

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO “CONSTRUIR ESPERANÇA PARA O FUTURO”:  
QUESTÕES CONCEPTUAIS E TÉCNICAS

Susana C. Marques<sup>1</sup> ([dscmarques@mail.telepac.pt](mailto:dscmarques@mail.telepac.pt)), J. L. Pais-Ribeiro<sup>1</sup>, & Shane Lopez<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FPCE, Universidade do Porto / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário; <sup>2</sup>Department of Psychology and Research in Education, University of Kansas, USA and Gallup, Nebraska, USA

Investigação apoiada pela FCT, SFRH/BD/28423/2006

O programa de intervenção “Construir Esperança para o Futuro” é baseado na teoria cognitivo-motivacional da esperança de C. R. Snyder, que caracteriza a esperança como uma força humana manifestada através das capacidades para (a) conceptualizar os objectivos de uma forma clara (objectivos), (b) desenvolver estratégias específicas para alcançar esses objectivos (caminhos), e (c) iniciar e manter a motivação para aplicar essas estratégias (iniciativa). O objectivo desta comunicação é descrever o programa “Construir Esperança para o Futuro” em termos conceptuais e técnicos. É um programa de intervenção breve de 5 sessões com periodicidade semanal, que integra técnicas cognitivo-comportamentais, narrativas e focadas em soluções, com o objectivo de promover um pensamento orientado para objectivos, caminhos e iniciativa (componentes da esperança) em crianças. Este programa inclui ainda dois manuais para os pais e professores tomarem conhecimento sobre os princípios da esperança e promoverem comportamentos direccionados para objectivos. “Construir Esperança para o Futuro” é o primeiro programa de intervenção grupal com uma perspectiva holística (desenhado para participarem os estudantes e os seus colegas, pais e professores) para a promoção da esperança, com aplicação em contexto escolar e que pode ser utilizado em crianças, independentemente dos seus níveis de esperança. O primeiro estudo de validação do programa parece mostrar resultados promissores.

RESULTADOS LONGITUDINAIS DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO  
“CONSTRUIR ESPERANÇA PARA O FUTURO”

Susana C. Marques<sup>1</sup> ([dscmarques@mail.telepac.pt](mailto:dscmarques@mail.telepac.pt)), J. L. Pais-Ribeiro<sup>1</sup>, & Shane Lopez<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FPCE, Universidade do Porto / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário; <sup>2</sup>Department of Psychology and Research in Education, University of Kansas, USA and Gallup, Nebraska, USA

Investigação apoiada pela FCT, SFRH/BD/28423/2006

O objectivo do estudo é examinar a eficácia de uma intervenção para (a) conceptualizar os objectivos de uma forma clara, (b) desenvolver estratégias específicas para alcançar esses objectivos, e (c) iniciar e manter a motivação para aplicar essas estratégias, na promoção da esperança, satisfação com a vida, auto-estima, saúde mental e resultados académicos em crianças. O estudo inclui um grupo de 31 estudantes da comunidade (70.96% do sexo feminino; idade  $M=10.96$ ; escolaridade  $M=6$ ) e um grupo de comparação de 31 estudantes com características sócio-demográficas semelhantes. Participaram no estudo dois grupos secundários: 19 encarregados de educação e 8 professores dos estudantes do grupo de intervenção. Os estudantes completaram uma bateria de questionários que incluiu informação demográfica, e as versões portuguesas da Escala de Esperança para Crianças, Escala de Satisfação com a Vida para Estudantes, Escala de Auto-Estima, e o Inventário de Saúde Mental-5. Os resultados académicos foram obtidos através das pautas escolares. A distribuição das variáveis foi examinada. Antes da intervenção não existiam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para a esperança, satisfação com a vida, auto-estima, saúde mental e resultados académicos. A análise da variância com medidas repetidas mostra que o grupo de intervenção aumentou significativamente a esperança, satisfação com a vida e auto-estima após a intervenção e que estes aumentos se mantiveram por 18 meses. O grupo de comparação não mostrou alterações significativas no pós-intervenção e nas fases de *follow-up*. Os resultados sugerem que uma intervenção breve pode promover potenciais humanos e que os indivíduos continuam a beneficiar desse aumento passado 18 meses da intervenção.

