrastinação" e "STOP Insónia" e de vários artigos científicos.

Contexto/Necessidade do Programa

A literatura tem documentado uma elevada prevalência de problemas de saúde mental em estudantes de doutoramento. O ingresso no doutoramento pode ser acompanhado por

diversos fatores indutores de stress, tais como problemas na relação com os orientadores, carga de trabalho, falta de clareza no processo de doutoramento, conflitos de papéis, insegurança financeira e perspectivas de carreiras incertas. Do mesmo modo, uma grande parte da cultura de investigação no ensino superior é caracterizada pela insegurança no emprego, exigências concorrentes sob a forma de trabalho docente e de investigação, longas horas, incluindo trabalho não remunerado e não contratado, altos níveis de competição entre pares para ter sucesso na academia, e grande pressão para publicar artigos e obter financiamento para pesquisa (Sang et al., 2015; Shift Learning, 2020). Estes fatores geram elevados níveis de stress, com impacto negativo na saúde mental e bem-estar dos estudantes de doutoramento e investigadores.

Devido ao elevado número de pedidos de consulta de psicologia advindos desta população, nomeadamente durante a pandemia por SARS-CoV, e sendo a competitividade uma das centrais problemáticas, justificou-se o desenvolvimento de um programa em grupo de suporte por pares e de desenvolvimento de competências de gestão das emoções e dos desafios específicos do contexto da investigação em meio académico.

Tipo de Intervenção

Objetivo: O PhD Wellness: Programa de Promoção do Bem-estar em Estudantes de Doutoramento, foi desenvolvido nos Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra pela equipa de psicologia com o objetivo de promover a flexibilidade psicológica e o bem-estar emocional dos estudantes de doutoramento. Ao longo das sessões há um trabalho de clarificação de valores pessoais relacionados com o contexto académico/laboral; preparação de objetivos concretos de ação de acordo com esses valores; regulação emocional e gestão dos pensamentos; resolução de problemas e competências de comunicação (por exemplo: com orientadores ou colegas); autocuidado; e preparação do futuro (vida pós-doutoramento/projeto de investigação).

População-Alvo: Estudantes de doutoramento.

Critérios de Inclusão: Estudantes de doutoramento.

Formato e Duração: Este programa decorre durante 5 semanas, compreendendo um total de 5 sessões online em grupo, com uma duração de 90 minutos por sessão e tendo um total de uma edição por ano letivo.

Bases teóricas: Este programa tem como modelo de intervenção a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) que procura desenvolver a flexibilidade psicológica, definida como a

capacidade de manter contacto com o momento presente e agir de acordo com os valores pessoais, mesmo perante experiências internas difíceis.

Os temas abordados nas sessões incluem:

- Valores pessoais
- Desfusão cognitiva
- Evitamento experiencial
- Ação comprometida
- Comunicação assertiva (tema bónus)

Em que consistiu: Neste workshop foi apresentado o programa PhD Wellness, com uma apresentação sessão a sessão, clarificando os objetivos, exercícios e metáforas de cada sessão. Ainda, para cada sessão foram dadas orientações para os terapeutas.

Através da partilha em grupo de exemplos práticos e reflexões sobre a experiência pessoal, foi demonstrado como este modelo transdiagnóstico permite a realização de um grupo que procura potenciar o suporte entre pares e promover mudanças significativas na forma como os estudantes se relacionam com os seus desafios académicos e pessoais.

Ao longo do workshop, os participantes foram incentivados a realizar alguns dos exercícios do programa de intervenção, como por exemplo a construção de um plano de ação individualizado, reflexões sobre os valores individuais e objetivos, preenchimento do diário da vitalidade versus sofrimento, entre outros.



COMUNICAÇÕES
ORV AIS

COMUNICAÇÕES ORAIS

Comunicação Oral #1

Atribuído prémio de Melhor Apresentação em Formato de Comunicação Oral

Experiências potencialmente traumáticas no Ensino Superior: Um estudo com estudantes de enfermagem

Alice Murteira Morgado^{1,2}, Andreia Cristina^{1,3}, Isabel Gil^{1,3}

¹Serviço de Saúde Escolar, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

³Unidade Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (EEnfC), Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: As experiências potencialmente traumáticas (EPT) afetam a maioria da população nalgum momento da sua vida e têm um impacto significativo no funcionamento. Apesar da investigação clínica nesta área, o funcionamento positivo tem sido ignorado (Morgado, 2024). Os estudantes de enfermagem são, pela natureza da sua formação, expostos a rotinas potencialmente traumáticas.

Objetivos: Identificar perdas e suporte percebidos pelos estudantes de enfermagem e a sua relação com a qualidade de vida, o sentido de vida e o crescimento pós-traumático.

Método: 445 estudantes da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra preencheram *online* um conjunto de questionários de autorresposta: questionário sociodemográfico, *Trauma Exposure Checklist*, Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref), Questionário do Sentido da Vida e Inventário de Desenvolvimento Pós-Traumático.

Resultados: 645% dos estudantes reportaram exposição a EPT, tendo piores resultados ao nível da qualidade de vida que os colegas nunca expostos. As situações de morte de pessoas próximas (27%) e a violência (146%) foram as experiências mais reportadas. Destaca-se, ainda, a prevalência de EPTs associadas a violência em contexto de ensino clínico (VEC, 811%). As situações de violência, *bullying* e VEC associaram-se a mais a perdas internas e a menos suporte. As perdas externas foram mais sentidas face à morte de alguém próximo. Por outro

lado, as perdas internas associaram-se a uma menor qualidade de vida e ao sentido de vida, enquanto que o suporte percebido se associou a uma maior qualidade de vida e ao crescimento pós-traumático.

Conclusões: Os resultados evidenciaram a urgência do desenvolvimento de programas de prevenção de situações potencialmente traumáticas, particularmente na área da saúde, e a intensificação de medidas de suporte para estudantes expostos a este tipo de experiências.

Palavras-chave: Experiências potencialmente traumáticas; Saúde; Enfermagem; Violência.

Referências

Morgado, A. M. (2024). Trauma Exposure Checklist: Preliminary results show promising psychometric properties to assess subjective perceptions of exposure to potentially traumatic events. *Behavioural Sciences*, 14(10), Article 892. <https://doi.org/10.3390/bs14100892>

Comunicação Oral #2

Saúde mental no doutoramento: A associação entre os fatores relacionados com o doutoramento, supervisão e as características psicológicas e os sintomas de ansiedade e de depressão

Catarina Cardoso¹, Cláudia Melo^{1,2}, Maria Cristina Canavarro¹, Marco Pereira¹

¹Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Unidade de Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental (UpC3), Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: Evidências recentes sugerem que os estudantes de doutoramento são um grupo particularmente vulnerável a sintomas de ansiedade e depressão. Contudo, em Portugal, estudos sobre a saúde mental destes estudantes, bem como de fatores que lhe estão associados, são escassos, deixando uma lacuna significativa na compreensão deste contexto.

Objetivos: Analisar a prevalência de sintomas de ansiedade e de depressão nos estudantes de doutoramento e explorar a sua associação com fatores relacionados com o doutoramento, supervisão e características psicológicas.

Método: Uma amostra de 387 estudantes de doutoramento (66,7% do género feminino, idade média: 35,12 anos), completou um questionário *online* que recolheu informação sociodemográfica, clínica, relacionada com o doutoramento e supervisão, sintomas de ansiedade e depressão, dificuldades de regulação emocional, flexibilidade psicológica e perfeccionismo.

Resultados: No total, 56,3% dos estudantes de doutoramento apresentaram sintomas clinicamente significativos de ansiedade e 39,5% de depressão. Nas análises univariadas, estar numa fase mais avançada do doutoramento e características psicológicas mal-adaptativas associaram-se a mais sintomatologia psicopatológica, enquanto experiências positivas de supervisão associaram-se a menos sintomatologia. Nas análises multivariadas, maior apoio pessoal do(s) supervisor(es) associou-se a menos sintomas de ansiedade. Maiores dificuldades de regulação emocional e maior inflexibilidade psicológica associaram-se a mais sintomatologia ansiosa e depressiva, enquanto maior perfeccionismo apenas se associou a mais sintomatologia ansiosa.

Conclusões: Os resultados revelaram prevalências muito preocupantes de sintomatologia psicopatológica nos estudantes de doutoramento, destacando o papel de várias características psicológicas. No contexto de doutoramento, intervenções focadas na regulação emocional, promoção de flexibilidade psicológica e flexibilização de crenças perfeccionistas podem ser importantes.

Palavras-chave: Estudantes de doutoramento; Saúde mental; Fatores relacionados com o doutoramento; Supervisão; Características psicológicas.

Comunicação Oral #3

Intervenções Psicoterapêuticas em Grupo Respondem às Necessidades de Saúde Mental dos Estudantes Universitários

Começanha, R.¹, Costa, S.¹, Jesus, J.¹, Rebelo, F.¹, Manta, A.¹

¹Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Resumo

Introdução: A transição para o ensino superior representa um desafio significativo para os estudantes, afetando a sua saúde psicológica. Um estudo da Associação Nacional dos Estudantes de Psicologia, em colaboração com os Serviços de Ação Social da Universidade do Porto, com estudantes do ensino superior em Portugal (N=1174) revelou que a nível nacional 39,0% dos estudantes apresentam sintomas de ansiedade, 46,0% sintomas de depressão e 31,0% elevados níveis de *stress*, sublinhando a necessidade urgente de respostas adequadas.

Objetivos: Avaliar o impacto de intervenções psicoterapêuticas em grupo focadas nas principais preocupações de saúde mental dos estudantes universitários, com base no modelo *Stepped Care*.

Método: Os estudantes foram avaliados com medidas de sintomatologia depressiva (Questionário sobre a Saúde do Paciente, PHQ-9), ansiosa (Avaliação da Perturbação de Ansiedade Generalizada, GADS-7) e funcionamento psicológico positivo (Escala do Funcionamento Psicológico Positivo, EFPP) no pré-teste. Foram formados três grupos de intervenção psicoterapêutica cognitivo-comportamental, para ansiedade (N=12), depressão (N=10) e regulação emocional (N=10), com sete a oito sessões semanais. A eficácia das intervenções foi avaliada no pós-teste, *follow-up* e, qualitativamente, ao longo do processo.

Resultados: Observou-se uma redução estatisticamente significativa nos sintomas de ansiedade, depressão e desregulação emocional. Os participantes relataram melhorias no bem-estar geral, resiliência e redução da sintomatologia. A satisfação com o processo terapêutico indicou melhor funcionamento global e competências intra e interpessoais.

Conclusões: As intervenções psicoterapêuticas em grupo mostraram-se eficazes na resposta às necessidades de saúde mental dos estudantes, como alternativa à terapia individual, permitindo maior escalabilidade no acesso ao tratamento, socialização e rentabilização dos recursos humanos especializados.

Palavras-chave: *Stepped Care*; Saúde mental; Estudantes universitários; Psicoterapia em grupo.

Referências

- da Silva, G. C. L., Rossato, L., Correia-Zanini, M. R. G., & Scorsolini-Comin, F. (2022). Online group interventions for mental health promotion of college students: Integrative review. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(4), 844–852. doi.org/10.1002/capr.12561
- Dingle, G. A., Sharman, L. S., Haslam, C., Donald, M., Turner, C., Partanen, R., Lynch, J., Draper, G., & van Driel, M. L. (2021). The effects of social group interventions for depression: Systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 281, 67–81. doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.125
- Franzoi, I. G., Sauta, M. D., Barbagli, F., Avasse, C., & Granieri, A. (2022). Psychological interventions for higher education students in Europe: A systematic literature review. *Youth*, 2(3), 236–257. doi.org/10.3390/youth2030017
- Gago, J. S., Andrade, M. G., Martins, M. J., Cunha, O. O., Soares, S., Santos, T., Macedo, M. P., Nora, R., Pereira, J. P., & Martinho, S. (2023). *Programa para a promoção da saúde mental no ensino superior - Acessibilidade, Cooperação e Conexões para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (ACCES)*. República Portuguesa. ISBN:9789722731706. https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/ppsmes_acces_2023-vf.pdf
- Silva, P., Taliscas, T., & Paiva, C. (2024). *Saúde mental nas IES Portuguesas: Explorando a saúde psicológica e recursos de apoio entre estudantes do ensino superior*. Departamento de Ação Política - Associação Nacional de Estudantes de Psicologia. https://drive.google.com/file/d/1oWj9wPgKE2XuFdE_854-5IZPF4nnRlx9/view

Comunicação Oral #4

Compreensão para Intervir nas Relações de Intimidade em Estudantes Universitários

Margarida Farinha¹, Ana Torres^{1,2,3}, Paula Saraiva Carvalho^{1,2,3}, Dário Ferreira^{4,5}

¹Departamento de Psicologia e Educação, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

²RISE-Health, Departamento de Ciências Médicas, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

³Centro de Investigação em Ciências do Desporto, Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD); Departamento de Psicologia e Educação, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

⁴Departamento de Matemática, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

⁵Centro de Matemática e Aplicações, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

Resumo

Introdução: A prevalência da violência nas relações de intimidade (VRI) entre estudantes universitários tem sido uma problemática crescente e, por isso, significativa (Brewer & Thomas, 2019; Malherbe et al., 2023). A experiência de um relacionamento íntimo abusivo pode ter um efeito prejudicial na saúde mental (Bobato et al., 2022; Vives-Cases et al., 2021; Wong et al., 2016).

Objetivo: Este estudo tem como principal objetivo analisar as atitudes relativas à VRI, em situações de vitimação e de perpetração, e a relação com a saúde mental (e.g., ansiedade, sintomatologia depressiva e autoconceito) em estudantes da Universidade da Beira Interior (UBI).

Métodos: Participaram 519 estudantes da UBI, com uma idade média de 21,56 ($DP=3,66$), dos quais 350 eram mulheres, 164 homens e cinco pessoas que se identificam com género não-binário, que responderam, através de um questionário online, aos seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico, Inventário de Violência Conjugal, *Generalized Anxiety Disorder 7-item*, *Patient Health Questionnaire-9* e Inventário Clínico de Auto-Conceito.

Resultados: Observou-se uma baixa prevalência de VRI em situações de vitimação e de perpetração. Os resultados indicaram uma associação significativa entre ter filhos e ser vítima de VRI e entre o estado civil e a vitimação. Além disso, verificaram-se correlações positivas entre atitudes de VRI com ansiedade e sintomas depressivos e correlações negativas com o autoconceito. Por último, o estado civil e os sintomas depressivos demonstraram-se

significativos em situações de vitimização e perpetração, já o autoconceito demonstrou-se apenas significativo na vitimização.

Conclusão: Este estudo destaca a necessidade de prevenção e intervenção nas instituições de ensino superior para combater a VRI, promovendo a saúde mental em estudantes universitários.

Palavras-chave: Violência nas relações de intimidade; Saúde mental; Sintomatologia depressiva e ansiosa; Autoconceito; Estudantes universitários.

