

PSICOLOGIA

PARA PSICÓLOGOS

FÓRUM NACIONAL DE PSICOLOGIA

REVISTA #05

2025

01 Treino Musical e Reconhecimento de Emoções Vocaais: Novas Perspetivas

02 Aliança terapêutica: A importância de uma base relacional segura em psicoterapia psicodinâmica

03 Terapias Cognitivo-Comportamentais Transdiagnósticas Unificadas e em Grupo: Recetividade e Preferências dos Portugueses

04 Homebound Elderly People Psychotherapeutic Intervention (HEPPI): Intervenção cognitivo-emocional dirigida a adultos idosos confinados ao domicílio

05 Avaliação Dinâmica da Aprendizagem Autorregulada na Educação Pré-escolar

06 Perfis de Competências Socioemocionais de estudantes do Ensino Básico e a sua relação com a Exploração de Carreira e o Suporte Parental Percebido

07 Efeito do clima de segurança psicossocial e da justiça organizacional no empenhamento afetivo: Um estudo na hotelaria do Algarve durante a pandemia de COVID-19

08 Inventário de Felicidade no Trabalho (IFT): Construindo ambientes laborais mais saudáveis

Propriedade

Ordem dos Psicólogos Portugueses
Av. Fontes Pereira de Melo 19D
1050-116 Lisboa
+351 213 400 250
info@ordemdospsicologos.pt

PSICOLOGIA PARA PSICÓLOGOS

Revista #05

2025

Editor

Saúl Neves de Jesus

Conselho Editorial

Carla Cunha
Joaquim Armando Ferreira
Rute Brites
Saúl Neves de Jesus — Coordenador

Conselho Científico

Membros do Fórum Nacional de
Psicologia

Design Gráfico

Inês Souto Félix

Periodicidade

Anual

ISSN

978-989-54623-9-1

Depósito legal

480442/21

Fórum Nacional de Psicologia



Os textos desta edição seguem as normas do
Novo Acordo Ortográfico.

Revista disponível online.

P. 06

Treino Musical e Reconhecimento de Emoções Vocais: Novas Perspetivas

Ana Isabel Correia, César F. Lima

P. 12

Aliança terapêutica: A importância de uma base relacional segura em psicoterapia psicodinâmica

Laura Inês Ferreira, Valentine Scardua e Silva, Luís Janeiro

P. 18

Terapias Cognitivo-Comportamentais Transdiagnósticas Unificadas e em Grupo: Recetividade e Preferências dos Portugueses

Liliana Pedro, Michael de Oliveira, Marco Pereira, Ana Fonseca, Maria Cristina Canavarro

P. 24

Homebound Elderly People Psychotherapeutic Intervention (HEPPI): Intervenção cognitivo-emocional dirigida a adultos idosos confinados ao domicílio

Andreia Jesus, Margarida Pedroso de Lima, Manuela Vilar, Nancy A. Pachana

P. 30

Avaliação Dinâmica da Aprendizagem Autorregulada na Educação Pré-escolar

Janete Silva Moreira, Paula Costa Ferreira, Ana Margarida Veiga Simão

P. 36

Perfis de Competências Socioemocionais de estudantes do Ensino Básico e a sua relação com a Exploração de Carreira e o Suporte Parental Percebido

Beatriz Marcelo, Filipa Bértolo, Olímpio Paixão, Suzi Rodrigues, Vítor Gamboa

P. 42

Efeito do clima de segurança psicossocial e da justiça organizacional no empenhamento afetivo: Um estudo na hotelaria do Algarve durante a pandemia de COVID-19

João Viseu, Stefanie Guerreiro, Saúl Neves de Jesus, Patrícia Pinto

P. 48

Inventário de Felicidade no Trabalho (IFT): Construindo ambientes laborais mais saudáveis

Andresa Darosci Silva Ribeiro, Saúl Neves de Jesus, João Nuno Ribeiro Viseu, Narbal Silva, Joana Conduto Vieira dos Santos

Editorial #05



SAÚL NEVES DE JESUS

Professor Catedrático de Psicologia

Foram 5 anos muito gratificantes a coordenar esta estrutura que tem procurado reforçar a cooperação entre as 31 Instituições de Ensino Superior (IES) portuguesas, públicas ou privadas, em que existe formação de base e pós-graduada em Psicologia, e entre estas e a OPP.

Este é o meu último editorial como Coordenador do Fórum Nacional de Psicologia.

Foram 5 anos muito gratificantes a coordenar esta estrutura que tem procurado reforçar a cooperação entre as 31 Instituições de Ensino Superior (IES) portuguesas, públicas ou privadas, em que existe formação de base e pós-graduada em Psicologia, e entre estas e a OPP.

