

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

Susana C. Marques¹ (dscmarques@mail.telepac.pt), J. L. Pais-Ribeiro¹, & Shane Lopez²

¹FPCE, Universidade do Porto / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário; ²Department 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. Marques¹ (dscmarques@mail.telepac.pt), J. L. Pais-Ribeiro¹, & Shane Lopez²

¹FPCE, Universidade do Porto / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário; ²Department 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

Luisa Pedro¹ (Luisapedro@netcabo.pt) & José Luis Pais Ribeiro²

¹Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, IS Politécnico de Lisboa / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário; ²FPCE, 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 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-Valente¹ (mafvalente@gmail.com), José L. Pais-Ribeiro¹, & Mark P. Jensen²

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

²Department 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,

psicológicos, sociais e espirituais. Entre esses destacam-se por exemplo a esperança, o *coping*, a depressão, a felicidade, as crenças individuais, a auto-eficácia e o fatalismo (pensamento catastrófico). Entendendo bem-estar como um estado dinâmico de saúde no qual o indivíduo progride em direcção a um nível elevado de funcionalidade, este estudo teve como objectivo avaliar a natureza da associação entre diferentes estratégias de *coping* e o bem-estar e percepção de saúde em pessoas com dor crónica músculo-esquelética. Uma amostra de 117 indivíduos respondeu à versão Portuguesa de dois instrumentos breves de *coping*, e a medidas de bem-estar e percepção de saúde. Os resultados evidenciam correlações negativas entre medidas de bem-estar e percepção de saúde e o fatalismo, o evitamento, descansar, pedir ajuda e procurar suporte/apoio. As implicações para a intervenção serão discutidas.

Palavras-chave: Doentes crónicos, Hospital, Promoção da saúde.

CORRELATOS DA ESPIRITUALIDADE, RELIGIÃO E CRENÇAS PESSOAIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS PORTUGUESES

Rute F. Meneses¹ (rmeneses@ufl.edu.pt), Cristina Miyazaki², & José Pais-Ribeiro³

¹FCHS, Universidade Fernando Pessoa, Porto; ²Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, Brasil; ³FPCE, Universidade do Porto / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário

O presente estudo foi desenvolvido com apoio da bolsa FCT, SFRH/BPD/39186/2007

Cada vez são desenvolvidos mais esforços para compreender e melhorar a qualidade de vida relacionada com a saúde (QDVR) das populações. Neste contexto, a investigação tem mostrado que o conceito de espiritualidade, religião e crenças pessoais (ERCP), apesar de controverso, é muito relevante para a QDVR (cf., p.e., Fleck & Skevington, 2007; Moreira-Almeida & Koenig, 2006). Todavia, a QDVR dos estudantes do ensino superior Português (ESP) tem sido pouco focada. Assim, os objectivos do presente estudo são: analisar a ERCP de estudantes do ESP e explorar a relação entre esta e um conjunto de variáveis sócio-demográficas. Pretende-se, deste modo, identificar o perfil sócio-demográfico associado a melhor QDVR no que toca a ERCP. Foram avaliados 105 estudantes do ESP através da versão Portuguesa do WHOQOL-SRPB. A faceta em que se verificou maior homogeneidade no grupo foi a Admiração; aquela em que se verificou maior heterogeneidade foi a Fé. Não se verificaram relações estatisticamente significativas entre as facetas do WHOQOL-SRPB e a idade, a escolaridade ou o sexo. Os indivíduos com religião apresentaram maior Conexão com um ser ou força espiritual, Força interior e Fé. Os indivíduos sem problemas de saúde relataram maior Paz interior/serenidade/harmonia. O aumento do número de anos com problemas de saúde estava relacionado com maior Admiração, Totalidade/integração, Força interior, Paz interior/serenidade/harmonia e Esperança/optimismo. Os presentes resultados, preliminares, devem ser interpretados com cuidado, tendo em consideração a dimensão (heterogénea) dos grupos comparados. Estudos longitudinais poderão ajudar a compreender o papel da Paz interior/serenidade/harmonia ao longo do curso da doença.