Referências

- Bobato, S. T., Alves, B., Benvenuti, J. N., & Becker, A. P. (2022). Violência nos relacionamentos amorosos de estudantes universitários. *Psicologia Argumento*, 39(107), 1199–1219. <http://doi.org/10.7213/psicolargum.39.107.AO10>
- Brewer, N. Q., & Thomas, K. A. (2019). Intimate partner violence and academic performance: The role of physical, mental, behavioral, and financial health. *Social Work in Health Care*, 58(9), 854–869. <https://doi.org/10.1080/00981389.2019.1659905>
- Malherbe, I., Delhay, M., Kornreich, C., & Kacenenbogen, N. (2023). Teen dating violence and mental health: A review. *Psychiatria Danubina*, 35(2), 155–159. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37800219/>
- Vives-Cases, C., Sanz-Barbero, B., Ayala, A., Pérez-Martínez, V., Sánchez-SanSegundo, M., Jaskulska, S., Neves, A. S. A., Forjaz, M. J., Pyżalski, J., Bowes, N., Costa, D., Waszyńska, K., Jankowiak, B., Mocanu, V., & Davó-Blanes, M. C. (2021). Dating violence victimization among adolescents in Europe: Baseline results from the Lights Violence Project. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041414>
- Wong, J. Y., Fong, D. Y., Choi, A. W., Tiwari, A., & Chan, K. L. (2016). Problem-focused coping mediates the impact of intimate partner violence on mental health among Chinese women. *Psychology of Violence*, 6(2), 313–322. <http://doi.org/10.1037/a0039496>



V PRESENTAÇÕES DE **9** POSTERS

APRESENTAÇÕES DE POSTERS

Apresentação de Poster #I

Atribuído prémio de Melhor Apresentação em Formato de Poster

A stepwise approach to the development of the In-Session Psychological Flexibility Scale

Diana Vieira Figueiredo^{1,*}, Maria do Céu Salvador¹, Daniel Rijo¹, Paula Vagos^{1,2}

¹Center for Research in Neuropsychology and Cognitive-Behavioral Intervention (CINEICC), Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal.

²William James Research Center, Department of Education and Psychology, University of Aveiro, Aveiro, Portugal.

*corresponding author

Abstract

Background: Psychological Flexibility (PF) is a key process in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and understanding how it may work as a mechanism of change is crucial to enhance treatment outcomes. Session-by-session tracking could clarify this issue. Yet, existing measures do not consider all PF processes or are too lengthy for frequent use, particularly at younger ages.

Goal: We aimed to develop a short measure to assess respondent's engagement with PF between therapy sessions – the In-Session Psychological Flexibility Scale (ISPFS).

Method: A stepwise approach was conducted: Two independent experts selected the most representative item for each PF process from the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI-24) for Portuguese adolescents; interviews with three adolescents (14–17 YO) helped identify interpretability issues and refine items; and five independent experts matched each item to a PF process, providing feedback when doubts arouse.

Results: Experts agreed on items for all processes expect committed action, which was refined based on feedback. Then, interviews with adolescents led to revisions in most items, resulting in a refined set that was further adjusted over four rounds of expert assessment until full agreement was reached. **Conclusion:** This stepwise approach ensured the development of a brief (6 items), conceptually valid measure of PF. Most psychological difficulties emerge during adolescence and persist into young adulthood. Because PF is relevant across developmental stages, the ISPFS is also potentially valuable for tracking PF as a mediator of ACT outcomes

for diverse age groups. Future research will examine ISPFS's psychometric properties and clinical utility.

Keywords: Psychological flexibility; Youth; Session-by-session measurement.

Apresentação de Poster #2

Childhood adversity and discrimination in sexual minoritized youth: What role does social safeness play in depression?

Afonso Ferreira¹, Daniel Seabra^{2,3}, Diogo Carreiras^{1,2,3}

¹Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal.

²HEI-Lab Digital Human-environment Interaction Lab, Lusófona University, Porto, Portugal.

³Center for Research in Neuropsychology and Cognitive-Behavioral Intervention (CINEICC), Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal.

Abstract

Introduction: Sexual Minoritized (SM) individuals endure minority stress due to their social minority position. Early life experiences, discrimination, and a sense of belonging can significantly impact psychopathological outcomes in individuals overall, with relevance to those who identify as SM.

Objectives: The study aimed to understand how social-related factors (childhood experiences of subordination/threat, discrimination, and social safeness) influence depression in SM young individuals.

Methods: Participants completed online self-report questionnaires, and data were analyzed in JASP. 79 SM young adults aged 20-30 ($M=25.52$; $SD=2.78$) participated in this study. 39% self-identified as female, 57% as male, and 4% as other. 47% identified as gay, 31% as bisexual, 10% as pansexual, 6% as lesbian, and 6% as other or did not respond.

Results: All correlations were significant, being depressive symptoms negatively correlated with social safeness and positively correlated with experiences of subordination/threat and discrimination. A hierarchical regression analysis was conducted to predict depressive symptoms. In the first step, childhood adverse experiences accounted for 11% of depressive symptoms. In the second step, childhood adverse experiences and discrimination explained 12%. In the third step, the inclusion of social safeness increased the explanation to 20%. In the final model, only childhood adverse experiences and social safeness emerged as significant predictors.

Conclusions: Social-related factors warrant careful consideration when addressing depression in SM individuals. Early environments of warmth and acceptance can benefit mental health, while fostering safe connections in adulthood may help mitigate depression, even amid discrimination based on sexual orientation.

Keywords: Sexual minoritized individuals; Depressive symptoms; Social safeness; Experiences of subordination/threat; Discrimination.

Apresentação de Poster #3

How are we promoting psychological flexibility across developmental stages?

Preliminary report on iACT for anxiety

Paula Vagos¹, Joana Silva², Diana Cardoso³, João Tomé³

¹William James Center for Research, University of Aveiro, Aveiro, Portugal.

²RISE-Health, Department of Psychology and Education, University Infante D. Henrique University of Portucalense, Porto, Portugal.

³Department of Education and Psychology, University of Aveiro, Aveiro, Portugal.

Abstract

Introduction: Acceptance and commitment therapy has been shown an effective approach to anxiety, namely in a digital format (iACT). Still, this evidence has not considered how psychological flexibility (PF) is being promoted, which may be useful to tailor interventions to what works for whom.

Aims: To describe iACT targeting anxiety across developmental age groups, considering number of sessions, targeted PF processes and how they are ordered, and efficacy indicators.

Method: We analyzed the interventions collected by a systematic review (Kelson et al., 2019) on iACT for anxiety and selected works primarily addressing general anxiety symptoms.

Results: Four works targeted adults, and no study considered other age groups. Two works focused on college students (ACT on college life by Levin et al., 2017; The Student Compass by Räsänen et al., 2016) and another two mentioned adults more generally (The Worry Help for GAD, Dahlin et al., 2016; FearLess, Kelson et al., 2017). Interventions lasted from six to nine sessions and targeted from four to all six PF processes, though in diverse orders. Acceptance, present moment awareness and values were considered by all interventions. All works showed overtime improved well-being and/or diminished anxiety.

Conclusions: iACT for anxiety has been focused on adults, signaling a significant research gap. All interventions have shown promising results, though most of them have only considered some PF processes. This adds evidence to ACT's assumptions that all PF processes are interconnected and complementary ways to develop a more functional way of relating to one's internal experiences.

Keywords: iACT; Intervention components; College students; Adults; Efficacy.

References

- Dahlin, M., Ryberg, M., Vernmark, K., Annas, N., Carlbring, P., & Andersson, G. (2016). Internet-delivered acceptance-based Behavior therapy for generalized anxiety disorder: A pilot study. *Internet Interventions*, 6, 16–21. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.08.004>
- Kelson, J. N., Lam, M. K., Keep, M., & Campbell, A. J. (2017). Development and evaluation of an online acceptance and commitment therapy program for anxiety: Phase I iterative design. *Journal of Technology in Human Services*, 35(2), 135–151. <https://doi.org/10.1080/15228835.2017.1309311>
- Kelson, J., Rollin, A., Ridout, B., & Campbell, A. (2019). Internet-delivered acceptance and commitment therapy for anxiety treatment: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(1), Article e12530. <https://doi.org/10.2196/12530>
- Levin, M. E., Haeger, J. A., Pierce, B. G., & Twohig, M. P. (2017). Web-based acceptance and commitment therapy for mental health problems in college students: A randomized controlled trial. *Behavior Modification*, 41(1), 141–162. <https://doi.org/10.1177/0145445516659645>
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 30–42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.01.001>

Apresentação de Poster #4

Saúde Mental em Jovens do Brasil e Portugal: O Efeito da Reatividade Emocional e da Flexibilidade Psicológica

Priscyla Costa¹, Diogo Carreiras^{1,2,3}

¹Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal.

²HEI-Lab Digital Human-environment Interaction Lab, Lusófona University, Porto, Portugal.

³Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: A reatividade emocional representa um fator de risco para a experiência de sintomas ansiosos e depressivos (Asl et al., 2020; Dell et al., 2020; Nock et al., 2008). A flexibilidade psicológica é um mecanismo psicológico com potencial protetor em diversos quadros psicopatológicos (Doorley et al., 2020; Hayes et al., 2011).

Objetivos: Compreender o papel da reatividade emocional e da flexibilidade psicológica nos sintomas depressivos e ansiosos, em jovens de nacionalidade portuguesa e brasileira.

Metodologia: Os participantes deste estudo foram 156 jovens adultos entre 18-35 anos ($M=28,15$; $DP=4,97$) da comunidade geral, de nacionalidade portuguesa (45%) e brasileira (54%). 109 eram do género feminino e 47 do género masculino. Foram realizadas duas regressões hierárquicas, a predizer separadamente sintomas depressivos e ansiosos. O protocolo *online* foi constituído por questionários de autorresposta e os dados analisados no SPSS.

Resultados: Não foram encontradas diferenças entre nacionalidades e entre géneros em nenhuma das variáveis psicológicas em estudo. A reatividade emocional apresentou associações positivas com sintomas ansiosos e depressivos, bem como com as componentes da flexibilidade psicológica, Piloto Automático e Evitamento, e uma associação negativa com a componente Ação Valorizada. Em ambos os modelos, a reatividade emocional e os componentes da flexibilidade psicológica apresentaram um poder preditivo significativo, explicando 55% dos sintomas depressivos e 40% dos sintomas ansiosos.

Conclusões: Pessoas com elevada reatividade emocional tendem a apresentar maior sintomatologia psicopatológica. O desenvolvimento de flexibilidade psicológica poderá ter um efeito positivo nos sintomas depressivos e ansiosos, em ambas as populações.

Palavras-chave: Reatividade emocional; Flexibilidade psicológica; Sintomas depressivos; Sintomas ansiosos.

Referências

- Asl, E. M., Mohammadian, Y., Gharraee, B., Khanjani, S., & Pazouki, A. (2020). Assessment of the emotional reactivity through the positive and negative emotions: The psychometric properties of the Persian version of the Perth Emotional Reactivity Scale. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2), Article e98057. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.98057>
- Dell, N. A., Vidovic, K. R., Huang, J., & Pelham, M. (2020). Self-reported emotional reactivity, depression, and anxiety: Gender differences among a psychiatric outpatient sample. *Social Work Research*, 44(3), 205–214. <https://doi.org/10.1093/swr/svaa007>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1–11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the Behavioral and Cognitive Therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104449>
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The Emotion Reactivity Scale: Development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, 39(2), 107–116. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.05.005>

Apresentação de Poster #5

Move IN/ON_Mental_Health: Barreiras e desafios - Uma metodologia participativa com jovens estudantes em programas de mobilidade

Cristina Alves^{1†}, Mariagiulia Galluzzo^{1†}, Catarina Pinheiro Mota^{1,2}, Inês Relva^{1,2,3,4}

¹Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Vila Real, Portugal.

²Centro de Psicologia da Universidade do Porto (CPUP), Universidade do Porto, Porto, Portugal.

³Centro de Investigação e Intervenção Educativas (CIEE), Universidade do Porto, Porto, Portugal.

⁴Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Vila Real, Portugal.

†Estes autores contribuíram de forma igual para o trabalho.

Resumo

Introdução: A participação em programas de mobilidade de estudantes internacionais pode constituir um desafio para os jovens adultos do ponto de vista académico, mas também social, pessoal e interpessoal. Conforme a literatura, várias barreiras são apontadas (e.g., deixar compromissos profissionais ou pessoas significativas no país de origem, competências linguísticas e dificuldades financeiras) e podem constituir fatores de risco para a saúde mental. **Objetivo:** Pretende-se identificar as experiências dos estudantes internacionais em contexto de programa de mobilidade. Serão ainda identificados aspetos relevantes que constituam barreiras na adaptação dos jovens e sistematizados desafios e fatores protetores neste processo.

Métodos: A amostra será constituída por dois grupos (um em Língua Inglesa e outro em Língua Portuguesa) de oito a dez estudantes de distintas nacionalidades. Os dados dos relatos fenomenológicos dos estudantes serão obtidos através da metodologia de *Focus Group*, sendo desenhado um guião prévio com jovens numa perspetiva participativa.

Resultados: Espera-se que sejam identificados fatores de risco e fatores de proteção no processo de mobilidade. Pretende-se ainda aumentar a consciencialização da comunidade académica para a mitigação de estereótipos face a estudantes internacionais, a fim de fomentar iniciativas de maior acolhimento e inclusão. Além disso, objetiva-se alcançar níveis de maior ajustamento, bem-estar e desempenho académico dos estudantes mobilizados.

Conclusões: A discussão dos resultados vai ao encontro das barreiras e da identificação de fatores de proteção com implicações práticas que visam contribuir para intervenções adaptadas às necessidades da população, assim como para a identificação e encaminhamento de situações que careçam de intervenção especializada.

Palavras-chave: Saúde mental; *Focus Group*; Estudantes internacionais; Jovens universitários; Programas de mobilidade.

Apresentação de Poster #6

TOUCHMinds: An RCT on Help-Seeking for Adolescent Anxiety

Catarina Monteiro^{1*}, Paula Vagos^{1,2}, Daniel Rijo²

¹William James Research Center, Department of Education and Psychology, University of Aveiro, Aveiro, Portugal.

²Center for Research in Neuropsychology and Cognitive-Behavioral Intervention (CINEICC), Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal.

*Corresponding author. E-mail: catarinaamonteiro@ua.pt.

Abstract

Introduction: Adolescent mental health is a global concern, with many young people experiencing undiagnosed and untreated disorders. Without intervention, these issues can persist and escalate, leading to more severe mental health challenges in young adulthood, affecting emotional well-being and overall quality of life. Despite the importance of early support, adolescents often hesitate to seek help, increasing the risk of persistent difficulties in young adulthood.

Objectives: This study aims to assess the impact of TOUCHminds, a web-based intervention, on help-seeking in adolescents with clinical and subclinical anxiety through a Randomized Controlled Trial (RCT), addressing precursors of help-seeking (mental health literacy, stigma, self-compassion, and stage of change).

Method: A total of 80 participants, aged 15 to 17 years, will be randomly assigned to either the intervention groups or the waitlist control groups. All participants will be assessed before the intervention, immediately after, and at a three month follow-up.

Results: The clinical intervention group is expected to show improvements in help-seeking behaviors and intentions, mental health literacy, self-compassion, stage of change, and stigma reduction. Likewise, the subclinical intervention group is anticipated to improve help-seeking intention, mental health literacy, self-compassion, stage of change, and stigma reduction. Alternatively, no significant changes are expected for the clinical and subclinical control groups.

Conclusions: This study may highlight factors that encourage help-seeking in adolescents with anxiety symptoms. If effective, the intervention will promote early help-seeking, preventing the chronic progression of psychopathology into young adulthood.

Keywords: Anxiety; Adolescents; Help-seeking; Web-based interventions.

Apresentação de Poster #7

ACTsocially: The (dis)similarities of ACT for changing internalizing and externalizing symptomatology

Francisca Alves¹, Daniel Rijo¹, Paula Vagos^{1,2}

¹Center for Research in Neuropsychology and Cognitive-Behavioral Intervention (CINEICC), Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal.

²William James Research Center, University of Aveiro, Aveiro, Portugal.

Abstract

Introduction: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) proposes psychological inflexibility/flexibility (PI/PF) as transdiagnostic processes that sustain mental health or illness. However, evidence is limited concerning PI/PF's impact on polarizing examples of problematic social functioning such as Oppositional Defiant Disorder (ODD) and Social Anxiety Disorder (SAD), despite their prevalence and adverse effects (e.g., isolation, and rejection) that seem to perpetuate into young adulthood.

Objective: This project proposes to implement two Randomized Controlled Clinical Trials to explore the (dis)similarity in the efficacy of an 11-session individual ACT intervention for ODD and SAD, considering symptomatology, PI/PF processes, and mental health. It will involve 72 adolescents (36 ODD and 36 SAD) of both sexes, aged 12 to 18, who will be assessed at pre-intervention, post-intervention, and 3- and 6-month follow-ups.

