

# 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](http://www.13cnps.ubi.pt)

se tornam indivíduos mais atentos aos prazeres simples do cotidiano, aumentando o nível de felicidade e qualidade de vida.

## **EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA EM AUTOCOMPAIXÃO E MINDFULNESS EM UMA AMOSTRA DE IDOSOS**

Allana Almeida Moraes, Alejandro Mena Barrios, & Irani Iracema Argimon

Defende-se que a autocompaixão possa contribuir para que idosos alcancem um envelhecimento positivo. Portanto, neste estudo, objetivou-se analisar os efeitos de um programa de intervenção baseado em mindfulness e autocompaixão sobre sintomas de depressão e ansiedade em uma amostra de 43 idosos, com média de idade de 71,18  $DP=7,04$ . Utilizou-se como instrumentos a Escala de Autocompaixão (EAC), a Escala de depressão geriátrica (GDS-15) e o Inventário de Ansiedade Geriátrica (GAI-BR). Para avaliar as potenciais diferenças e efeitos de interação, foi conduzido um modelo linear geral de medidas repetidas investigando os efeitos intra e entre grupos. Os resultados para o fator ansiedade apontam que não houve diferenças estatisticamente significativas entre o tempo um e o tempo dois, porém foi observado efeito de interação entre as variáveis  $\eta^2=0,9$ ,  $F(1,40)=3,71$ ,  $p=0,06$ . Já para a depressão foi observado efeito principal significativo após a intervenção  $\eta^2=0,9$ ,  $F(1,41)=4,5$ ,  $p=0,04$ . Já para o fator autocompaixão não foram observadas diferenças entre o tempo um e tempo dois, nem efeitos da interação entre as variáveis. Os dados encontrados vão de encontro à evidências previamente descritas na literatura, que sugerem que a autocompaixão pode representar um recurso psicológico particularmente importante para adultos mais velhos, auxiliando para que possam alcançar um envelhecimento positivo.

## **EFEITOS DE MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO SOBRE BIOMARCADORES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Vanessa Kazlauckas Ghidini, & Irani Argimon

Evidências demonstram que intervenções baseadas em mindfulness e autocompaixão resultam em melhora da saúde mental, qualidade de vida e que também podem impactar as vias fisiológicas. Isto tem gerando interesse da comunidade científica sobre os efeitos destas intervenções a nível celular. Portanto, o estudo de fatores neurotróficos (BDNF) e pró-inflamatórios (IL-6 e TNF  $\alpha$ ) se faz fundamental para melhor compreensão desta relação entre os mecanismos fisiológicos e psicológicos. Sendo assim, esta revisão sistemática objetivou sintetizar evidências da literatura sobre estas intervenções e relação com biomarcadores podendo auxiliar clínicos e pesquisadores. As buscas por artigos científicos foram realizadas em setembro de 2019, através da utilização da string “self-compassion” OR “Compassion”OR “Mindfulness” OR “Meditation” AND “Interleukin-6”, OR “immune function”OR “TNF”OR “BDNF”OR “Neurotrophic factor”OR “Inflammation em quatro bases de dados virtuais: Scopus, Cochrane, US National Library of Medicine and National Institutes of Health (PubMed) e American Psychological Association Database (PsycNET). Foram localizados 269 artigos, restando 26 artigos após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão que foram analisados no Covidence por dois juízes. Esta revisão forneceu evidências que confirmam a importância de estudos relacionando biomarcadores e intervenções em mindfulness e autocompaixão visando fortalecer a validação destes protocolos para a prática clínica.

## **OS EFEITOS DO MINDFULNESS E AUTOCOMPAIXÃO SOBRE ESTRESSE E COGNIÇÃO EM IDOSAS**

Bruna Fernandes, & Irani Argimon