Palavras-chave: Avaliação das necessidades, Estudantes, Universidade.

DESENHO DE UM MODELO DESENVOLVIMENTAL PARA O ESTUDO DO PENSAMENTO POSITIVO E SAÚDE MENTAL

Susana C. Marques¹ (dscmarques@mail.telepac.pt), J. L. Pais-Ribeiro², & Shane Lopez³

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

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

São vários os estudos que têm apontado para os benefícios de um pensamento positivo nas esferas da saúde, educacional, vocacional, inter e intrapessoal. Tendo como base a importância da

pensamento positivo em diversos domínios, este estudo tem como objectivo apresentar um modelo desenvolvimental compreensivo para examinar o pensamento positivo e a saúde mental em crianças e adolescentes, e com aplicações possíveis noutros construtos e grupos etários. Este modelo desenvolvimental combina e relaciona diferentes estratégias descritivas de recolha de dados: transversais, longitudinais e “time-lag”, permite integrar o estudo dos indivíduos, variáveis e ocasiões e descrever e examinar diferenças inter-individuais, mudanças intra-individuais e inter-geracionais ou inter-cohorts. Tendo como base este modelo desenvolvimental, 367 estudantes preencheram uma bateria de questionários que incluiu variáveis sócio-demográficas, a Escala de Esperança para Crianças, a Escala de Satisfação com a Vida para Estudantes, Escala de Auto-Estima e Inventário de Saúde Mental-5. Os resultados mostram que: (a) as diferenças de idade transversais são equivalentes às diferenças de idade longitudinais (b) os adolescentes apresentam resultados semelhantes inter-cohorts. Em conjunto, estes resultados sugerem que diferenças inter-individuais transversais reflectem mudanças intra-individuais longitudinais. Este modelo parece maximizar o potencial dos desenhos transversais, longitudinais e “time-lag” através do seu estudo combinado no mesmo desenho de investigação.

RELAÇÕES TRANSVERSAIS E LONGITUDINAIS ENTRE A SAÚDE MENTAL, RESULTADOS ACADÉMICOS E PENSAMENTO POSITIVO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Susana C. Marques¹ (dscmarques@mail.telepac.pt), J. L. Pais-Ribeiro², & Shane Lopez³

¹FPCE, Universidade do Porto / Unidade de Investigação em Psicologia e Saúde, ISPA – Instituto Universitário; ²Department 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 explorar relações transversais e longitudinais entre a esperança, satisfação com a vida, auto-estima, saúde mental e resultados académicos em crianças e adolescentes. Participaram 367 estudantes (53.1% do sexo feminino; idade $M=11.78$) que completaram uma bateria de questionários que incluiu 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. Os participantes foram avaliados em três ocasiões separadas, cada uma, por um ano. Os resultados mostram que esperança, satisfação com a vida e auto-estima apresentam correlações transversais e longitudinais estatisticamente significativas e elevadas entre si e moderadas com a saúde mental e os resultados académicos. Análises de regressão mostram que a satisfação com a vida e a esperança contribuem significativamente para a predição da saúde mental e que a esperança contribui significativamente para a predição dos resultados académicos após um e dois anos. Os resultados transversais e longitudinais são consistentes com o modelo teórico da esperança que aponta para a importância da esperança em comportamentos direccionados para objectivos. A saúde mental parece ser separável mas relacionada com diferentes variáveis intrapessoais de funcionamento positivo. Este estudo acrescenta informação relativamente a outros estudos anteriores, ao examinar em simultâneo relações transversais e longitudinais, providenciando uma visão mais compreensiva do pensamento positivo, resultados académicos e saúde mental em crianças e adolescentes.

SIMPÓSIO (CS17) SEXUALIDADE E GÉNERO

Coordenação: João Hipólito (joao.hipolito@ual.pt), Universidade Autónoma de Lisboa

Objectivos: A dimensão da sexualidade humana e as diferenças de género são desde há algumas décadas tema de interesse e pesquisa, devido às grandes mudanças provocadas na vivência da sexualidade. Os anos sessenta e setenta foram decisivos na conquista de uma maior liberdade sexual,