Results: We expect that self-reported improvement will be found as diminished symptomatology and PI and increased PF and mental health at post-intervention for the ODD and for the SAD intervention groups, but not for comparable control groups; those changes are expected to remain stable at follow-ups. We further expect that effects on mental health and PI/PF will be equivalent across ODD and SAD intervention groups and that changes in PI/PF will explain changes in mental health across those groups.

Conclusions: Most psychological difficulties emerge during adolescence and persist into young adulthood. Because PF is relevant across developmental stages, ACT is also potentially valuable to contribute to a more integrated and accepting view of polarizing social functioning disorders for diverse age groups.

Keywords: Acceptance and commitment therapy; Psychological flexibility/inflexibility; Externalizing disorders; Internalizing disorders.

Apresentação de Poster #8

MANHEAL - MAle Nurturing and mental HEAlth Literacy

Laura Koppensteiner¹, Eugénia Ribeiro¹

¹University of Minho, Minho, Portugal.

Abstract

Introduction: Male university students have negative attitudes and a low predisposition to seek psychological help, hypothesized to be due to high levels of stigma, low levels of mental health literacy, and low perceived social support. Male students are a risk group for suicide ideation and present high levels of depression and anxiety. There is a lack of studies in the Portuguese university context that aim to understand stigma and its role in mental health literacy among male university students. Furthermore, there is a lack of psychological intervention programs specific to the needs of this population.

Objective: This project seeks to address gaps in psychological research and intervention by focusing on the urgent need to enhance proactive mental health behaviors in males.

Methods: To address the gaps, we developed three studies organized according to a mixed sequential methodology. Thus, we aim to: 1) characterize male students at the University of Minho in terms of symptoms, suicidal behavior, perceived social support, mental health literacy, stigma, and attitudes and intentions to seek help; analyze a model, and understand a mediating relationship between literacy, stigma, and attitudes and intentions; 2) develop a literacy program responsive to their difficulties, needs, barriers and facilitators to seeking help, and 3) prove the efficacy of the program and consequently bet on an academic community with more literacy, health and well-being.

Results and conclusions: In the long term, we hope society will benefit from the social, economic, and well-being impacts.

Palavras-chave: Male students; Mental health literacy; Stigma; Attitudes; Intentions.

Apresentação de Poster #9

Apoio psicopedagógico – Atendimento individual de estudantes do ensino superior no Alto Alentejo

Ana Serra¹, Joana Quarenta¹, Isabel Ferreira¹, Isilda Brazão¹, Ana Paula Enes de Oliveira¹

¹Instituto Politécnico de Portalegre, Portalegre, Portugal.

Contacto de email para correspondência: ana.serra@ipportalegre.pt

Resumo

Introdução: A transição para o ensino superior é um processo complexo marcado por mudanças ambientais, de rotina e dos sistemas de suporte social, onde surge o aparecimento de preocupações, dúvidas e ansiedades. Assim, é fundamental promover a criação de contextos que facilitem a adaptação e integração total dos estudantes (Cruz, 2009).

Objetivos: Analisar os pedidos solicitados e as respostas dadas pelo Gabinete de Apoio Psicopedagógico para a promoção e a adaptação ao ensino superior com vista ao sucesso académico. Analisar as principais problemáticas que dificultam a adaptação e integração ao ensino superior.

Método: Metodologia quantitativa, através da análise de pedidos solicitados e respostas dadas pelo Gabinete de Apoio Psicopedagógico.

Resultados: Durante o ano letivo de 2023/2024, entre os meses de setembro de 2023 e julho de 2024, registaram-se 75 pedidos de acompanhamento, tendo sido efetuadas 642 horas de acompanhamento individual. No total registaram-se 18 pedidos do sexo masculino (24%) e 57 do sexo feminino (76%). 62 dos estudantes (83%) tinham entre 18 e 23 anos, 11 (14%) entre 24 e 29 anos e 2 (3%) tinham mais de 30 anos. Ao longo do respetivo ano letivo, foi efetivada uma resposta a diversas problemáticas, pelo que a sintomatologia ansiosa foi a mais prevalente (45 estudantes; 60%), tal como no ano anterior.

Conclusões: Foi possível concluir que a transição para o ensino superior acarreta um conjunto de alterações biopsicossociais, que levam os estudantes a procurar apoio psicopedagógico. Como em anos anteriores, existiu uma maior prevalência da sintomatologia ansiosa. Com base nos resultados obtidos e como medida de intervenção, foram dinamizados workshops com o objetivo da promoção da saúde mental e prevenção da ansiedade nos estudantes. Tal como expectável verificou-se uma diminuição da procura dos estudantes por apoio psicológico nos meses coincidentes com os períodos de exames ou de férias dos alunos.

Palavras-Chave: Ensino superior; Estudantes; Gabinete de apoio psicopedagógico.

Referências

- Cruz, M. (2009). *Transição Para o ensino superior: O papel da instituição e dos seus actores no processo de adaptação* [Comunicação Oral]. Saúde e Qualidade de Vida em análise: IV Congresso Saúde e Qualidade de Vida, Porto, Portugal.
https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/32002/1/2009_Sa%c3%bade%20e%20Qualidade%20de%20Vida%20em%20An%c3%aIise325-334.pdf
- Honório, A., Ottati, F., & Cunha, F. (2019). Avaliação da adaptação ao ensino superior. *Revista Psicologia para America Latina*, (32), 97–105.

Apresentação de Poster #10

2ProSMES – Projeto de Promoção da Saúde Mental dos Estudantes do Ensino Superior

Joana Quarenta¹, Ana Serra¹, Isilda Brazão¹, Ana Paula Enes de Oliveira¹

¹Instituto Politécnico de Portalegre, Portalegre, Portugal.

Contacto de email para correspondência: joana.quarenta@ipportalegre.pt

Resumo

Introdução: O 2ProSMES é um Projeto de promoção da saúde mental dos estudantes do ensino superior, financiado pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES, 2024), que tem, por base, um modelo de organização preventiva e de intervenção baseada no modelo *Stepped Care*, com intervenções de acordo com o nível de gravidade da sintomatologia, prevendo, assim, níveis de intervenção de baixa, moderada e alta intensidade.

Objetivos: Desenvolver ações de sensibilização, prevenção, sinalização e capacitação para a saúde mental; Intervir e encaminhar precocemente, considerando uma maior abrangência, em situações de dificuldades de ajustamento e adaptação; Desenvolver intervenções individuais e de grupo para situações de perturbação mental comum, identificando situações de risco; Encaminhar, para parceiros de saúde mental locais, estudantes com quadros clínicos de perturbações mentais graves e/ou risco elevado.

Método: O Projeto apresenta cinco etapas: (1) Diagnóstico de situação, (2) Definição dos objetivos, (3) Planeamento, (4) Execução e avaliação, (5) Divulgação dos resultados.

Resultados: O questionário de caracterização da saúde mental, teve uma amostra de 1286 estudantes, através do preenchimento dos instrumentos GAD-7, PHQ9 e MHI5. Participaram 1947 estudantes no total de atividades e *workshop*, sendo que 55 estudantes foram atendidos em consulta de psicologia. As divulgações temáticas através de *flyers* nas redes sociais tiveram, no Facebook e Instagram, 35754 visualizações e 39181 impressões. Na avaliação das atividades, a grande maioria dos estudantes referiu serem muito interessantes, muito apelativas e demonstraram grande satisfação em participar.

Conclusões: Os resultados sugerem que o Projeto está a ter elevada adesão pelos estudantes e as atividades vão ao encontro das suas necessidades e gostos. O *feedback* tem sido muito positivo. O impacto das intervenções realizadas na saúde mental dos estudantes apenas poderá ser avaliado após a segunda aplicação dos questionários de avaliação da saúde mental dos estudantes.

Palavras-Chave: Ensino superior; Estudantes; Promoção da saúde mental.

Referências

- Direção-Geral do Ensino Superior (2024). *Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior*. <https://www.dges.gov.pt/pt/noticia/programa-para-promocao-da-saude-mental-no-ensino-superior>
- Valentim, O., Vilelas, J., Carvalho, J. C., Andrade, C. M. S. M., Tomás, C., Costa, P. S., & Sequeira, C. (2023). The relation between lifestyles and positive mental health in Portuguese higher education students. *Global health promotion*, 30(1), 23–32. <https://doi.org/10.1177/17579759221112552>
- Suyo-Vega, J. A., Meneses-La-Riva, M. E., Fernández-Bedoya, V. H., Polonia, A. D. C., Miotto, A. I., Alvarado-Suyo, S. A., Ocupa-Cabrera, H. G., & Alarcón-Martínez, M. (2022). Mental health projects for university students: A systematic review of the scientific literature available in Portuguese, English, and Spanish. *Frontiers in sociology*, 7, Article 922017. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.922017>

Apresentação de Poster #11

Protocolo para a aplicação da estimulação transcraniana por corrente contínua (tDCS) no estudo dos correlatos neuropsicofisiológicos e comportamentais da compaixão no adulto jovem

Yasmin Vieira¹, Mónica Sobral^{2,3}, Raquel Guiomar², David Monteiro¹, Cristiana Aleixo¹, İlkay Bilge Uz¹, Vera Mateus^{2,*}, Ana Ganho-Ávila^{2,*}

¹Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

³Programa Pós-Graduação em Ciências do Desenvolvimento Humano e Centro Mackenzie de Pesquisa sobre Infância e Adolescência, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, Brasil.

*Contribuíram de igual forma como autoras seniores.

Resumo

Introdução: A estimulação transcraniana por corrente contínua (tDCS) tem sido utilizada para investigar os correlatos neuropsicofisiológicos da compaixão (Di Bello et. al, 2023), definida como a sensibilidade ao sofrimento dos outros/próprio, aliada à motivação para agir no sentido de o aliviar (Gilbert, 2019).

Objetivos: Investigar os correlatos neuropsicofisiológicos e comportamentais da compaixão face aos outros, em jovens adultos.

Métodos: Usaremos tDCS para modular a atividade neuronal em regiões associadas à sensibilidade ao sofrimento e à motivação para agir, respetivamente (Kim et. al, 2020; Novak et al., 2022), num estudo randomizado, controlado e com mascaramento simples, em jovens universitários ($N=93$; 0,80% de poder, $f=0,2$, $\alpha=0,05$, 20% dropout), distribuídos pelo Grupo 1 – tDCS ativa no giro frontal inferior (GFI); Grupo 2 – tDCS ativa na área suplementar motora (AMS); Grupo 3 – tDCS sham no GFI; Grupo 4 – tDCS sham na ASM. Administraremos tDCS (2mA, 20 minutos) durante a visualização de vídeos indutores de compaixão e avaliaremos o seu impacto na atividade neuronal, resposta elétrica da pele, variabilidade da frequência cardíaca e percepção subjetiva de compaixão.

Resultados: Esperamos que a tDCS tenha um efeito aumentativo na sensibilidade ao sofrimento dos outros e na motivação para agir, refletindo maior compaixão autorrelatada, e aumento da atividade cerebral no GFI e na SMA, e aumento da resposta psicofisiológica.

Conclusões: Os resultados contribuirão para o conhecimento dos correlatos neuropsicofisiológicos da compaixão em adultos jovens e permitirão explorar o potencial da tDCS em intervenções terapêuticas inovadoras para esta faixa etária.

Palavras-chave: Compaixão; Estimulação transcraniana por corrente contínua; Giro frontal inferior; Área motora suplementar.

Referências

- Di Bello, M., Giudetti, F., Palani, S., Petrocchi, N., McIntosh, R., & Ottaviani, C. (2023). Modulatory effects of transcranial direct current stimulation of right insula on compassion motivation. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(3), Article 100362. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100362>
- Gilbert, P. (2019). Explorations into the nature and function of compassion. *Current Opinion in Psychology*, 28, 108–114. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.002>
- Kim, J. J., Cunningham, R., & Kirby, J. N. (2020). The neurophysiological basis of compassion: An fMRI meta-analysis of compassion and its related neural processes. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 112–123. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.10.023>
- Novak, L., Malinakova, K., Mikoska, P., van Dijk, J. P., & Tavel, P. (2022). Neural correlates of compassion: An integrative systematic review. *International Journal of Psychophysiology*, 172, 46–59. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.12.004>

Apresentação de Poster #12

Procrastination and test anxiety among freshmen: Do emotion regulation and mindfulness matter?

Maria Inês Caçador^{1,2}, Maria Cristina Canavarro^{1,2}, Marco Pereira^{1,2}

¹Center for Research in Neuropsychology and Cognitive-Behavioral Intervention (CINEICC), Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal.

²PhD Studentship from the Portuguese Foundation for Science and Technology (2022.12059.BD).

Abstract

Introduction: Procrastination, defined as the voluntary delay of an intended action despite recognizing its consequences, may impair freshmen's adjustment to university, as they must manage their time effectively to cope with the new challenges of the transition to higher education. Procrastination has been associated with poorer academic achievement and increased psychological distress among freshmen and college students, with many experiencing high to moderate anxiety about academic evaluations. However, the underlying psychological mechanisms of this association have been less explored.

Objectives: This study examined the association between procrastination and test anxiety before, during, and after academic evaluations among freshmen and the potential mediating role of difficulties in emotion regulation and mindfulness.

Method: A sample of 232 freshmen (74.1% female; mean age = 18.46 years) from a Portuguese university completed self-report measures of test anxiety, procrastination, difficulties in emotion regulation, and mindfulness. Serial multiple mediation models were computed.

Results: Procrastination was significantly associated with higher test anxiety, more difficulties in emotion regulation, and lower mindfulness. Mediation analyses showed that difficulties in emotion regulation and mindfulness sequentially mediated the association between procrastination and test anxiety before, during, and after academic evaluations. Procrastination only had a significant direct effect on test anxiety after academic evaluations.

Conclusions: Our results highlight the need for interventions that promote self-regulatory skills, such as emotion regulation and mindfulness (e.g., the Unified Protocol). These may reduce freshmen's engagement in procrastination behaviors and test anxiety before, during, and after academic evaluations, supporting their transition to university.

Keywords: Freshmen; Procrastination; Test anxiety; Difficulties in emotion regulation; Mindfulness.

Apresentação de Poster #13

Depressão e consequências cognitivas na memória operatória de adolescentes e jovens adultos: uma revisão sistemática

Mariana Ferreira Brandão¹

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

Resumo

Introdução: Numa era em que a prevalência da Perturbação Depressiva Major mantém-se alta e com um aumento progressivo, é importante reconhecer as suas consequências cognitivas a longo prazo (Peixoto et al., 2022).

Objetivos: A presente revisão sistemática da literatura foi realizada com o objetivo de sistematizar os principais resultados sobre a depressão e as suas consequências cognitivas na memória operatória de adolescentes e jovens adultos.

Metodologia: Recorreu-se a um total de cinco bases de dados, resultando num total de 28 estudos revistos. Trata-se de uma seleção realizada com base nas indicações do PRISMA e com base nos critérios de exclusão e inclusão adotados pela autora (Brandão, 2023).

Resultados: Os estudos revistos demonstraram que a Perturbação Depressiva Major entre adolescentes e jovens adultos afeta significativamente as capacidades cognitivas da memória operatória (Afzali et al., 2018). As capacidades de atenção, de tomada de decisão e de interpretação, a capacidade executiva e semântica, o planeamento estratégico, a fluência verbal, o controlo emocional e a velocidade de processamento, são as funções que parecem ter o seu desempenho mais afetado. Este prejuízo cognitivo parece ser atribuído à ativação de esquemas depressiogénicos, complementado pelas alterações de humor (Gaspar, 2011). Com base nos resultados, cresce o interesse pela investigação da relação contrária: poderão vulnerabilidades cerebrais estar diretamente relacionadas com a predisposição à depressão (Gotlib & Joorman, 2010)?

