

# 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)

Crescimento Pessoal II (PGIS II) de Robitschek et al. (2012). Participaram do inquérito 1095 indivíduos. O método da pesquisa é de caráter quantitativo, e possui natureza transversal e descritiva. Os resultados obtidos mostram uma relação entre a ICP e os indicadores de saúde mental, expressa como uma correlação negativa entre as variáveis. Em relação às variáveis sociodemográficas percebe-se diferenças da ICP entre gêneros, níveis de escolaridade e idades (adolescência estendida, jovens adultos e adultos). Não foram encontradas diferenças de ICP ao comparar com o estado marital dos participantes. Acredita-se que por ser um termo novo há uma relevância da temática, principalmente frente a contemporaneidade e para a psicologia, uma vez que pode vir a colaborar com o tratamento de perturbações como depressão, ansiedade e somatização

## **ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO E PROMOÇÃO DE SAÚDE: ESTUDOS SOBRE COMPETÊNCIAS INTERPESSOAIS ENTRE IDOSOS BRASILEIROS**

**Coordenadora: Irani Iracema de Lima Argimon<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

e-mail: argimoni@puers.br

O aumento no número de adultos mais velhos vem criando novas preocupações para a sociedade e para os serviços de saúde, pois ao longo do envelhecimento, é bastante provável que o idoso tenha que lidar com eventos que possuem características estressoras, como perda de funcionalidade, doenças crônicas, mudanças de papéis e etc. Tais episódios exigem habilidades de enfrentamento e de adaptação. Portanto, com o aumento da expectativa de vida durante o último século, uma direção importante para as pesquisas sobre o envelhecimento consiste em explorar os fatores associados à prosperidade no final da vida, evidenciando-se a necessidade de se conduzir estudos que enfoquem em fatores que possam aumentar a qualidade de vida entre idosos. Por estes motivos, propõe-se com o simpósio, divulgar os dados preliminares de pesquisas sobre promoção de saúde e envelhecimento bem-sucedido, desenvolvidas com idosos em contexto brasileiro, a partir de abordagens interpessoais focadas na Autocompaixão, Gratidão e Perdão. Sabe-se que estes construtos encontram-se associados a indicadores de saúde mental, como aumento no bem-estar subjetivo, melhora na regulação comportamental, diminuição de sintomas e indicadores de saúde. Neste simpósio, discutiremos sobre cinco estudos realizados com amostras de idosos brasileiros, compreendendo dois estudos de intervenção sobre autocompaixão, juntamente com uma revisão sistemática sobre marcadores neurotróficos e pró-inflamatórios; um estudo correlacional entre gratidão e afetos positivo.

### **GRATIDÃO E AFETOS POSITIVOS EM IDOSOS BRASILEIROS**

Irani Iracema Argimon, Susy Ane Viana, & Victoria Deluca

A gratidão possui uma ampla repercussão em diversos mecanismos presentes no ser humano, tais como na redução de estresse, no desenvolvimento de vínculos pró-sociais, à abertura para buscar apoio, na promoção de bem-estar subjetivo, na saúde física e no fortalecimento de bem-estar psicológico. O objetivo deste estudo é realizar uma validação de construto através da Correlação de Spearman para identificar associações entre Gratidão e Afetos Positivos. Trata-se de um estudo quantitativo, observacional e de delineamento transversal. Participaram do estudo 80 idosos provenientes de três Estados Brasileiros: Amazonas, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Para isso, utilizaram-se os instrumentos: Escala de Gratidão para Idosos (G20-IB) e a Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS). A partir dos resultados da análise de correlação, observou-se que as subescalas de Gratidão Interpessoal, Gratidão perante o Sofrimento e a G-20 IB Total apresentaram associações significativas positivas e moderadas com os afetos positivos. Compreende-se que quanto maior é a expressão de gratidão, mais desenvolvidos estarão os afetos positivos no indivíduo. A gratidão pode contribuir fortemente para o envelhecimento bem-sucedido, tendo em vista que pessoas mais gratas

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