SIMPÓSIO (CS16)  
PSICOLOGIA POSITIVA DA SAÚDE

Coordenação: J. L. Pais-Ribeiro & Susana C. Marques, FPCE, Universidade do Porto / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário

*Objectivos:* A emergência do movimento designado por psicologia positiva vem disparar e unificar linhas teóricas, de investigação e prática para melhor compreender os factores que contribuem para um funcionamento humano saudável, com a intenção de integrar e complementar a base de conhecimento existente. As comunicações que compõem este simpósio relacionam variáveis psicológicas associadas à psicologia positiva com variáveis de saúde em populações saudáveis e populações clínicas.

INFLUÊNCIA DA ESPERANÇA NA AUTONOMIA FUNCIONAL  
EM PORTADORES DE ESCLEROSE MÚLTIPLA

Lúcia Pedro<sup>1</sup> ([Luisapedro@netcabo.pt](mailto:Luisapedro@netcabo.pt)) & José Luís Pais Ribeiro<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, IS Politécnico de Lisboa / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário; <sup>2</sup>FPCE, Universidade do Porto / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença do foro neurológico que afecta cerca de cerca de 2,5 milhões de pessoas em todo mundo, com especial prevalência em mulheres jovens e caucasianas. A esperança enquanto componente cognitivo-motivacional poderá ter um papel de protecção ou redução dos problemas físicos e psicológicos em pessoas com doença crónica.

O objectivo deste estudo é verificar a relação existente entre a esperança e a autonomia funcional em indivíduos com EM.

Participaram 280 indivíduos com EM, maioritariamente mulheres, com cerca de 40 anos, com escolaridade elevada, casadas e que trabalham activamente.

Utilizámos a escala de esperança (HOPE) e a escala de impacto de participação e autonomia (IPA) constituída por cinco sub-escalas: autonomia em casa (AC), papel da família (PF), autonomia no exterior (AE), relações sociais (RS) e trabalho / educação (TE). A amostra foi recolhida no Centro Hospitalar de Lisboa na consulta de neurologia.

Os resultados obtidos são os seguintes: Correlação entre HOPE e AC ( $r=0,29$ ;  $p<0,05$ ); HOPE e PF ( $r=0,41$ ;  $p<0,01$ ); HOPE e AE ( $r=0,42$ ;  $p<0,01$ ); HOPE e RS ( $r=0,48$ ;  $p<0,01$ ); HOPE e TE ( $r=0,55$ ;  $p<0,01$ ). Existem correlações estatisticamente significativas entre todas as dimensões da escala de participação e autonomia e a escala de esperança, com especial evidência para a relação entre o trabalho/educação e a esperança.

Podemos pois concluir que a esperança é um factor importante para a autonomia funcional do indivíduo com EM.

SAÚDE E BEM-ESTAR EM PESSOAS COM DOR CRÓNICA MUSCULO-ESQUELÉTICA:  
PROMOÇÃO PELO *COPING*

M. Alexandra Ferreira-Valente<sup>1</sup> ([mafvalente@gmail.com](mailto:mafvalente@gmail.com)), José L. Pais-Ribeiro<sup>1</sup>, & Mark P. Jensen<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FPCE, Universidade do Porto / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA;

<sup>2</sup>Department of Rehabilitation Medicine, University of Washington, Seattle, USA

Investigação realizada com apoio da bolsa FCT, SFRH/BD/40956/2007

A dor crónica é uma fonte de sofrimento que pode vir a dominar a vida do doente e sua família e amigos, resultando num complexo conjunto de mudanças somáticas e psicossociais que prejudicam o bem-estar e a qualidade de vida. Perante um problema de saúde que não mata mas mói, torna-se relevante a identificação de estratégias que permitam maximizar a percepção individual de saúde, o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas que dele padecem, promovendo a experiência de uma existência mais completa e gratificante possível. A investigação em populações com dor crónica é particularmente consensual quanto ao papel desempenhado a este nível por factores emocionais,