

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

PARTE II

SIMPÓSIOS

PROBLEMAS DE SONO: PREVALÊNCIA, FATORES ASSOCIADOS, AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO

Coordenador: Jorge Cardoso¹. Moderador: Telma Almeida¹

¹LabPSI - Centro de investigação interdisciplinar Egas Moniz (CiiEM), Instituto Universitário Egas Moniz, Caparica, Portugal.
e-mail: jorgecardoso.psi@gmail.com

Objetivos: Abordar os problemas de sono mais frequentemente percecionados numa amostra de adultos da população portuguesa geral, analisar os seus correlatos, discutir alguns dos instrumentos de avaliação dos problemas de sono, e rever as modalidades de intervenção psicológica face às queixas de sono, particularmente a insónia. **Relevância:** Na Europa Ocidental cerca de um terço da população adulta percebe problemas de sono, que podem ser definidos como dificuldades, agudas ou crónicas, em iniciar ou manter o sono, despertar precoce ou baixa qualidade do sono. A literatura tem demonstrado que os fatores associados ao aparecimento e desenvolvimento de problemas de sono são diversos e multidimensionais, destacando-se aspetos de ordem psicossocial, cognitiva e comportamental. O crescente envelhecimento da população, a utilização de material eletrónico antes de adormecer, o sedentarismo, o excesso de peso, e o aumento do trabalho por turnos e do stress profissional, encontram-se relacionados com as crescentes alterações nos estilos de vida, sendo apontados como relevantes no surgimento e consolidação de dificuldades de sono. Estas dificuldades têm um impacto significativo no funcionamento individual e na qualidade de vida, acarretando diminuição das competências e do bem-estar global. Os problemas de sono estão, ainda, associados a absentismo, baixa produtividade, incapacidades e custos para o sistema de saúde, predizendo uma maior taxa de morbilidade e mortalidade. **Sumário:** Este Simpósio integra dois estudos quantitativos e dois de revisão de literatura, que abordarão, sequencial e respetivamente: os padrões de vigília-sono na população geral, com destaque para os problemas de sono percecionados; a relação entre a vitimação juvenil e os problemas de sono na adultícia; os principais instrumentos utilizados na avaliação subjetiva do sono; e as estratégias de intervenção psicológica mais comumente usadas na gestão dos problemas de sono.

Palavras-chave: avaliação, epidemiologia, intervenção, problemas de sono, vitimação juvenil

HÁBITOS E PROBLEMAS DE SONO NA POPULAÇÃO ADULTA PORTUGUESA

Matilde Cascalho (matilde.cascalho@live.com.pt)¹, Sara Sousa², Catarina Ramos^{1,2}, Telma Almeida¹, & 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: Apesar do sono ser fundamental no restabelecimento físico e psicológico, o tempo médio de sono tem vindo a diminuir, verificando-se, em simultâneo, um aumento das dificuldades relacionadas com o mesmo. Este estudo teve como objetivo caracterizar os hábitos e problemas de sono em adultos da população geral portuguesa. **Método:** A amostra foi constituída por 1119 participantes que, no âmbito de um protocolo de investigação mais vasto, preencheram um questionário sobre os hábitos de sono, contemplando os padrões de vigília-sono, problemas de sono, qualidade de sono percecionada, interferência do sono nas atividades quotidianas e higiene do sono. **Resultados:** Em referência ao último mês, 987 sujeitos reportaram pelo menos um dos seguintes problemas: dificuldades em iniciar o sono (51,4%); dificuldades em manter o sono, acordando durante a noite (80,5%); despertar espontâneo prévio ao necessário (75,3%). Os problemas de sono,

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.