Conclusão: A presente revisão da literatura destaca a necessidade e importância de intervenções para diminuir os efeitos da depressão que tenham os seus mecanismos subjacentes em consideração, para um desenvolvimento de estratégias terapêuticas eficazes.

Palavras-chave: Depressão; Memória operatória; Consequências cognitivas; Adolescente; Jovem Adulto.

Referências

- Afzali, M. H., O'Leary-Barrett, M., Séguin, J. R., & Conrod, P. (2018). Effect of depressive symptoms on the evolution of neuropsychological functions over the course of adolescence. *Journal of Affective Disorders*, 229, 328–333. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.060>
- Brandão, M. F. (2023). *Depressão e consequências cognitivas na memória operatória de adolescentes e jovens adultos: Uma revisão sistemática*. [Tese de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/154809>
- Gaspar, N. (2011). *Memória operatória e afecto: E feitos do estado emocional e da valência de palavras na evocação*. Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia: Lisboa.
- Gotlib, I. H., & Joormann, J. (2010). Cognition and depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 285–312. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131305>
- Peixoto, C. A., Silva, A., Araújo, A. L., Patriota, P. R. & Alves, A. M. (2022). Incidência de depressão e ansiedade entre crianças e adolescentes durante o isolamento social decorrente da pandemia pelo SARS-COV2: Uma revisão de escopo. *RECIMA21: Revista Científica Multidisciplinar*, 3(8), Artigo e381803. <https://doi.org/10.47820/recima21.v3i8.1803>

Apresentação de Poster #14

**Estratégias de Adaptação e Resiliência de Estudantes de Enfermagem no Ensino Clínico:
Desafios, Interações e Propostas de Intervenção**

Andreia Cristina^{1,3}, Alice Murteira Morgado^{1,2}, Isabel Gil^{1,3}, Taís Bleicher⁴, Filipe Sousa¹

¹Serviço de Saúde Escolar, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC), Coimbra, Portugal.

²Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

³Unidade Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENfC), Coimbra, Portugal.

⁴Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.

Resumo

Introdução: Os estudantes de enfermagem enfrentam desafios que exigem resiliência, influenciada por fatores internos, escolares e socioeconómicos, bem como a integração do conhecimento num ambiente prático real, com potencial impacto no desempenho. Torna-se, pois, essencial identificar estratégias que promovam a adaptação e o fortalecimento emocional.

Objetivo: Analisar as experiências no ensino superior (ES) e, concretamente, no contexto de ensino clínico (EC).

Metodologia: Realizaram-se 17 sessões presenciais, com 692 estudantes onde foram abordadas as relações interpessoais com professores, enfermeiros e colegas, as dificuldades e as estratégias de adaptação utilizadas. A análise de conteúdo categorizou os dados das interações, aceitação de feedback e situações desconfortáveis vivenciadas no EC, em aspetos positivos e negativos.

Resultados: Os estudantes salientaram que as interações positivas com os professores e enfermeiros contribuíram para uma aprendizagem eficaz e para o aumento da confiança. No EC, a supervisão adequada foi apontada como fator essencial. Os desafios apontados pelos estudantes foram avaliações injustas, falta de oportunidades práticas, resistência dos enfermeiros à participação ativa, falta de tempo livre e relações com os pares. Como estratégias para superação, sugeriram o fortalecimento da comunicação assertiva, a criação de redes de apoio e a implementação de ações institucionais.

Conclusão: Propõe-se um plano de intervenção multidisciplinar, dirigido aos vários agentes envolvidos no EC, de modo a oferecer suporte emocional e promover a comunicação assertiva e gestão de conflitos. Sugere-se, ainda, a implementação destas sessões de forma

regular, a fim de fomentar um ambiente de prática clínica em contexto real mais seguro e favorável ao desenvolvimento dos estudantes.

Palavras-chave: Estudantes de enfermagem; Ensino clínico; Estratégias de adaptação.

Referências

- Aryuwat, P., Yodchai, K., & Ratinthorn, A. (2024). Experiences of nursing students regarding challenges and support for resilience during clinical education: A qualitative study. *Nursing Reports*, 14(3), 1604–1620. <https://doi.org/10.3390/nursrep14030120>
- Mthimunye, K., & Daniels, F. M. (2019). Predictors of academic performance, success and retention amongst undergraduate nursing students: A systematic review. *South African Journal of Higher Education*, 33(1), 200–220. <https://doi.org/10.20853/33-1-2631>
- Wambuguh, O., Yonn, J., & Boatman, E. (2016). Examining the importance of admissions criteria in predicting nursing program success. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 13(1), 87–96. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2015-0088>

Apresentação de Poster #15

Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior – Caracterização da saúde psicológica de estudantes do ensino superior do Consórcio “Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior”

Escola Superior de Saúde de Santa Maria (ESSSM), Atlântica - Instituto Universitário & Escola Superior de Saúde Atlântica (ESSATLA), Escola Superior de Enfermagem de São José de Cluny (ESESJCluny), Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa Lisboa (ESSCVP-Lisboa), Instituto Europeu de Estudos Superiores (IEES), Instituto Superior de Ciências Educativas do Douro (ISCE DOURO), Instituto Superior Politécnico Gaya (ISPGAYA), Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP), Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti (ESEPF)

Resumo

Introdução: O Projeto “Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior” (MSMMES) foi desenhado para prevenir e promover a saúde psicológica dos/as estudantes de diferentes instituições de ensino superior (IES; Gago et al., 2023). O MSMMES é um projeto que pretende promover o bem-estar psicológico e a integração saudável dos/as estudantes (OPP, 2018), através de sessões psicoeducativas, intervenção em grupo, projetos de mentoria e voluntariado.

Objetivo: Este estudo pretende descrever alguns dados preliminares sobre a caracterização da saúde psicológica dos/as estudantes de nove IES do Consórcio MSMMES.

Métodos: O instrumento foi aplicado entre janeiro e fevereiro de 2025, integrando um Questionário Sociodemográfico e a EADS-21 (Pais-Ribeiro et al., 2004), que mede variáveis como a ansiedade, a depressão e o *stress*. Neste inquérito participaram 1096 estudantes, contudo para este estudo consideraram-se os dados relativos à faixa etária de jovens-adultos, tendo por base os indicadores da Eurostat (2023).

Resultados: A amostra é composta por 919 estudantes, com idades entre os 16 e os 29 anos ($M=20,75$; $DP=2,48$), maioritariamente do género feminino (83,4%), 16,1% do género masculino e 0,3% do género não-binário. A maioria dos/as estudantes frequentam o ciclo de estudos de licenciatura (81,4%), seguido de CTeSP (9,6%), mestrado (8,8%), e pós-graduação (0,2%). Salienta-se que 18% dos/as estudantes apresentaram níveis moderados a extremamente graves quanto à depressão; 17,7% quanto à ansiedade; e 32,7% no que respeita ao *stress*.

Conclusão: Com base nestes dados, torna-se importante intervir junto dos/as estudantes das IES, tendo em conta níveis de intervenção diferenciadores (prevenção e promoção; OPP, 2018), segundo o modelo *Stepped Care*.

Palavras-chave: Psicologia; Ensino superior; Saúde mental; Modelo *Stepped Care*.

Referências

- Eurostat – Gabinete de Estatística da União Europeia. (2023). “*Jovens Europeus*” à descoberta da geração jovem da Europa. Pessoas2030. Consultado a 5 de março de 2025. <https://pessoas2030.gov.pt/2023/09/11/jovens-europeus-a-descoberta-da-geracao-jovem-da-europa/>
- Gago, J. S., Andrade, M. G., Martins, M. J., Cunha, O. O., Soares, S., Santos, T., Macedo, M. P., Nora, R., Pereira, J. P., & Martinho, S. (2023). *Programa para a promoção da saúde mental no ensino superior - Acessibilidade, Cooperação e Conexões para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (ACCES)*. República Portuguesa. ISBN:9789722731706. https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/ppsmes_acces_2023-vf.pdf
- Ordem dos Psicólogos Portugueses – OPP. (2018). O papel e a importância dos psicólogos no ensino superior. Lisboa. https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/ensino_superior.pdf
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229–239. https://www.sp-ps.pt/downloads/download_jornal/76

Apresentação de Poster #16

Programa de Tutoria da Universidade de Aveiro

Rúben Alves¹, Tânia Fonseca¹

¹Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.

Resumo

Introdução: No contexto dos desafios emergentes, destacam-se várias ações, de níveis distintos de atuação, enquadradas no Programa SER+. O Programa de Tutoria (PT-UA), em funcionamento desde 2011, é uma iniciativa de integração e acompanhamento dos novos estudantes, através de uma estrutura de tutoria por pares com a supervisão de docentes, complementada por *workshops*. Os *workshops* constituem uma componente vital desta abordagem integrada, onde os estudantes podem aplicar e consolidar os conhecimentos adquiridos através da visualização dos módulos da Caixa de Competências Transversais (2CT) - recurso *online* disponível na plataforma de *eLearning*.

Objetivos: O PT-UA visa fomentar um sentimento de pertença e apoio aos estudantes do 1.º ano de Licenciatura e Curso Técnico Superior Profissional, através da promoção de relações interpessoais essenciais à adaptação dos estudantes (Almeida & Palmeirão, 2015).

Método: Com vista à atuação informada e consciente, os intervenientes (tutores e mentores) são previamente capacitados com formação na área da saúde mental e comunicação (Droz & Zembrzuska, 2013). A avaliação das atividades inclui diversas vertentes como questionários de *feedback*, análise de sucesso académico e satisfação global, permitindo ajustes contínuos.

Resultados: No 1.º semestre de 2024/2025, a satisfação dos estudantes foi de 3,8/5 e a dos docentes 3,5/5. A integração foi avaliada em 3,9/5. A capacitação inicial envolveu 40 docentes e 450 estudantes, que avaliaram esta com 4,8/5 e 4,6/5, respetivamente.

Conclusão: Os resultados parecem reforçar a eficácia do programa na promoção de competências e bem-estar. A Universidade de Aveiro (UA) continuará a monitorizar e aprimorar esta iniciativa, explorando questões como impacto a longo prazo, personalização do apoio e métodos de avaliação. Ao investir em programas que promovam a integração, autonomia e resiliência dos estudantes, a UA está a contribuir para o avanço da educação de qualidade (Salinitri, 2005).

Palavras-chave: Sucesso académico; Tutoria; Mentoria; Competências transversais; Integração estudantil.

Referências

- Almeida, S. M. D., & Palmeirão, C. (2015). *Tutorias – Um modelo sociopedagógico flexível para crescer com sentido* [Conference session]. Educação, territórios e desenvolvimento humano: I Seminário Internacional – Comunicações livres, Porto, Portugal. <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/19557/1/Tutorias%20E2%80%93um%20modelo%20sociopedag%C3%B3gico%20flex%C3%ADvel%20para%20crescer%20com%20sentido.PDF>
- Drozd, E., & Zembrzuska, A. (2013). School tutoring as a concept and a support method in student's development. *Forum Oświatowe*, 2(49), 167–175. <http://forumoswiatowe.pl/index.php/czasopismo/article/view/81>
- Salinitri, G. (2005). The effects of formal mentoring on the retention rates for first year, low achieving students. *Canadian Journal of Education*, 28(4), 853–873. <https://doi.org/10.2307/4126458>

Apresentação de Poster #17

Estudantes como Parceiros: Capacitação para uma Aprendizagem Ativa na Universidade de Aveiro

Rúben Alves¹, Sónia Nunes¹, Susana Caixinha¹, Tânia Fonseca¹

¹Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.

Resumo

Introdução: A Universidade de Aveiro (UA) tem se destacado pelo seu compromisso com a inovação pedagógica, reconhecendo os estudantes como agentes ativos no processo de ensino e aprendizagem. A formação "Estudantes como Parceiros – Introdução à Prática Pedagógica" reforça essa perspetiva, capacitando-os a refletir criticamente sobre as práticas pedagógicas e a contribuir para a sua melhoria (Bovill et al., 2021).

Objetivos: A formação "Estudantes como Parceiros" tem como objetivos centrais: Sensibilizar os estudantes para o seu papel ativo no ensino e aprendizagem; Capacitar para a análise e avaliação crítica das metodologias pedagógicas (Neary & Saunders, 2016); Promover o diálogo entre estudantes e docentes, fomentando a troca de experiências e ideias inovadoras.

Método: A formação decorreu presencialmente, com oito horas distribuídas por dois dias. A 1.^a edição realizou-se a 24 e 25 de outubro de 2023, com 12 participantes, e a 2.^a edição a 7 e 8 de outubro de 2024, com nove participantes.

Resultados: O *feedback* destacou o dinamismo das sessões, a motivação da formadora e a relevância dos temas abordados. A partir da avaliação e do *feedback* dos participantes, ainda foram identificados os seguintes pontos de melhoria para as próximas edições da formação: distribuir as sessões ao longo de um período maior; incluir mais recursos visuais e atividades interativas; explorar a adaptação do ensino a diferentes perfis de estudantes.

Conclusões: Esta formação fortaleceu uma cultura pedagógica mais participativa na UA, tendo incentivado os estudantes a refletirem sobre as suas experiências e a contribuírem ativamente para a melhoria do ensino (Strudwick & Johnson, 2020), consolidando o compromisso da UA com a excelência académica.

Palavras-chave: Estudantes como parceiros; Prática pedagógica; Formação de estudantes; Inovação pedagógica.

Referências

- Bovill, C., Cook-Sather, A., & Felten, P. (2011). Students as partners in learning and teaching in higher education. *Teaching and Learning Inquiry*, 1(1), 16–29. <https://doi.org/10.1080/0307507042000236407>
- Neary, M., & Saunders, G. (2016). Student as producer: Knowledge creation in higher education. <https://josswin.org/wp-content/uploads/2013/12/15-72-1-pb-1.pdf>
- Strudwick, K., & Johnson, P. (2020). Learning from collaborative ‘conversations’ on the Students as Producer Pedagogic model: students’ views. *PRISM: Learning and Teaching Journal*, 3(1), 113–126. <https://doi.org/10.24377/prism.ljmu.0301201>

Apresentação de Poster #18

Estrutura fatorial e propriedades psicométricas da versão Portuguesa da Toronto

Mindfulness Scale

Dicle Karacadag^{1,*}, Yasmin Vieira^{2,*}, Mónica Sobral^{3,4}, Raquel Mateus¹, Ana Ganho-Ávilac³

¹Faculdade de Psicologia, Universidade de Padova, Itália.

²Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

³Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

⁴Programa Pós-Graduação em Ciências do Desenvolvimento Humano e Centro Mackenzie de Pesquisa sobre Infância e Adolescência, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, Brasil.

*Contribuíram igualmente como primeiras autoras.

Resumo

Introdução: *Mindfulness* define-se como a capacidade de estar intencionalmente em atenção plena, no momento presente, sem julgamento. Pelo seu impacto positivo no bem-estar, o *mindfulness* tornou-se central nas intervenções psicológicas e na investigação em saúde mental. Importa, por isso, dispor de medidas robustas de avaliação das intervenções baseadas em práticas *mindfulness*.

Objetivos: Traduzir, adaptar e estudar a validade, fiabilidade, estrutura fatorial e invariância de género da escala de autorrelato *Toronto Mindfulness Scale* (TMS) para a população portuguesa.

Metodologia: Duzentos e quatro jovens universitários (81,4% mulheres; 62,7% com experiência prévia em *mindfulness*), idade média de 22,34 anos ($DP=7,55$), completaram um protocolo online que incluía as versões em português europeu do TMS, Escala *Mindfulness Philadelphia* (PHMLS), Questionário de Fusão Cognitiva e *Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy Processes*.

