

devido ao seu papel fulcral na recuperação destes doentes. Intervenções baseadas em terapias cognitivo-contextuais têm revelado resultados promissores em cuidadores de indivíduos com outras patologias, no entanto, continua lacunar a existência de estudos que testem a eficácia destas novas abordagens em CIIPH. Neste enquadramento, foi desenvolvido o Self-care to care (SCC), que consiste num programa grupal que visa cultivar a autocompaixão e o mindfulness como ferramentas de autorregulação emocional e autocuidado, dirigido a CIIPH. Devido às condicionantes da pandemia COVID-19, tornou-se crucial oferecer este suporte por meios telemáticos. **Objetivos:** Assim, a presente estudo teve como objetivo desenvolver uma intervenção on-line baseado na autocompaixão e explorar os seus potenciais benefícios numa amostra de CIIPH. **Métodos:** Foi realizado um estudo experimental exploratório do programa, com um desenho de investigação do tipo Non-Randomized Controlled Trial. Participou neste estudo uma amostra de CIIPH(N=17), dividido em dois grupos: Grupo experimental (participou SCC)N=7 e Grupo controlo (não recebeu intervenção)N=10, analisada em três momentos distintos (pré-teste, pós-teste e follow-up). Procedeu-se ao cálculo do Reliable Change Index (RCI) para avaliar a confiabilidade e a significância clínica da intervenção. **Resultados e conclusões:** Os resultados deste estudo, embora exploratórios, indicam que o programa SCC é uma intervenção viável, com potencialidade para trazer um conjunto de benefícios aos seus participantes,

nomeadamente, a melhoria do autocuidado consciente, do mindfulness e da autocompaixão, bem como a redução dos níveis de autocriticismo, do stress e da sobrecarga emocional.

Palavras-chave: Cuidadores informais, Perturbações de humor, Autocompaixão, *Mindfulness*

Pandemia de COVID-19: riscos e sintomas de perturbação do comportamento alimentar em estudantes universitários

Sara Melo ^{1*}, Bárbara César Machado, Elisa Veiga
¹ Faculdade de Educação e Psicologia - Universidade Católica Portuguesa

Autor de correspondência: Sara Melo |
saramello@outlook.pt

Os estudantes universitários têm sido identificados como um dos grupos mais afetados pela pandemia COVID-19. Devido às medidas impostas pela pandemia, as condições de saúde mental dos estudantes universitários pioraram, apresentando um risco acrescido para o desenvolvimento de sintomatologia do comportamento alimentar. O presente estudo teve como objetivo compreender o impacto psicológico da pandemia COVID-19 no risco para o desenvolvimento de sintomatologia do comportamento ou perturbação do comportamento alimentar em estudantes universitários durante as medidas de confinamento. Participaram 973 estudantes universitários da Universidade Católica Portuguesa, através do preenchimento de um inquérito *online*, entre os meses de maio e junho

de 2021. Os instrumentos utilizados foram o questionário sociodemográfico, o Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) e o Brief COPE (COPE). Os resultados demonstraram diferenças significativas entre a presença de sintomatologia de comportamento alimentar e o sexo. Quanto ao ciclo de estudos, não foram encontradas diferenças significativas relativo à presença de sintomatologia do comportamento alimentar. Existe associação entre o peso antes e após a pandemia e o desenvolvimento de sintomatologia de comportamento alimentar. Os estudantes universitários apresentam-se, assim, como um grupo de risco para o desenvolvimento de sintomatologia de comportamento alimentar, com diferenças significativas entre homens e mulheres. A pandemia COVID-19 poderá ter exacerbado comportamentos alimentares perturbados, ou aumentado o risco para o início de uma perturbação do comportamento alimentar.

Palavras-chave: COVID-19, Estudantes universitários, Perturbação do comportamento alimentar, Saúde mental

Efeitos de um programa de exercício físico na sintomatologia depressiva em idosos institucionalizados: um estudo experimental

Anabela Vitorino ^{1*}, Adriana Silva, Sara Roberto, José Rodrigues, Luís Cid, Teresa Bento, Nuno Couto

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPSantarém); Centro de Investigação em Qualidade de Vida

(CIEQV); Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

Autor de correspondência: Anabela Vitorino |

anabelav@esdrm.ipsantarem.pt

A depressão é uma doença com uma prevalência elevada na população idosa. A prática de atividade física, para além de outros benefícios, pode desempenhar um papel essencial na promoção da saúde mental. Desta forma, objetivou-se analisar, através de um estudo experimental, o efeito de um programa de exercício físico no índice de depressão numa população idosa. A amostra do estudo foi constituída por 21 idosos institucionalizados (9 masculinos; 12 femininos), com idades compreendidas entre os 60 e os 98 anos (M=84.5; DP=10.55), dividida em grupo experimental (n=11) e grupo controlo (n=10). Aplicou-se em ambos os grupos a versão portuguesa do Inventário de Depressão de Beck (BDI-II) antes e após as 12 semanas de implementação do programa Mind&Gait - Programa de exercício físico para o idoso com fragilidade (Rocha et al., 2019). Através do teste de Wilcoxon, verificou-se existirem diferenças estatisticamente significativas entre a avaliação inicial e final do grupo experimental (14.55 ± 1.67 para 11.09 ± 1.35 , $p < 0.05$), e do grupo de controlo (13.10 ± 0.99 para 14.30 ± 1.08 , $p < 0.05$). Conclui-se que os idosos envolvidos no programa de exercício físico estruturado diminuíram o indicador de depressão enquanto, por outro lado, os idosos pertencentes ao grupo de controlo, mantiveram a tendência de aumento da sintomatologia depressiva. Assim, as instituições de apoio geriátrico podem integrar o programa