

REVISTA PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS



Suplemento ao Volume 21

RESUMOS DO 13º CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE

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

Editores deste Suplemento:
Henrique Pereira & Samuel Monteiro

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

Sítio do congresso: www.13cnps.ubi.pt

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

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

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

Telma Almeida (telma.c.almeida@gmail.com)¹, Catarina Ramos^{1,2}, Sara Sousa², & Jorge Cardoso¹

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

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

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

AVALIAÇÃO DOS PROBLEMAS DE SONO: INSTRUMENTOS DE AUTO-RESPOSTA

Jorge Cardoso (jorgecardoso.psi@gmail.com)¹, Catarina Ramos^{1,2}, & Telma Almeida¹

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

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