Resultados: A análise fatorial confirmatória confirmou o modelo bifatorial ($\chi^2_{(63)}=129,56$, $p<0,001$, CFI=0,94, TLI=0,93, RMSEA=0,07, SRMS=0,06), invariante entre géneros ($p=0,83$) e composto pelos fatores descentração e curiosidade ($\alpha_d=0,90$ e $\alpha_c=0,91$, respetivamente). Os fatores apresentaram validade convergente com o PHMLS ($r=0,55-0,67$, $p<0,001$). O fator descentração apresentou correlações significativas fracas com a fusão cognitiva ($r=0,19$, $p=0,01$) e dimensões de aceitação e compromisso ($r=0,17$, $p=0,02$).

Conclusão: A versão portuguesa da TMS apresentou propriedades psicométricas satisfatórias e pode ser uma medida útil para avaliação de mindfulness-estado em contexto clínico e de investigação.

Palavras-chave: *Toronto Mindfulness Scale*; *Mindfulness*; Análise fatorial confirmatória; Validade; Fiabilidade.

Apresentação de Poster #19

Ajustamento à separação amorosa em jovens adultos cisgênero heterossexuais

Inês Castro¹, Joana Fernandes^{1,2}, Mariana V. Martins^{1,2}

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

²Centro de Psicologia, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Resumo

Introdução: A adultez emergente é, por excelência, a fase do desenvolvimento da exploração da identidade, definição do *self* e da intimidade, onde as relações amorosas ganham um significado diferente e as separações são, geralmente, eventos desadaptativos. Apesar disso, a investigação ainda não explorou que variáveis influenciam o ajustamento, nomeadamente, se e de que forma as principais competências a desenvolver na adultez emergente interferem.

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo explorar o papel da diferenciação do *self* e do medo da intimidade no processo de ajustamento à separação em jovens adultos. Explorou-se ainda diferenças de género, estatuto amoroso e iniciativa para o término.

Metodologia: Para tal, uma amostra de 377 jovens adultos heterossexuais que vivenciaram o término de uma relação de exclusividade nos 12 meses anteriores ao recrutamento, responderam a uma bateria de avaliação composta por questões sociodemográficas, *Fisher Divorce Adjustment Scale - Short Form*, *Differentiation of Self Inventory - Short Form* e *Fear of Intimacy Components Questionnaire*.

Resultados: Os resultados mostraram que homens apresentam níveis mais elevados de diferenciação e de medo de perder o outro, enquanto as mulheres apresentam maior medo de perder o *self*. Estar atualmente numa relação ou ter tomado a iniciativa para o término são variáveis que afetam positivamente o ajustamento. A análise de regressão linear múltipla mostrou que as variáveis em estudo conjugadas com as sociodemográficas explicam 34,6% do ajustamento.

Conclusão: Estes dados contribuem para o desenvolvimento, por profissionais, de intervenções terapêuticas mais eficazes para adultos emergentes a vivenciar uma separação e sugerem novas possibilidades de investigação.

Palavras-chave: Ajustamento à separação; Adultez emergente; Diferenciação do *self*; Medo da intimidade.

Apresentação de Poster #20

Acceptance and Commitment Therapy na Perturbação Obsessivo-Compulsiva, Subgrupo Pensamentos Inaceitáveis/Taboo: Um Estudo de Caso

Cláudia Oliveira^{1*}, Fernanda Duarte¹, Albano Tomaz¹

¹Serviço de Psicologia Clínica, Unidade Local de Saúde de Coimbra, Coimbra, Portugal.

*Autor responsável.

Resumo

Introdução: Com uma prevalência ao longo da vida de 1-3%, a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC) apresenta um curso frequentemente crónico, elevada comorbilidade, aparecimento precoce e interferência significativa no funcionamento global (Stein et al., 2019). Caracteriza-se por pensamentos, imagens ou impulsos persistentes, intrusivos e indesejados, geradores de ansiedade marcada e ações de neutralização cognitivas e/ou comportamentais. Na sua heterogeneidade, o subgrupo Pensamentos Inaceitáveis/Taboo parece surgir como o menos investigado e diagnosticado, associado a maior sofrimento e desregulação emocional pela sua natureza estigmatizante (Berman et al., 2018; Williams et al., 2022). A eficácia da *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) tem sido demonstrada em múltiplos quadros psicopatológicos, incluindo na POC (Evey & Steinman, 2023). Na POC, a ACT privilegia como alvos terapêuticos a (des) fusão cognitiva, a estratégia mais recomendada neste subgrupo (Williams et al., 2022), e a diminuição do evitamento experiencial (Twohig et al., 2006).

Objetivos: Apresentar a aplicação de um protocolo terapêutico baseado na ACT (Twohig et al., 2006) numa jovem de 23 anos com diagnóstico de POC, subgrupo Pensamentos Inaceitáveis/Taboo, com mais de cinco anos de evolução.

Métodos: Previamente à intervenção, avaliou-se a sintomatologia obsessivo-compulsiva (SOC) com a *Dimensional Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale*. No início, final e *follow-up* (oito semanas) da intervenção, avaliou-se a interferência e severidade das dificuldades e os progressos da perspetiva da equipa terapêutica.

Resultados: Após doze sessões de intervenção, verificou-se uma diminuição significativa da SOC (incluindo o evitamento experiencial) e melhoria no funcionamento global. Os ganhos terapêuticos mantiveram-se no *follow-up*.

Conclusões: Este estudo de caso ilustra como um protocolo terapêutico baseado na ACT pode constituir uma abordagem eficaz neste subgrupo. Como limitação na avaliação considera-se a não integração de uma medida de (des) fusão cognitiva.

Palavras-chave: Perturbação obsessivo-compulsiva; Subgrupo pensamentos inaceitáveis/taboo; Acceptance and commitment therapy; (Des) fusão cognitiva; Estudo de caso.

Referências

- Berman, N. C., Shaw, A. M., & Wilhelm, S. (2018). Emotion regulation in patients with Obsessive Compulsive Disorder: Unique effects for those with “taboo thoughts”. *Cognitive Therapy and Research*, 42(5), 674–685. <https://doi.org/10.1007/s10608-018-9911-z>
- Evey, K. J., & Steinman, S. A. (2023). A systematic review of the use of acceptance and commitment therapy to treat adult Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavior Therapy*, 54(6), 1006–1019. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.02.009>
- Stein, D. J., Costa, D. L. C., Lochner, C., Miguel, E. C., Reddy, Y. C. J., Shavitt, R. G., van den Heuvel, O. A., & Simpson, H. B. (2019). Obsessive-Compulsive Disorder. *Nature Reviews. Disease Primers*, 5, Article 52. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0102-3>
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. (2006). Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and commitment therapy as a treatment for Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavior Therapy*, 37(1), 3–13. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.02.001>
- Williams, M. T., Whittal, M. L., & La Torre, J. (2022). Best practices for CBT treatment of taboo and unacceptable thoughts in OCD. *Cognitive Behaviour Therapist*, 15, 1–25, Article e15. <https://doi.org/10.1017/s1754470x22000113>

Apresentação de Poster #21

Intervenção Psicoterapêutica Grupal Baseada na Acceptance and Commitment Therapy em Jovens Adultos com Perturbação Obsessivo-Compulsiva

Cláudia Oliveira^{1*}, Fernanda Duarte¹, Albano Tomaz¹

¹Serviço de Psicologia Clínica, Unidade Local de Saúde de Coimbra, Coimbra, Portugal.

*Autor responsável.

Resumo

Introdução: A Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC) tem sido reconhecida como uma perturbação invalidante, com início precoce, associada a níveis elevados de estigma e de desregulação emocional e reduzidos ganhos terapêuticos em 40% a 60% dos casos (Akhouri et al., 2023). Entre 2022 e 2024, na Consulta de Psicologia da Perturbação Obsessivo-Compulsiva (CPPOC), aproximadamente 51% dos admitidos eram jovens adultos, sugerindo progressos no diagnóstico precoce e acesso a intervenções especializadas. Intervenções individuais baseadas na Acceptance and Commitment Therapy (ACT) têm-se provado eficazes no tratamento da POC (Evey & Steinman, 2023) e da sintomatologia secundária (e.g., depressão), através da promoção de competências de flexibilidade psicológica (e.g., aceitação da experiência interna, desfusão cognitiva; Akhouri et al., 2023; Twohig et al., 2006). Recentemente, tem sido demonstrada a eficácia de intervenções grupais baseadas na ACT na POC (Lee et al., 2023).

Objetivos: Desenvolver, implementar e avaliar os benefícios de uma intervenção psicoterapêutica grupal baseada na ACT em jovens adultos com POC.

Métodos: Entrevista clínica e protocolo terapêutico baseado na ACT (Lee et al., 2023; Twohig et al., 2006), com oito sessões semanais (90 minutos), em grupos de quatro a oito participantes (jovens adultos com diagnóstico principal de POC, admitidos na CPPOC, sem intervenção psicológica atual). Todas as medidas (*Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale*, *Beck Depression Inventory-II* e *Acceptance and Action Questionnaire*) serão aplicadas nas fases pré e pós-intervenção. No *follow-up* (oito semanas), apenas a sintomatologia será reavaliada.

Resultados: Serem reportadas melhorias na sintomatologia obsessivo-compulsiva e depressiva, associadas a um incremento dos níveis de flexibilidade psicológica.

Conclusões: Esta intervenção pretende contribuir para a melhoria da acessibilidade e da eficácia assistencial, enfatizando que o *setting* grupal poderá favorecer a perceção de suporte social e a destigmatização.

Palavras-chave: Perturbação obsessivo-compulsiva; Jovens adultos; Intervenção psicoterapêutica grupal; *Acceptance and Commitment Therapy*; Flexibilidade psicológica.

Referências

- Akhouri, D., Hamza, Kumar, S., & Reyazuddin, M. (2023). Acceptance and commitment therapy as an add-on treatment for the management of patients with Obsessive-Compulsive Disorder. *Industrial Psychiatry Journal*, 32(1), S179–S185. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_213_23
- Evey, K. J., & Steinman, S. A. (2023). A systematic review of the use of acceptance and commitment therapy to treat adult Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavior Therapy*, 54(6), 1006–1019. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.02.009>
- Lee, S. W., Choi, M., & Lee, S. J. (2023). A randomized controlled trial of group-based acceptance and commitment therapy for Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 45–53. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.11.009>
- Twohig, M. P., Abramowitz, J. S., Smith, B. M., Fabricant, L. E., Jacoby, R. J., Morrison, K. L., Bluett, E. J., Reuman, L., Blakey, S. M., & Ledermann, T. (2018). Adding acceptance and commitment therapy to exposure and response prevention for Obsessive-Compulsive Disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 108, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.06.005>
- Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. (2006). Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and commitment therapy as a treatment for Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavior Therapy*, 37(1), 3–13. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.02.001>

Apresentação de Poster #22

Terapia Focada na Compaixão, Terapia da Aceitação e do Compromisso, Terapia dos Sistemas Familiares Internos: elementos comuns e distintivos na promoção da atenção plena, aceitação e compaixão

Mariana Maia de Carvalho¹, Aníbal Henriques²

¹Gabinete de Psicologia de Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas, Lisboa, Portugal.

Resumo

Introdução: As psicoterapias mais recentes parecem ter evoluído num sentido convergente no que diz respeito à partilha de princípios comuns, mecanismos propostos de mudança e até ao uso de algumas técnicas de intervenção para facilitar esses mesmos mecanismos.

Objetivos: Na presente revisão narrativa, apresentaram-se e analisaram-se três modelos de psicoterapia contemporâneos: a Terapia Focada na Compaixão (Gilbert, 2005, 2009), a Terapia da Aceitação e do Compromisso (Hayes et al., 2012) e a Terapia dos Sistemas Familiares Internos (Schwartz, 2013). A presente análise visa identificar os seus elementos comuns e distintivos.

Métodos: Para operacionalizar a seguinte revisão identificaram-se e selecionaram-se artigos científicos e capítulos de livros relevantes para a compreensão dos três modelos psicoterapêuticos, suas bases teóricas, protocolos de intervenção e resultados.

Resultados: Os três modelos analisados são modelos transdiagnósticos que partilham a conceptualização da origem do sofrimento (e.g., a relação estabelecida com a experiência interna), um conjunto de princípios (e.g., abandono do objetivo de eliminar), mecanismos de mudança propostos (e.g., aceitação e autocompaixão), estratégias baseadas em técnicas clássicas de imaginação guiada, onde operam a exposição, *attunement*, *enactment* e o relaxamento gradual, através do treino da respiração. Observaram-se diferenças no que diz respeito ao papel do terapeuta (e.g., didático vs. facilitador), à estrutura, ao uso do *mindfulness* e à disponibilidade de evidência científica de suporte aos modelos.

Conclusões: Os três modelos analisados são modelos baseados na atenção plena, aceitação e auto compaixão. Seria benéfico ter dados sobre a eficácia comparativa de cada modelo com diferentes populações. Estudos futuros poderão comparar a sua eficácia na promoção dos processos partilhados com diferentes populações clínicas. Atendendo à multiplicidade das necessidades, desafios desenvolvimentais, dificuldades psicopatológicas e estilos

sociobiográficos dos jovens adultos em contexto universitário que recorrem a apoio psicológico, estudos futuros poderiam comparar o uso destes modelos neste grupo.

Palavras-chave: Terapia focada na compaixão; Terapia da aceitação e do compromisso; Terapia dos sistemas internos familiares; Modelos transdiagnósticos; Psicoterapia.

Referências

- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). Routledge.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Schwartz, R. C. (2013). Moving from acceptance toward transformation with internal family systems therapy (IFS). *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 805–816. <https://doi.org/10.1002/jclp.22016>

Apresentação de Poster #23

Conhecer e reconhecer o Languishing: Dados preliminares com profissionais de saúde mental

Mariana Maia de Carvalho¹, Maria João Martins², Teresa Forte³, Sérgio A. Carvalho³

¹Gabinete de Psicologia de Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho (SSGST) dos Serviços da Ação Social da Universidade de Coimbra, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

³Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: O construto *languishing* designa a ausência de bem-estar mental, mesmo sem presença de psicopatologia (Keyes, 2002). O *languishing* define-se como ausência de vitalidade, sensação de estagnação e vazio (Keyes, 2002; 2005) e ganhou maior visibilidade durante a pandemia COVID-19 (Willen, 2022). Constituindo-se como um fator de risco para a psicopatologia e um preditor de pior funcionamento, tem sido alvo de atenção de modelos de saúde mental completa (Spinhoven et al., 2015; Westerhof & Keyes, 2010), estando, contudo, por explorar a capacidade dos profissionais de saúde mental em identificar *languishing*.

Objetivos: Considerando o papel dos profissionais de saúde mental no rastreio e intervenção no *languishing*, este estudo pretende explorar o conhecimento dos mesmos sobre *languishing*, assim como o seu conhecimento sobre intervenções promotoras de bem-estar e propósito de vida.

Método: A presente investigação segue um desenho exploratório, não experimental, transversal, correlacional, misto (qualitativo e quantitativo). Os dados preliminares a apresentar referem-se a uma amostra de 50 profissionais que responderam a um conjunto de questões online, nomeadamente sociodemográficas, uma vinheta, o *Positive Mental Health Literacy Questionnaire* (Carvalho et al., 2022) e o *Mental Health Continuum Short Form* (Fonte et al., 2020). A análise das respostas com recurso a estatísticas descritivas, correlações e análise de conteúdo visa poder caracterizar a capacidade de reconhecimento de *languishing*, os níveis de literacia em saúde mental positiva, a perceção relativamente ao conhecimento de ferramentas de intervenção e a relação com o bem-estar dos próprios profissionais.

Resultados: Atendendo ao recente aparecimento do construto *languishing*, espera-se uma baixa capacidade de reconhecimento do mesmo, associada a níveis de literacia mais baixos e

a uma percepção também mais baixa sobre a capacidade de intervenção nestes casos. Espera-se que, a partir da análise qualitativa, sejam identificados com maior frequência temas de psicopatologia, e menor frequência de reduzido bem-estar (i.e., *languishing*). Hipotetizamos, ainda, que, atendendo ao modelo nosológico e biomédico subjacente à psiquiatria, profissionais de psicologia sejam mais capazes de identificar *languishing* do que profissionais da psiquiatria.

