



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

O processo de desenvolvimento do programa SER+ FELIZ(mente) – Uma intervenção de *mindfulness* baseada em evidência

Sofia Magalhães ^{1,2*}, Orlanda Cruz

¹ Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Autor de correspondência: Sofia Magalhães |

up201204833@fpce.up.pt

As intervenções mente-corpo, implementadas a partir de programas baseados em *mindfulness*, têm sido amplamente difundidas em contexto escolar. No entanto, a falta de cumprimento de elevados padrões de qualidade ao nível do seu desenvolvimento e avaliação têm dificultado a identificação rigorosa dos programas mais eficazes, principalmente em populações mais jovens. Nesta apresentação iremos partilhar o processo de desenvolvimento do programa SER+ FELIZ(mente) para alunos dos 8 aos 10 anos, que seguiu as orientações para o desenho e teste de intervenções mente-corpo, associadas a programas baseados em *mindfulness* de qualidade. Nesse sentido, foram implementados 4 passos: (1) realização de uma revisão sistemática da literatura e definição da teoria de mudança do programa; (2) desenvolvimento, refinamento e standardização do programa; (3) avaliação da eficácia do programa em ambiente controlado (pequenos grupos, fora da sala de aula) e com um grupo de controlo ativo (relaxamento); (4) avaliação da eficácia do programa através de dois estudos quasi-experimentais em anos escolares diferentes em contexto real (grupo-turma, em sala de aula) e com

grupo de controlo ativo (alimentação saudável). Enquanto os passos (1) e (2) garantiram a qualidade da criação, desenvolvimento e manualização do programa baseado em evidência; os passos (3) e (4) confirmaram a teoria da mudança do programa, mostrando benefícios em resultados proximais (atenção e a regulação emocional) e distais (resultados académicos). O rigoroso desenvolvimento do programa SER+ FELIZ(mente) juntamente com as evidências produzidas apoiam a sua disseminação e utilização em contexto escolar, com resultados efetivos em crianças dos 8 aos 10 anos.

Palavras-chave: *Mindfulness*, intervenções baseadas em evidência, Processo de desenvolvimento

Utilização problemática da internet: Conhecer melhor para intervir

Artemisa R Dores ^{1,2*}, Marta Ciambella

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 Internet é hoje uma ferramenta indispensável à maioria das pessoas, quer no domínio profissional, quer recreativo. No entanto, para um grupo de indivíduos vulneráveis, pode ter efeitos prejudiciais à saúde e ao bem-estar. A Utilização Problemática da Internet (UPI) pode potenciar uma variedade de comportamentos excessivos e problemáticos, como o jogo a dinheiro, os videojogos, a

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