



The Psychologist:
Practice & Research Journal



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS



**CONGRESSO ORDEM DOS
PSICÓLOGOS PORTUGUESES**
| O TEMPO DA PSICOLOGIA

28 — 30 setembro 2022, Aveiro

ABSTRACTS BOOK

THE SCIENTIFIC JOURNAL
OF THE PORTUGUESE
PSYCHOLOGIST ASSOCIATION

visualização de pornografia, o uso das redes sociais, as compras compulsivas, entre outros. Alguns destes são já reconhecidos como adições comportamentais, quando afetam significativamente a vida das pessoas e dos seus familiares. Estes comportamentos parecem intensificar-se como resultado do isolamento social e do aumento da dependência da comunicação digital, que aumentaram durante a pandemia de COVID-19. No entanto, como se trata de uma área relativamente recente, o conhecimento sobre a UPI permanece numa fase preliminar. Nesta sessão pretendemos apresentar uma série de pequenos vídeos que visam a disseminação da UPI, entre profissionais e ao público em geral. Estes permitem reconhecer melhor esta realidade, compreender as suas causas e possíveis formas de apoio. Produzidos sobre a direção de Ornella Corazza, da Universidade de Hertfordshire, do Reino Unido, envolveram o trabalho de investigadores portugueses. Foram produzidos como o culminar de quatro anos de atividade, no âmbito da Ação COST CA16207 - Rede Europeia para a Utilização Problemática da Internet (PUI) (www.internetandme.eu/). Esta foi uma iniciativa internacional centrada na investigação em rede, com o objetivo de melhorar a compreensão da UPI a partir de uma perspetiva translacional e do envolvimento dos cidadãos.

Palavras-chave: Utilização problemática da internet, Adições comportamentais, Dependências comportamentais

Ecrã, ecrã meu, existe alguém mais belo do que eu? Perturbações relacionadas com a imagem corporal durante o período de confinamento obrigatório devido à COVID-19

Artemisa R Dores ^{1,2*}, Viviane Beretta

¹ Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto

² Laboratório de Neuropsicofisiologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto

Autor de correspondência: Artemisa R Dores |

artemisa@ess.ipp.pt

A pandemia de COVID-19 originou medidas sem precedentes que condicionaram o estilo de vida das pessoas. Pouco se sabe sobre o impacto de tais medidas, em fenómenos crescentes associados à obtenção da aparência perfeita. O objetivo deste trabalho foi estudar a Adição ao Exercício Físico, a Ansiedade de Aparência, e a utilização de Produtos para Melhoria da Imagem e do Desempenho (PMID). Ainda, identificar diferenças entre utilizadores e não utilizadores de PMID e entre géneros nas variáveis em análise. Integraram o estudo 283 participantes, dos quais 75,7% mulheres (n = 206), com média de idade de 34,4 (DP = 34). Os participantes responderam a um inquérito online, constituído por perguntas sobre a utilização de PMID, e pelos Inventário de Adição ao Exercício, Inventário de Ansiedade de Aparência (IAA) e Escala de Dependência das Redes Sociais de Bergen. Os resultados mostraram percentagens elevadas de risco de dependência de exercício (1,5%), consumo de PMID (32,6%) e de ansiedade de aparência (19,1%). A utilização das redes sociais aumentou durante este período. Foram encontradas diferenças associadas ao consumo de

PMID e ao género na maioria das variáveis analisadas. Este estudo, que integra um projeto multicêntrico, ajuda a melhor compreender esta realidade em Portugal durante o confinamento, permitindo o desenvolvimento de intervenções mais adequadas e de medidas preventivas.

Palavras-chave: Dependência de exercício físico, Ansiedade de aparência, Redes sociais, Produtos para melhoria da imagem e do desempenho

A plataforma digital

Rosa Castro André ^{1*}

¹ SAS Nova Universidade Nova de Lisboa

Autor de correspondência: Rosa Castro André |

rosa.andre@unl.pt

Os estudantes do ensino superior encontram-se especialmente suscetíveis a problemas de saúde mental e, segundo a literatura, o estigma associado à temática apresenta-se como uma das principais barreiras, salientando o quão imperativo é promover e desmistificar a literacia em Saúde Psicológica, especificamente sobre os problemas que mais referem: stress, ansiedade e depressão. Torna-se essencial a criação e manutenção de planos de ação adequados, promotores de uma intervenção precoce, direta e eficaz. Entenda-se, que promovam a literacia em saúde psicológica, que envolvam todos os agentes do processo educativo e que facilitem o acesso aos serviços de apoio psicológico. A plataforma digital “*The Bridge - Student Wellbeing*” nasce da necessidade reconhecida por alunos da Universidade Nova de

Lisboa em promover a saúde mental e melhorar o acesso aos serviços de apoio psicológico. Nesta apresentação falaremos um pouco sobre a origem do projeto e iremos apresentar as secções que constituem a plataforma e a metodologia utilizada para a sua construção: *Participatory Design*. Objetivos: Sensibilizar para a saúde mental; Facilitar o acesso dos alunos da Universidade NOVA aos serviços de apoio psicológico; Potenciar a capacidade de resposta da NOVA face às necessidades dos alunos. Plano de Trabalhos: Para cumprir os objetivos mencionados, pretendemos: Trabalhar continuamente o conteúdo informativo da plataforma *The Bridge*. Manter o serviço de chat e expandir os serviços disponíveis (acrescentar um atendimento telefónico e por video-chamada). Promover eventos, formações e workshops de sensibilização para a saúde mental e ainda complementar a plataforma com videos gravados com diferentes abordagens terapêuticas e temáticas.

Palavras-chave: E-mental health, Estudantes universitários