Conclusões: Os resultados encontrados serão discutidos contemplando as necessidades de formação dos profissionais e implicações para a prática clínica, mais ainda no contexto universitário, onde a deteção de *languishers* poderá facilitar a prevenção do desenvolvimento de doenças mentais, a promoção e aumento do bem-estar como fator protetor, tanto através do acompanhamento individual como através de programas de grupo.

Palavras-chave: *Languishing*; Saúde mental; Profissionais de saúde mental; Prevenção; Literacia em saúde mental.

Referências

- Willen, S. S. (2022). “Languishing” in critical perspective: Roots and routes of a traveling concept in COVID-19 times. *SSM Mental Health*, 2, Article 100128. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2022.100128>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Iasiello, M., van Agteren, J., & Muir-Cochrane, E. (2020). Mental health and/or mental illness: A scoping review of the evidence and implications of the Dual_Continua Model of Mental Health. *Evidence Base*, (1). <https://doi.org/10.21307/eb-2020-001>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Spinhoven, P., Elzinga, B. M., Giltay, E., & Penninx, B. W. (2015). Anxious or depressed and still happy? *PLoS One*, 10(10), Article e0139912. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139912>

Apresentação de Poster #24

Mind-over-Mirror: structure and assessment procedures of an ACT and compassion-based group programme for adults with body dysmorphia symptomatology

Maria Coimbra^{1,2}, Ana Ganho-Ávila^{1,2}, Cláudia Ferreira^{1,2}

¹Center for Research in Neuropsychology and Cognitive-Behavioral Intervention (CINEICC), Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra, Coimbra, Portugal.

Abstract

Introduction: Body Dysmorphic Disorder (BDD) is characterized by an extremely negative body image perception, centered on one or more perceived physical flaws that are not significant to others. BDD has long been overlooked in clinical and research settings, specifically in Portugal. Existing international guidelines for treatment consist of a combination of Cognitive Behavioural Therapy and Serotonin reuptake inhibitors, but recent studies have proposed the pertinence of contextual-behavioral therapies for intervention in BDD.

Aims: We will present the programme Mind-over-Mirror, the first ACT and compassion-based manualized group intervention for adults with BDD symptomatology. Recruitment and assessment procedures will also be described.

Methods: This programme falls under the project When the Mirror is Wrong, and all procedures were approved by the respective Ethics Committee. The Mind-over-Mirror programme was developed by clinical psychologists experienced in this field.

Results: The Mind-over-Mirror programme features nine weekly ninety-minute group sessions in a hybrid format, for individuals over eighteen years old. The main goal is to decrease BDD symptomatology and increase quality of life. Preliminary efficacy of the programme will be assessed through self-report measures in three primary moments, but BDD symptoms will be assessed weekly. Additionally, participants will also be invited to participate in computer-based tasks and neuroimaging data collection through fNIRS.

Conclusions: This is a novel programme that has the potential to improve the overall care and research in BDD. If its preliminary efficacy is confirmed, this will be the first intervention for BDD in Portugal, and attest to the pertinence of contextual behavioral therapies for BDD.

Keywords: Body dysmorphia; Psychological intervention; Acceptance and commitment therapy; Compassion; fNIRS.

Apresentação de Poster #25

Compreender, Apoiar e Reduzir o Estigma (C.A.R.E.): Desenvolvimento de um Programa de Apoio Interpares no Ensino Superior

Inês Eulálio¹, Ana Beatriz Carvalhinho¹, Alícia Marques¹, Andreia Ferreira¹, Sandra Xavier¹, Sofia Caetano¹, Maria João Martins¹

¹Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho (SSGST) dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SASUC), Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: Os estudantes do ensino superior são uma população de risco para perturbações psicológicas, cuja prevalência e gravidade têm aumentado (Resapes, 2022). A baixa literacia em saúde mental dificulta a identificação precoce de psicopatologia e a procura de ajuda. Os programas de apoio interpares promovem a redução do estigma, o aumento da literacia em saúde mental e o desenvolvimento de estratégias adaptativas de gestão do *stress*, incentivando a procura de ajuda, o apoio entre colegas e o bem-estar (Mantzios, 2019; Morse & Schulze, 2013; Repper & Carter, 2011; Wasil et al., 2022).

Objetivos: Criar o programa de apoio interpares C.A.R.E., que visa promover a literacia em saúde mental, competências de autoajuda e de suporte entre pares e reduzir o estigma.

Métodos: A construção do C.A.R.E. basear-se-á na análise de necessidades junto dos representantes estudantis, articulada com a experiência científica e clínica das autoras.

Resultados: O C.A.R.E. terá três níveis de atuação: o Nível 1 (aberto à comunidade estudantil) visará desenvolver competências de regulação emocional; o Nível 2 (formação base dos Porteiros Sociais, selecionados pelas estruturas estudantis) devolverá competências de primeiros socorros psicológicos e identificação e sinalização de casos de sofrimento psicológico significativo; o Nível 3 (formação avançada dos Porteiros Sociais) viabilizará a triagem de casos prioritários pelos pares e encaminhamento direto para serviços especializados por um canal de comunicação privilegiado. Prevê-se que o C.A.R.E. fortaleça redes de apoio interpares e facilite a acessibilidade aos cuidados de saúde mental (Mantzios, 2019; Morse & Schulze, 2013; Repper & Carter, 2011; Wasil et al., 2022).

Conclusões: O projeto destaca a importância do apoio interpares na promoção da saúde mental, prevenção de doença e otimização da resposta dos serviços de saúde. Poderá ser um modelo replicável noutras instituições de ensino ou similares.

Palavras-chave: Apoio interpares; Estudantes do ensino superior; Regulação emocional; Literacia em saúde mental; Redução do estigma.

Referências

- Mantzios, M. (2019). Mental health first aid and exciting opportunities for peer-support networks within universities with prospects of influencing public health and treatment. *Journal of Public Health*, 28, 219–221. <https://doi.org/10.1007/s10389-019-01057-5>
- Morse, C. C., & Schulze, R. (2013). Enhancing the network of peer support on college campuses. *Journal of College Student Psychotherapy*, 27(3), 212–225. <https://doi.org/10.1080/87568225.2013.798222>
- Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health*, 20(4), 392–411. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.583947>
- Resapes (2002). *A situação dos serviços de aconselhamento psicológico no ensino superior em Portugal* (Vols. 1–3). Resapes.
- Wasil, A. R., Malhotra, T., Nandakumar, N., Tuteja, N., DeRubeis, R. J., Stewart, R. E., & Bhatia, A. (2022). Improving mental health on college campuses: Perspectives of Indian college students. *Behavior Therapy*, 53(2), 348–364. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.09.004>

Apresentação de Poster #26

Navegar a Crise: Desenvolvimento da Consulta de Intervenção em Crise para Estudantes do Ensino Superior

Inês Eulálio¹, Alícia Marques¹, Ana Beatriz Carvalhinho¹, Andreia Ferreira¹, Sandra Xavier¹, Sofia Caetano¹, Maria João Martins¹

¹Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho (SSGST) dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SASUC), Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: Os estudantes do ensino superior representam uma população de risco para o desenvolvimento de perturbações de saúde mental, nomeadamente graves, com a literatura a apontar para um aumento dos níveis de ideação suicida e comportamentos suicidários nesta população. Como tal, é apontada como urgente a disponibilização de respostas terapêuticas imediatas e especializadas para estes casos nos serviços de saúde mental e bem-estar (SSMBE) existentes neste contexto (Kabir et al., 2024). A terapia comportamental dialética (DBT) tem demonstrado ser eficaz na estabilização emocional e gestão de comportamentos ameaçadores da vida e segurança da pessoa (Rizvi et al., 2024; Van Dijk, 2012).

Objetivos: Desenvolver um protocolo de intervenção em crise adaptado às necessidades dos SSMBE no ensino superior – a consulta de intervenção em crise (CIC).

Métodos: A construção da CIC baseou-se numa revisão de literatura sobre intervenções cognitivo-comportamentais para indivíduos com ideação suicida ativa, comportamentos suicidas e/ou autolesivos não suicidários, sobretudo a partir de estudos baseados na DBT.

Resultados: Realizada por profissionais de psicologia clínica, a CIC visa a estabilização imediata de utentes em risco por recurso a estratégias de (auto)regulação emocional. A sua implementação assenta num guião detalhado e em materiais de apoio. O guião segue princípios da DBT, incluindo análise funcional do comportamento, técnicas cognitivas (e.g., análise custo-benefício), experienciais (e.g., *grounding*, *mindfulness*), comportamentais (e.g., gestão de contingências) e estratégias de tolerância ao *distress* (*RESISTT Skills*). Inclui planos colaborativos de gestão de crise e remoção de meios letais, com entrega de um manual ao utente (Carmel et al., 2018; Linehan, 1993, 2016; Van Dijk, 2012). Pode adaptar-se a outras dificuldades (e.g., gestão de sintomatologia psicótica).

Conclusões: Pretende-se que a CIC capacite o utente com competências de sobrevivência à crise, capazes de garantir a sua segurança e estabilização emocional. Não substitui a avaliação

em serviço de urgência (SU), mas poderá encaminhar situações de emergência, ou evitar o recurso ao SU quando a estabilização for eficaz nos SSMBE.

Palavras-chave: Intervenção em crise; Estudantes do ensino superior; Terapia comportamental dialética; Estabilização emocional; Autorregulação emocional.

Referências

- Carmel, A., Templeton, E., Sorenson, S. M., & Logvinenko, E. (2018). Using the Linehan Risk Assessment and Management Protocol with a chronically suicidal patient: A case report. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(4), 449–459. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.02.001>
- Kabir, R., Syed, H. Z., Vinnakota, D., Okello, S., Isigi, S. S., Abdul Kareem, S. K., Parsa, A. D., & Arafat, S. Y. (2024). Suicidal behaviour among the university students in the UK: A systematic review. *Heliyon*, 10(2), Article e24069. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24069>
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral therapy for Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M. (2016). *Management of acute suicidal behavior* [Worksheet]. Linehan Institute – Behavioral Tech Institute.
- Rizvi, S. L., Bitran, A. M., Oshin, L. A., Yin, Q., & Ruork, A. K. (2024). The state of the science: Dialectical behavior therapy. *Behavior Therapy*, 55(6), 1233–1248. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2024.02.006>
- Van Dijk, S. (2012). *DBT made simple: A step-by-step guide to dialectical behavior therapy*. New Harbinger Publications.

Apresentação de Poster #27

Programas Individual Placement and Support Employment para jovens adultos com doença mental

Marta Moura Neves¹, Andreia Ribeiro¹, Vítor Santos¹

¹Centro de Responsabilidade Integrada de Psiquiatria, Unidade Local de Saúde Coimbra, Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: Os programas *Individual Placement and Support Employment*, desenvolvidos na década de 1990 com base em oito princípios fundamentais, têm como principal objetivo apoiar jovens adultos com doença mental grave na procura e manutenção de empregos. (1) A doença mental grave geralmente tem início na juventude, com impacto em diversas áreas da vida, incluindo a inserção no mercado de trabalho. Consequentemente, a taxa de desemprego entre estas pessoas é significativamente elevada. (1,2)

Objetivos: Analisar a relevância dos programas IPS *Supported Employment* para jovens adultos com doença mental grave.

Método: Foi realizada uma revisão narrativa da literatura sobre o tema, com base em pesquisas na base de dados *PUBMED*.

Resultados: Jovens adultos com doença mental grave enfrentam desafios significativos na procura de emprego. Nos últimos anos, tem havido um crescente interesse por esta temática, uma vez que os programas IPS *Supported Employment* têm demonstrado resultados bastante positivos. (2-5) Este programa facilitaram a inserção rápida em empregos competitivos, respeitando as preferências individuais e oferecendo um acompanhamento contínuo e personalizado. (2) A procura de emprego foi mais efetiva, bem como a duração do mesmo, quando houve apoio do programa. (2) No que diz respeito à permanência em programas educativos, os benefícios não foram tão evidentes. (2)

Conclusões: O emprego é um determinante social da saúde e desempenha um papel fundamental na vida dos indivíduos. (2) Os programas IPS *Supported Employment* revelaram-se uma estratégia eficaz para apoiar jovens adultos com doença mental grave na inserção e permanência no mercado de trabalho.

Palavras-Chave: *Individual placement and support*; Doença mental; Jovens adultos.

Referências

- Bond, G. R. (2004). Supported employment: Evidence for an evidence based practice. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4), 345–359. <https://doi.org/10.2975/27.2004.345.359>
- Bond, G. R., Al-Abdulmunem, M., Marbacher, J., Christensen, T. N., Sveinsdottir, V., & Drake, R. E. (2022). A systematic review and meta-analysis of IPS supported employment for young adults with mental health conditions. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 50(1), 160–172. <https://doi.org/10.1007/s10488-022-01228-9>
- Bond, G. R. (2023). IPS supported employment and peer support for young adults: Next steps. *Early Intervention in Psychiatry*, 17(6), 535–536. <https://doi.org/10.1111/eip.13402>
- Borowska, M. A., Ørjasæter, K. B., Borg, M., Stenvall, B., Silbermann, A., Rinaldi, M., Killackey, E., Mykletun, A., & Moe, C. (2024). “Without IPS I think I would really fall apart”: Individual placement and support as experienced by people with mental illness—Phenomenological peer research study. *Qualitative Health Research*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/10497323241275046>
- Whitworth, A., Baxter, S., Cullingworth, J., & Clowes, M. (2024). Individual placement and support (IPS) beyond severe mental health: An overview review and meta-analysis of evidence around vocational outcomes. *Preventive Medicine Reports*, 43, Article 102786. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102786>

Apresentação de Poster #28

Young(in) Mental Health UTAD – Programa Mentes Solidárias – Apoio Académico Entre Pares

Margarida Alves[†], Daisy Araújo Rodrigues[†], Maria da Conceição Rainho¹, Isilda Rodrigues^{1,3}, Sara Serra¹, Catarina Pinheiro Mota^{1,2}

¹Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Vila Real, Portugal.

²Centro de Psicologia da Universidade do Porto (CPUP), Universidade do Porto, Porto, Portugal.

³Centro de Investigação e Intervenção Educativas (CIIE), Universidade do Porto, Porto, Portugal.

[†]Ambos os autores são considerados autores principais do estudo.

Resumo

Introdução: O projeto *Young(in) Mental Health UTAD* comporta uma diversidade de atividades (26) que visam a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, promovendo a literacia na saúde mental e facultando ferramentas para o desenvolvimento do bem-estar e satisfação pessoal dos jovens universitários. As atividades de promoção, prevenção e intervenção na saúde mental, respondem, assim, às necessidades dos estudantes, integrando-os de forma participativa nas mesmas. Uma das atividades propostas é o Programa “Mentes Solidárias”, atualmente em execução.

Objetivo: O programa visa promover o apoio académico entre pares, oferecendo suporte a estudantes para superar dificuldades em áreas de estudo específicas, através de mentores, do acesso a materiais de estudo e recursos didáticos, assim como da promoção de competências interpessoais, comunicacionais e pedagógicas.

Métodos: O programa assume uma metodologia ativa e participativa, contando com a cooperação entre estudantes, incentivando a partilha de conhecimentos e promovendo ambientes de aprendizagem positivos, ao encontro da comunidade académica inclusiva e solidária. Estão envolvidos no programa, maioritariamente, estudantes de licenciatura cuja língua materna não é o português.

Resultados: Os resultados preveem o aumento do envolvimento e da participação dos estudantes voluntários, a redução do abandono académico, o aumento do rendimento académico e da melhoria na adaptação dos estudantes internacionais.

