

Mind&Gait na sua intervenção diária, junto dos idosos institucionalizados.

**Palavras-chave:** Exercício físico, Sintomatologia depressiva, Idosos institucionalizados

### **O remoto como estratégia de intervenção psicológica: Desafios terapêuticos e impactos no isolamento em estudantes do ensino superior**

Lucilia Gonçalves <sup>1\*</sup>, Helena Moura, Alice Mendes, Catarina Neves

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Coimbra - SASIPC

Autor de correspondência: Lucilia Gonçalves |

[lucilia.goncalves@ipc.pt](mailto:lucilia.goncalves@ipc.pt)

Em 2020, surge de forma inesperada, o desafio de atuar de modo diferente do habitual. O atendimento presencial deu lugar ao formato online, a chamada Telepsicologia. A forma de consulta é reestruturada, passando o atendimento a ser remoto diante do novo contexto pandémico, onde a procura de atendimento cresceu e o distanciamento e o isolamento social ocorrem. Face ao isolamento físico cada vez mais prolongado, fruto dos diversos confinamentos, a equipa teve que se adaptar à modalidade online para manter os acompanhamentos e criar proximidade. Estudos realizados na Itália apontam que indivíduos submetidos a períodos duradouros de exclusão social, entram num estágio de resignação psicológica, caracterizado por sentimentos de depressão, alienação e desamparo. Procurando dar resposta a algumas destas realidades já sentidas pela equipa e antecipando eventuais impactos psicológicos, o serviço

desenvolveu e colocou em prática algumas orientações, no sentido de consciencializar os estudantes, esbater o isolamento social, diminuir a angústia e a ansiedade, como por exemplo, a elaboração de cartazes, publicações diárias de frases motivacionais, a criação online de grupos de partilha, programas de gestão de ansiedade em tempos pandémicos, o “PsiON”, um espaço-Zoom que serviu essencialmente para prestar breves informações aos estudantes, entre outras. À medida que se verifica o alívio das medidas de confinamento, a procura pelas consultas online diminui tendo vindo a aumentar a preferência pelo atendimento presencial em gabinete.

**Palavras-chave:** COVID-19, Telepsicologia, Práticas psicológicas, Isolamento

### **Pandemia de COVID-19: riscos para a saúde mental nos estudantes universitários**

Joana Santos <sup>1\*</sup>, Elisa Veiga, Bárbara César Machado

<sup>1</sup> Faculdade de Educação e Psicologia - Universidade Católica Portuguesa

Autor de correspondência: Joana Santos |

[joanacsmsantos98@hotmail.com](mailto:joanacsmsantos98@hotmail.com)

A pandemia devido à COVID-19 causou impacto na saúde mental devido às restrições de confinamento. As alterações das rotinas, em conjunto com a incerteza e preocupação relacionada com o vírus, conduziram a um conjunto de impactos negativos para o bem-estar psicológico dos estudantes universitários. O presente estudo, teve como objetivo explorar a

associação entre a COVID-19 e a presença de níveis de ansiedade, depressão, stress e estratégias de coping em estudantes da Universidade Católica Portuguesa, durante o confinamento. Com uma amostra de n=973 participantes, este estudo foi realizado entre maio e junho de 2021 através de um inquérito na plataforma Google Forms. Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, bem como aos instrumentos: Escala de Ansiedade, Depressão (EADS-21) e *Stress e Brief Cope* (COPE). Verificaram-se diferenças entre o sexo e a presença de sintomatologia ansiosa, depressiva e stress e também quanto às estratégias de coping nas subescalas religião e uso de substâncias. Quanto ao ciclo de estudos também foram encontradas diferenças significativas, sobretudo nas subescalas utilização de suporte instrumental, expressão de sentimentos, negação, desinvestimento comportamental, uso de substâncias e humor. Relativamente à idade, existe associação com a presença de sintomatologia ansiosa, depressiva e stress, bem como com as estratégias de coping, nomeadamente, suporte emocional, religião, autculpabilização, negação, autodistração e desinvestimento comportamental.

**Palavras-chave:** COVID-19, Estudantes universitários, Saúde mental

### **Avaliação da eficácia de uma intervenção psicológica em grupo psicoeducativo e de apoio no processo de luto em familiares cuidadores informais de doentes em cuidados paliativos**

Maria João Freitas <sup>1,2\*</sup>, Flora Costa, Gerly Macedo, Joana Soares, Diogo Santos Teixeira, Teresa Bento, Nuno Couto, Filipe Rodrigues, Luís Cid

<sup>1</sup> Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento do Instituto Universitário de Ciências da Saúde (IUCS - CESPU)

<sup>2</sup> Unidade de Psicologia Clínica e da Saúde do Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental do Hospital da Senhora da Oliveira – Guimarães

Autor de correspondência: Maria João Freitas | [mjffa.23@gmail.com](mailto:mjffa.23@gmail.com)

**Introdução:** O cuidado prestado em fim de vida deve atender às carências psicológicas e espirituais dos utentes e da sua família. A experiência de luto é uma reação de adaptação necessária, referente a uma perda pessoal significativa, a um processo complexo e multidimensional que exige construção de novas condições de vida. O papel do psicólogo clínico e da saúde pode ser fundamental, auxiliando o enlutado a encarar a perda de forma ajustada e integrativa. As intervenções psicológicas em grupo são uma modalidade que pode ser vantajosa neste processo, já que a partilha de experiências entre participantes facilita uma melhor compreensão do processo de luto, da própria experiência e sua integração. **Objetivo:** Avaliar os benefícios da atividade em grupo, traduzindo-os em resultados ou indicadores de saúde melhorados; Proceder à exploração de indicadores de qualidade na prestação de serviços. **Métodos:** A amostra por conveniência foi