Conclusões: A iniciativa pode constituir um modelo replicável para outras instituições de ensino superior, estimulando reflexões sobre o papel do apoio académico entre pares no sucesso académico dos estudantes e os benefícios de práticas colaborativas em contextos universitários.

Palavras-chave: Apoio entre pares; Desempenho acadêmico; Saúde mental; Metodologia participativa; Estudantes universitários.

Apresentação de Poster #29

À Beira do Abismo, de Olhos Fechados: Caso de um Jovem Adulto com Perturbação de Uso de Álcool

Filipa Sola¹, Cátia Domingues², Laura Florêncio²

¹Centro de Responsabilidade Integrado de Psiquiatria, Unidade Local de Saúde de Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: O álcool é uma das substâncias psicoativas mais consumidas a nível mundial (MacKillop et al., 2022). A Perturbação de Uso de Álcool caracteriza-se por um padrão de consumo problemático, descontrolado e compulsivo, associado a consequências psicológicas, biológicas, comportamentais e sociais (Carvalho et al., 2019).

Objetivos: Este trabalho visa apresentar um caso clínico de um jovem adulto com perturbação aditiva e a sua evolução clínica, com base no modelo de intervenção cognitivo-comportamental. J., 21 anos, estudante universitário, encaminhado para consulta de Patologia Dual do CRI Psiquiatria da ULS Coimbra com o diagnóstico de Perturbação de Uso de Álcool, grave [F10.20] (American Psychiatric Association, 2014), associado a baixo insight e motivação para a mudança.

Método: A intervenção teve como objetivo a abstinência, com recurso à psicoeducação e entrevista motivacional. Para além da identificação e modificação de crenças disfuncionais acerca do álcool, foi igualmente abordada a mudança de estilo de vida, a promoção de competências de resolução de problemas e regulação emocional, treino de assertividade e a prevenção de recaída.

Resultados: Ao longo da intervenção, o utente passou a reconhecer o impacto negativo do consumo em diferentes áreas, com maior incidência no desempenho académico, resultando no envolvimento mais ativo no tratamento e adoção de estratégias para a manutenção da abstinência.

Conclusões: Os princípios da entrevista motivacional são de utilização obrigatória na prática clínica das adições, já que a resistência à mudança é comum, podendo dificultar a adesão à intervenção psicoterapêutica.

Palavras-chave: Entrevista motivacional; Álcool; Jovem adulto.

Referências

- American Psychiatric Association (2014). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais* (5ª ed.). Climepsi Editores.
- Carvalho, A. F., Heilig, M., Perez, A., Probst, C., & Rehm, J. (2019). Alcohol use disorders. *The Lancet*, 394(10200), 781–792. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31775-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31775-1)
- MacKillop, J., Agabio, R., Ewing, S. W. F., Heilig, M., Kelly, J. F., Leggio, L., Lingford-Hughes, A., Palmer, A. A., Parry, C. D., Ray, L., & Rehm, J. (2022). Hazardous drinking and alcohol use disorders. *Nature Reviews Disease Primers*, 8(80). <https://doi.org/10.1038/s41572-022-00406-1>

Apresentação de Poster #30

A minha relação ideal – Narrativas de adultos emergentes sobre relacionamentos românticos e não monogâmias consensuais

Inês Lopes Robalo¹, Maria Jorge Ferro¹

¹Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: A adultez emergente, que compreende o período entre os 18 e os 29 anos, caracteriza-se fortemente pela exploração identitária (Arnett, 2007), que se alia às transformações e movimentos sociais das últimas décadas. Considerando-se as relações íntimas e as suas várias configurações como uma realidade de compreensão desafiante, revela-se pertinente estudar as narrativas que dizem respeito a uma forma individualizada de olhar para os relacionamentos românticos. Em Portugal, as relações não monogâmicas consensuais (RNMC) são um tema que carece de investigação no campo da psicologia.

Objetivo: A presente investigação procura aceder a narrativas de adultos emergentes, para compreender de que forma estes experienciam os relacionamentos românticos e RNMC, bem como explorar os significados que atribuem a um relacionamento romântico ideal e não tão ideal.

Métodos: A investigação é realizada a partir de uma metodologia de carácter qualitativo, inspirada em pressupostos da *grounded theory* (Corbin & Strauss, 1990).

Resultados: Das narrativas analisadas, resultaram cinco dimensões: significados que atribuem às relações românticas; manifestações negativas nas relações românticas; atitudes face aos ciúmes; significados que atribuem às RNMC; o futuro nas relações românticas. Apesar de existir curiosidade para explorar RNMC, os participantes não apresentaram como objetivo estabelecer uma RNMC no futuro. Verificou-se, ainda, que os significados atribuídos pareceram pesar na forma como os participantes agem perante situações desconhecidas, como as RNMC, e temem não saber comunicar de forma eficaz.

Palavras-chave: Não monogamia consensual; Monogamia; Relacionamentos românticos; Adultez emergente.

Referências

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Cardoso, D., Pascoal, P., & Maiocchi, F. (2021). Defining polyamory: A thematic analysis of lay people's definitions. *Archives of Sexual Behavior*, 50, 1239–1252. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02002-y>
- Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3–21. <https://doi.org/10.1007/BF00988593>
- Moors, A. C., Conley, T. D., Eldestein, R. S., & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(2), 222–240. <https://doi.org/10.1177/0265407514529065>
- Stephens, A. K., & Emmers-Sommer, T. (2020). Adults' identities, attitudes, and orientations concerning consensual non-monogamy. *Sexuality Research and Social Policy*, 17(1), 469–485. <https://doi.org/10.1007/s13178-019-00409-w>

Apresentação de Poster #31

Redes Sociais: Novos Manuais De Diagnóstico?

Leandra Cordeiro¹, Esperança Ribeiro¹

¹Escola Superior de Educação de Viseu; Viseu, Portugal.

Resumo

Introdução: Nos últimos anos, as redes sociais, sobretudo as plataformas *Instagram* e *TikTok* têm desempenhado um papel importante na disseminação de informações relacionadas com saúde mental. No entanto, a informação partilhada nem sempre é a mais fidedigna. Um estudo verificou que um número crescente de jovens se autodiagnostica com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) após a visualização deste tipo de conteúdos, contudo muitos dos vídeos partilhados sobre a problemática, continham informações erróneas (Russell, 2024).

Objetivo: Identificar como são utilizadas as redes sociais pelos adolescentes em questões relacionadas com a saúde mental e, de que forma, as redes sociais permitem um autodiagnóstico.

Métodos: O estudo é de natureza quantitativa, com cariz exploratório. A amostra foi constituída por 120 adolescentes (sexo feminino), entre os 13 e os 18 anos. Construiu-se um questionário para o efeito e a análise estatística foi feita de forma descritiva.

Resultados: 83,2% dos inquiridos reconhece as redes sociais como primeiro recurso de informação sobre temas relacionados com a saúde mental 63,5% diz identificar-se com a sintomatologia nos conteúdos visualizados (e.g., ansiógena, depressiva e PHDA). Mais de metade da amostra (68%) confia muito nos conteúdos visualizados.

Conclusão: Tendo em conta os dados, e a importância que estas plataformas assumem, o enfoque deve ser dado à literacia na saúde mental. Este pequeno estudo, realizado com adolescentes, infere a possibilidade de os mesmo poderem vir a autodiagnosticarem-se quando assumem a identificação com vários sintomas e a confiança que dizem ter nos conteúdos. Sabemos que qualquer diagnóstico requer profissionais qualificados e instrumentos validados para o efeito. Um autodiagnóstico errado pode construir uma perceção errada sobre si próprio com implicações futuras (enquanto adulto) nomeadamente ao nível do autoconceito e da integração de uma imagem distorcida de si mesmo. Para além disso, acreditar num diagnóstico pode atrasar o acesso a um profissional adequado; pode intensificar sintomas que reforçam quadros clínicos em desenvolvimento.

Palavras-chave: Estudantes; Redes sociais; Diagnóstico; Saúde mental.

Referências

Russell, I. (2024). Debate: More, not less social media content moderation? How to better protect youth mental health online. *Child and Adolescent Mental Health*, 29(3), 319–321.

Apresentação de Poster #32

Programa de Literacia em Saúde Mental para Adolescentes sobre o uso de Álcool

Sílvia Filipa Teixeira Magalhães¹

¹Centro de Resposta Integrada, Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências, Porto, Portugal.

Resumo

Introdução: Aumentar a Literacia em Saúde Mental pode originar um efeito positivo na redução do estigma, promovendo comportamentos promotores de saúde mental. Um dos comportamentos de risco mais comum no jovem é o consumo de álcool, pelo que se torna urgente uma intervenção precoce de modo a reduzir os riscos associados.

Objetivos: Identificar e conhecer as intervenções psicoeducacionais que existem sobre o uso do álcool para adolescentes e validar o conteúdo do Programa PorTi de literacia em saúde mental sobre o uso de álcool.

Métodos: Realizada revisão da literatura e analisados sete estudos relacionados com a prevenção do uso do álcool em adolescentes e posteriormente foi realizado um *focus group*, onde se realizou duas rondas focais: 1) perceber a estrutura e os conteúdos a integrar no programa; 2) validar os conteúdos do programa.

Resultados: Na primeira ronda de *focus group* os resultados qualitativos foram coincidentes com a revisão da literatura, proporcionando uma base sólida e fundamentada para a elaboração de um programa de Literacia em Saúde Mental. Na segunda ronda, os conteúdos foram validados pelo grupo de peritos e o consenso foi obtido após algumas sugestões e alterações.

Conclusões: O programa PorTi foi construído com base na revisão da literatura e contributos de um grupo de peritos e poderá ser uma mais valia na prevenção do consumo de álcool e desenvolvimento de competências pessoais e sociais fundamentais para o adolescente e jovem adulto.

Palavras-chave: Enfermagem; Programa de literacia em saúde mental; Prevenção; Adolescentes; Uso de álcool.

Apresentação de Poster #33

**Ansiedade: Abordagem Farmacológica e Padrões de Consumo em França e Portugal
(Estudo Exploratório)**

Ricardo Ventura Baúto¹, Jean-Noel da Silva², Alexandra Figueiredo¹, Isabel Margarida Costa¹

¹Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiiEM), Egas Moniz School of Health & Science, Caparica, Portugal.

²Egas Moniz School of Health & Science, Caparica, Portugal.

Resumo

Introdução: As perturbações de ansiedade são das condições psiquiátricas mais prevalentes globalmente (Ströhle et al., 2018), afetando a saúde mental, física e a qualidade de vida (Mishra & Varma, 2023). O tratamento pode envolver psicofármacos (i.e., antidepressivos e ansiolíticos), abordagens não farmacológicas (e.g., terapia cognitivo-comportamental) ou modelos combinados.

Objetivos: Este estudo identificou os psicofármacos utilizados no tratamento da ansiedade, os padrões de consumo e abordagens terapêuticas alternativas.

Métodos: Para tal, aplicou-se um questionário desenvolvido para o efeito e disseminado em plataformas digitais (e.g., *WhatsApp*, *Instagram* e *Facebook*) para obter uma amostra heterogénea. No total, participaram 161 estudantes universitários em Portugal e 63 em França, todos com 18 anos ou mais.

Resultados: Os resultados indicam que 21,7% dos estudantes portugueses e 22,2% dos franceses utilizam medicação para ansiedade. Entre os estudantes universitários sem diagnóstico formal, 6,0% dos portugueses e 18,4% dos franceses seguem tratamento farmacológico. Paralelamente, 60% dos portugueses recorrem à medicação diariamente, enquanto 50% dos franceses a utilizam apenas em situações de crise. Entre os estudantes franceses, o tratamento tende a ser mais prolongado e 88% recorrem a estratégias não farmacológicas, contra 63% dos estudantes portugueses. No entanto, a satisfação com essas abordagens é maior em Portugal (58,2%) do que em França (36,8%).

Conclusões: Este estudo contribuiu para compreender a gestão da ansiedade entre universitários, evidenciando diferenças nos padrões de tratamento e na adesão a abordagens não farmacológicas.

Palavras-chave: Ansiedade; Saúde mental; Psicoterapia.

Referências

- Mishra, A. K., & Varma, A. R. (2023). A comprehensive review of the Generalized Anxiety Disorder. *Cureus*, 15(9), Article e46115. <https://doi.org/10.7759/cureus.46115>
- Ströhle, A., Gensichen, J., & Domschke, K. (2018). The diagnosis and treatment of anxiety disorders. *Deutsches Arzteblatt international*, 155(37), 611–620. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0611>

Apresentação de Poster #34

Promoção da saúde mental e do bem-estar académico: o papel das consultas de Psicologia no Gabinete de Saúde e Bem-estar dos Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Mariana Fernandes¹, Daniela Ferreira¹, Ana Sofia Rodrigues¹, José Luís Ceia¹

¹Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal.

Resumo

Introdução: Os Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (SAS-IPVC) integram o Gabinete de Saúde e Bem-Estar e dispõem de serviços de saúde e bem-estar que, dentro de várias áreas de intervenção, incluem a promoção da saúde mental e do bem-estar de estudantes, com o propósito de facilitar a vivência durante o percurso académico dos/as estudantes.

Objetivo: Divulgar os serviços de saúde e bem-estar evidenciando o serviço de Psicologia, que integra o Programa de Promoção de Saúde Mental no Ensino Superior, promovido pela Direção Geral do Ensino Superior (DGES).

Método: Procedeu-se à análise documental de dados estatísticos de 2024. O estudo, de natureza quantitativa descritiva, permite perceber os principais motivos de agendamento de consulta de Psicologia por parte de estudantes.

Resultados: O Serviço de Psicologia garantiu o atendimento de 700 consultas. A sintomatologia ansiosa assumiu o maior destaque no que diz respeito ao(s) motivo(s) de agendamento de consulta, seguida de problemas relacionais e sintomatologia depressiva e seguimento de estudantes com necessidades educativas específicas.

Conclusões: É fundamental dar continuidade ao Serviço de Psicologia, reforçando as estruturas e apostando na intervenção ao nível dos principais motivos de consulta. Estudos demonstram que estudantes que frequentam consultas experienciam índices de ansiedade e depressão menores do que estudantes que não são acompanhados.

Palavras-chave: Saúde mental; Bem-estar; Ensino superior; Promoção.

Apresentação de Poster #35

As boas práticas de integração académica a ENEE: caso Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Mariana Fernandes¹, Daniela Ferreira¹, Ana Sofia Rodrigues¹, José Luís Ceia¹, Márcia Amorim¹, Paulo Rodrigues¹

¹Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal.

Resumo

Introdução: Os SAS do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) integram o Gabinete de Saúde e Bem-Estar, no qual incorporam o serviço de apoio à integração de Estudantes com Necessidades Educativas Específicas (ENEE) no IPVC.

Objetivo: Divulgar as boas práticas promovidas pelo IPVC, no que refere à integração académica de ENEE.

Método: Procedeu-se à descrição das práticas de integração académica a ENEE.

Resultados: A revisão do Regulamento ENEE do IPVC, o desenvolvimento de um plano individual de apoio pedagógico, as consultas de Psicologia Educacional, o(s) grupo(s) de acolhimento, a criação de *e-books* de apoio, correspondem a algumas das práticas do IPVC que se pretendem evidenciar e que contribuem para a integração de ENEE num percurso académico satisfatório e com a promoção de equidade.

Conclusões: É fundamental que as Instituições de Ensino Superior mantenham, como primeira linha de atuação, a integração de ENEE e a promoção da equidade. A promoção do sucesso académico e a prevenção do *drop-out* constituem eixos de atuação prioritária, por parte do IPVC, com foco de intervenção com os ENEE.

Palavras-chave: Necessidades educativas específicas; Ensino superior; Equidade.

Apresentação de Poster #36

Promoção da Saúde Mental com Estudantes em Enfermagem no Ensino Superior –
PSM3ES

António Jorge Soares Antunes Nabais¹, Andreia Sofia Cristina¹, Cândida Rosalinda Exposto Costa Loureiro¹, Isabel Maria de Assunção Gil¹, José Carlos Pereira dos Santos¹, Rosa Cristina Correia Lopes¹, Rosa Maria Pereira Simões¹, Taís Bleicher²

¹Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, Brasil.

Resumo

Introdução: No ensino superior, os estudantes apresentam vulnerabilidades associadas à transição de desenvolvimento enquanto jovens adultos e à transição do papel de estudante para profissional (Meleis et al., 2010). As dificuldades cognitivas, comportamentais, de regulação emocional e de adaptação manifestam-se principalmente durante os ensinamentos clínicos, no desenvolvimento de uma prática de cuidados em cenário real, com complexidades e imprevisibilidades. Propomos inovação pedagógica, implementando intervenções grupais com recurso ao Sociodrama, desenvolvendo o relacionamento interpessoal e trabalho em equipa, a capacidade empática e regulação emocional, aumentando o bem-estar e diminuindo sintomas depressivos e de ansiedade, fomentando a espontaneidade.

Objetivos: Promover a saúde mental e bem-estar dos estudantes. Desenvolver o papel de estudante de enfermagem e treino do papel de enfermeiro(a).

Método: Estudo Quasi-experimental com grupo de controlo e implementação de intervenção grupal, através do Sociodrama, a decorrer em 3 anos letivos, com 160 estudantes por ano. Estudo aprovado com Parecer AD_P1077_09_2024. Realizar-se-á avaliação inicial, final e *follow-up*, sobre bem-estar subjetivo, queixas e sintomas de ansiedade e depressão (Sales et al., 2011); medida a empatia, através do índice de reatividade interpessoal (Limpot et al., 2010), dificuldade de regulação emocional (Coutinho et al., 2010), e avaliação da espontaneidade (Gonzalez et al., 2021).

Resultados: Recorrendo-se ao sociodrama, pretende-se melhorar a saúde mental e o bem-estar subjetivo, diminuir sintomas de ansiedade e depressão, aumentar a empatia, promover a regulação emocional e espontaneidade e desenvolver as competências e atitudes de enfermeiro(a).

Conclusões: Prevê-se que a intervenção demonstre ser uma dinâmica pedagógica inovadora na promoção da saúde mental e bem-estar dos estudantes e na transição para o papel de enfermeiro(a).

Referências

- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão Portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Rev Psiq Clínica*, 37(4), 145–151. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>
- Gonzalez, A., Martins, P. J., Lima, M. P., & Rosado, A. (2021). Análise das qualidades psicométricas da versão Portuguesa do Inventário de Avaliação da Espontaneidade (SAI-R). *PsicoUSF, N.º spe*, 83–95. <https://doi.org/10.1590/1413-8271202126nesp09>
- Limpo, T., Alves, R. A., & Catro, S. L. (2010). Medir a empatia: Adaptação Portuguesa do Índice de Reactividade Interpessoal. *Laboratório de Psicologia*, 8(2), 171–184. <https://repositorioaberto.up.pt/bitstream/10216/86583/2/86151.pdf>
- Meleis, A. I., Sawyer, L.M., Im, E., Messias, D. K. H., & Shumacher, K. (2010). Experiencing transitions: An emerging middle-range theory. In A. Meleis (Ed.), *Transitions theory, middle-range and situation-specific theories in nursing research and practice* (pp.52-65). Springer Publishing Company.
- Sales, C. M. D., Moleiro, C. M. M., Evans, C., & Alves, P. C. G. (2011). Versão Portuguesa do CORE-OM: Tradução, adaptação e estudo preliminar das suas propriedades psicométricas. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(2), 54–59. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000200003>

Apresentação de Poster #37

Programa ConcentrArte: Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior

Sandra Roberto¹, Neide Feijó¹, Marisa Marques¹, Andreina Tavares¹

¹Insight – Piaget Research Center for Ecological Human Development, Instituto Piaget, Lisboa, Portugal.

Resumo

Introdução: A saúde mental dos estudantes universitários tem sido objeto de uma crescente preocupação. A pressão para os estudantes se adaptarem ao ambiente académico pode aumentar as fragilidades emocionais (Dessauvage et al., 2022), com reflexo na quebra do rendimento ou no abandono escolar (Zhao et al., 2021). Reconhece-se a necessidade das instituições de ensino superior desenvolverem medidas de promoção da saúde mental.

Objetivos: O Programa ConcentrArte visa implementar o modelo Stepped Care, de forma sistematizada, na rede nacional de Instituições do Ensino Superior (IES) do Instituto Piaget. Este programa integra uma abordagem multidisciplinar, integradora e inclusiva em saúde mental, conciliando psicologia positiva, bem-estar físico e expressão artística.

Métodologia: Apresentação das atividades do Programa ConcentrArte: mentoria, oficina *body & mind* e dinâmicas grupais EncontrArte, desenvolvidas até à presente data. Com estas estratégias procura-se contribuir para o desenvolvimento de competências sociais, relacionais e emocionais, potenciar a superação de situações complexas (e.g., conflitos, stress, isolamento).

Resultados: A implementação das atividades do programa será realizada ao longo de dois anos (De Abril de 2024 a Setembro 2026), incluindo a avaliação da eficácia do mesmo, através da recolha de dados pré e pós-intervenção. Na mentoria espera-se a formação de 400 mentorandos, 350 sessões em grupos e no *body & mind*, 500 estudantes participantes.

Conclusões: As IES devem promover o desenvolvimento de competências organizacionais, de autocuidado, de resiliência emocional e incentivar a criação de redes de apoio social entre os alunos que contribuem significativamente para o bem-estar dos estudantes.

Palavras-chave: Saúde mental; Bem-estar; Estudantes; Ensino Superior.

Referências

- Dessauvagie, A. S., Dang, H. M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022'). Mental health of university students in southeastern Asia: A systematic review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2–3), 172–181.
- Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C., & Zhou, L. (2021) Self-esteem and academic engagement among adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690828>

Apresentação de Poster #38

Comportamentos autolesivos no adulto jovem: uma revisão

Andreia Ribeiro^{1,2}, Marta Neves^{1,2}

¹Serviço de Psiquiatria da Unidade Local de Saúde de Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: O comportamento autolesivo refere-se à produção deliberada de danos ao próprio corpo sem intenção suicida (Halpin & Duffy, 2020), podendo, ainda assim, coexistir com ideação suicida ou outros diagnósticos psiquiátricos. Altamente prevalente entre os jovens (Brown & Plener, 2017), o comportamento autolesivo é um fenómeno relevante para compreender melhor o seu sofrimento.

Objetivos: Discutir a prevalência, fatores de risco, motivação e evolução dos comportamentos autolesivos em adultos jovens, além de abordar a proposta nosológica da 5ª edição do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5) sobre comportamentos autolesivos sem intenção suicida.

Métodos: Realizou-se uma revisão narrativa da literatura na plataforma *PubMed*.

Resultados: Diversos fatores de risco biopsicossociais contribuem para os comportamentos autolesivos (Brown & Plener, 2017), que, geralmente, surgem na adolescência, particularmente no sexo feminino, com pico de prevalência entre os 14 e 16 anos, e tendência a cessar no início da vida adulta (Brown & Plener, 2017; Wångby-Lundh et al., 2023). Um segundo pico parece ocorrer por volta dos 20 anos (Wångby-Lundh et al., 2023). Enquanto que o sexo feminino utiliza frequentemente a autolesão como estratégia de regulação emocional, o sexo masculino tende a praticá-la em contextos específicos (Steinhoff et al., 2021). A evolução do comportamento parece também divergir entre sexos (Steinhoff et al., 2021). Mudanças biopsicossociais e a maturação cerebral na vida adulta favorecem a cessação do comportamento (Halpin & Duffy, 2020; Wångby-Lundh et al., 2023), mas indivíduos com antecedentes de autolesão podem apresentar prejuízos psicossociais duradouros (Daukantaitė et al., 2021; Halpin & Duffy, 2020; Wångby-Lundh et al., 2023). A inclusão dos comportamentos autolesivos sem intenção suicida na secção III do DSM-5, como proposta nosológica, é controversa, pois, apesar das suas vantagens, enfrenta críticas quanto à sua validade diagnóstica (Brown & Plener, 2017).

Conclusão: O comportamento autolesivo em idade jovem é indicador de sofrimento e preditor de desvantagem psicossocial a longo prazo, pelo que a sua compreensão é essencial para os profissionais que lidam com este fenómeno.

Palavras-chave: Comportamento autolesivo; Adolescência; Adulto jovem; Regulação emocional; DSM-5.

Referências

- Brown, R. C., & Plener, P. L. (2017). Non-suicidal self-injury in adolescence. *Current Psychiatry Reports*, 19(3), Article 20. <https://doi.org/10.1007/s11920-017-0767-9>
- Daukantaitė, D., Lundh, L. G., Wångby-Lundh, M., Claréus, B., Bjärehed, J., Zhou, Y., & Liljedahl, S. I. (2021). What happens to young adults who have engaged in self-injurious behavior as adolescents? A 10-year follow-up. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(3), 475–492. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01533-4>
- Halpin, S. A., & Duffy, N. M. (2020). Predictors of non-suicidal self-injury cessation in adults who self-injured during adolescence. *Journal of Affective Disorders Reports*, 1, Article 100017. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100017>
- Steinhoff, A., Ribeaud, D., Kupferschmid, S., Raible-Destan, N., Quednow, B. B., Hepp, U., Eisner, M., & Shanahan, L. (2021). Self-injury from early adolescence to early adulthood: Age-related course, recurrence, and services use in males and females from the community. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 30(6), 937–951. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01573-w>
- Wångby-Lundh, M., Lundh, L. G., Claréus, B., Bjärehed, J., & Daukantaitė, D. (2023). Developmental pathways of repetitive non-suicidal self-injury: Predictors in adolescence and psychological outcomes in young adulthood. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), Article 116. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00660-5>

Apresentação de Poster #39

Memórias De Vergonha Em Mulheres Portuguesas Com Ideação Suicida: O Papel

Moderador Do Mindfulness

Mariana Gouveia Valente¹, Paula Castilho^{1,2}

¹Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

²Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo Comportamental (CINEICC), Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Resumo

Introdução: As mulheres parecem reportar maiores níveis de ideação suicida (May & Klonsky, 2016). Os dados sugerem que a presença de ideação suicida se encontra associada com a vergonha (Szeto et al., 2023). Episódios precoces de vergonha poderão ser codificados como memórias traumáticas (Matos & Pinto-Gouveia, 2010), a evidência acerca da sua relação com a ideação suicida é ainda escassa. O *mindfulness*, especialmente as facetas Agir com Consciência e Não Julgar parecem emergir como um possível fator protetor no desenvolvimento de ideação suicida (Per et al., 2022).

Objetivo: Este estudo pretendeu analisar o efeito moderador das facetas de *mindfulness* na relação entre as memórias traumáticas de vergonha, da infância e adolescência, e a suicidalidade em mulheres portuguesas.

Métodos: Foi recolhida uma amostra de 410 mulheres portuguesas entre os 18 e 65 anos a partir do preenchimento de um questionário online na plataforma *Limesurvey*, entre os meses de março a maio de 2022. Foi utilizada uma bateria de escalas que avaliavam a suicidalidade, memórias traumáticas de vergonha, a depressão e as facetas do *mindfulness*.

Resultados: Os resultados mostraram que as memórias traumáticas de vergonha precoces predizem a suicidalidade, controlando o efeito da depressão. Apenas a faceta do *mindfulness* Não Julgar (capacidade de aceitar e tolerar pensamentos e sentimentos desagradáveis sem os rotular) se revelou como moderador significativo dessa relação, especificamente nos níveis baixos e médios da faceta Não Julgar.

Conclusão: Os resultados sugerem que a adoção e o desenvolvimento de uma atitude não rotuladora da experiência interna poderá mitigar o impacto da presença de memórias traumáticas de vergonha, na infância e adolescência, no desenvolvimento de ideação suicida. Conclui-se que a inclusão da competência de tolerar pensamentos e sentimentos desagradáveis sem os avaliar ou ajuizar poderá ser benéfica em intervenções que pretendam

prevenir e/ou atenuar o desenvolvimento de ideação suicida, nomeadamente em intervenções dirigidas para jovens adultos.

Palavras-Chave: Ideação suicida; Memórias traumáticas de vergonha; *Mindfulness*; Estudo de moderação.

Referências

- Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(4), 299–312. <https://doi.org/10.1002/cpp.659>
- May, A. M., & Klonsky, E. D. (2016). What distinguishes suicide attempters from suicide ideators? A meta-analysis of potential factors. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(1), 5–20. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12136>
- Per, M., Schmelefske, E., Brophy, K., Austin, S. B., & Khoury, B. (2022). Mindfulness, self-compassion, self-injury, and suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis. *Mindfulness*, 13(4), 821–842. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01815-1>
- Szeto, E. H., Ammendola, E., Starkey, A., Hay, J., McClung, J. G., & Bryan, C. J. (2023). Differences in guilt, shame, self-anger, and suicide cognitions based on recent suicide ideation and lifetime suicide attempt history. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 211(3), 226–232. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001592>

Apresentação de Poster #40

O impacto do Programa de Desenvolvimento Pedagógico do Técnico no percurso de Professores e Investigadores Auxiliares

Ana Marques¹, Gonçalo Moura¹, Patrícia Simões¹, Rita Wahl¹

¹Núcleo de Desenvolvimento Académico, Instituto Superior Técnico

Introdução: O Programa de Desenvolvimento Pedagógico (PDP) agrega iniciativas do Técnico destinadas à promoção, capacitação e apoio ao desenvolvimento de competências profissionais e transversais essenciais à carreira docente, contribuindo para a otimização de processos de ensino-aprendizagem.

Objetivos: O PDP visa melhorar a qualidade do ensino, através da promoção de uma cultura de inovação pedagógica, assente em oportunidades de desenvolvimento de competências pedagógicas avançadas, observação de aulas, *feedback* personalizado e partilha de boas práticas, tendo como consequência a atração e retenção de estudantes e docentes num contexto de ensino progressivamente mais diferenciado, multidisciplinar, diverso e inclusivo. Mais especificamente, pretende-se analisar o impacto do PDP no desenvolvimento de Professores e Investigadores Auxiliares (PAX e IAX) durante o período experimental.

Método: Através da conjugação de esforços entre o Núcleo de Desenvolvimento Académico, o Conselho Pedagógico e o Núcleo de Formação e Desenvolvimento, o PDP organiza-se em três grandes áreas relacionadas com: 1) a formação, 2) a partilha de práticas entre docentes e 3) o acompanhamento personalizado com base na observação de aulas, *feedback* e *coaching*. Esta proposta baseia-se nos princípios do alinhamento construtivo (Biggs & Tang, 2011) e da taxonomia de Bloom (Bloom, 1956), conceptualizados em cinco dimensões essenciais do desenvolvimento docente: Relação, Avaliação, Pedagogia, Inovação e Digitalização.

Resultados: Está prevista a monitorização do impacto da implementação do PDP na carreira de PAX e IAX através de: avaliação da formação, recolha de *feedback* na observação em sala de aula, avaliação do desempenho dos docentes no sistema de garantia da Qualidade das Unidades Curriculares (QUC).

Conclusão: A combinação de métodos de avaliação quantitativos e qualitativos permitirá uma análise abrangente e sustentada do impacto do PDP, garantindo um acompanhamento contínuo e uma otimização das práticas pedagógicas no Técnico.

Palavras-chave: Relação; Avaliação; Pedagogia; Inovação; Digitalização.

Referências

- Biggs, J., & Tang, C. (2011). *Teaching for quality learning at university* (4th ed.). Open University Press.
- Bloom, B. S. (Ed.). (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals*. New York, David McKay.

LIVRO DE RESUMOS

Organização



Acreditação



Financiamento



DGES Direção-Geral do Ensino Superior



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Apoio