Desenvolvendo uma agenda sobre temas atuais da sociedade portuguesa em que a Psicologia pode fornecer um contributo, através da formação, da investigação ou da intervenção, o Fórum produziu diversos documentos que representam Tomadas de Posição ou Recomendações sobre assuntos considerados importantes pelas IES e pela OPP.

Mas um dos projetos mais icónicos do Fórum, desde o início, foi a criação da Revista Psicologia para Psicólogos, publicação de frequência anual, procurando contribuir para uma prática psicológica baseada na evidência científica.

Atualmente são publicados muitos artigos científicos no domínio da Psicologia, em revistas científicas de elevado prestígio internacional. No entanto, em geral, os Psicólogos não têm conhecimento destas publicações, ou então consideram que estas têm pouca relevância para a sua prática profissional, pois são escritas numa linguagem pouco acessível para quem exerce prática psicológica.

Esta Revista veio preencher uma lacuna ao nível das publicações existentes para os Psicólogos que estão a exercer nas mais diversas áreas da Psicologia, pois os artigos publicados são escritos numa linguagem acessível para quem exerce prática psicológica e são focados nas implicações práticas de resultados de investigações realizadas no âmbito da Psicologia, validados pela comunidade científica. De forma a garantir esta validade, os resultados dessas investigações devem ter sido já apresentados previamente pelos autores em artigos publicados em revistas indexadas na Scopus ou na Web of Science, sendo os artigos reescritos em português, de forma sintética, facultando um conhecimento útil aos psicólogos que exercem a sua atividade nos contextos profissionais relacionados com os artigos em causa.

Os artigos devem também ser validados por um Psicólogo membro da OPP que contribui com um comentário em que complementa e acentua a utilidade prática do artigo submetido.

Ao longo dos vários números já publicados, procurámos ir introduzindo novidades que permitissem contribuir para o alcance dos objetivos da Revista.

Assim, no nº 3, para além deste comentário de quem exerce Psicologia, passou a ser também apresentado um “comentário científico” em relação a cada artigo, escrito por um membro do Fórum ou por outro colega da Academia, especialista no tema em causa, procurando destacar a relevância do artigo na área específica da Psicologia em que se insere. Desta forma, o Conselho Científico da Revista, que integra os membros do Fórum, passou a ter um papel mais ativo, aumentando a ligação entre o Fórum e esta Revista.

Além disso, também procurámos aprofundar a colaboração com as revistas portuguesas na área da Psicologia indexadas na Scopus e/ou na Web of Science, solicitando a divulgação deste projeto pelos autores de artigos publicados nos últimos dois anos, de forma a que os mesmos pudessem submeter propostas para a Revista Psicologia para Psicólogos a partir de artigos publicados nessas revistas.

No nº 4, voltámos a contar com a colaboração destas revistas, mas quisemos ampliar o leque de colaborações, tendo sido contactadas as Unidades de I&D, na área da Psicologia, financiadas pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), para que os seus investigadores contribuíssem com artigos para a Revista Psicologia para Psicólogos. Considerámos importante salientar o papel destes Centros na realização da investigação em Psicologia no nosso país.

Outra novidade relativamente ao número 4 é que passou a ser editado exclusivamente em formato digital, expressando a valorização das questões ligadas à sustentabilidade.

Por seu turno, no presente número foi feita uma mudança no design gráfico, de forma a que esta Revista esteja mais alinhada com outras publicações da OPP.

Com uma regularidade anual desde o início, neste número 5 verifica-se um aumento do nº de artigos publicados, expressando o aumento do interesse que esta Revista tem vindo a suscitar na comunidade científica.

Com os 6 artigos publicados em cada um dos três primeiros números e os 7 publicados no número 4, a que se somam os 8 artigos agora publicados, foram já publicados 33 artigos na Revista Psicologia para Psicólogos. Tendo em conta que cada artigo conta com vários autores, já participaram mais de uma centena de investigadores na partilha dos principais resultados e implicações práticas das suas investigações na área da Psicologia, para além dos psicólogos que realizaram comentários e dos académicos que realizaram comentários científicos.

Como nos números anteriores, também neste número os temas são diversificados e atuais, expressando as relações entre a Psicologia Básica e a Psicologia Aplicada (artigo “Treino Musical e Reconhecimento de Emoções Vocais”) e abrangendo vários domínios de investigação com impacto na prática psicológica, incluindo um âmbito mais clínico (artigo “Terapias Cognitivo-Comportamentais Transdiagnósticas”; artigo “Aliança Terapêutica”; artigo “programa de intervenção cognitivo-emocional dirigida a adultos idosos confinados ao domicílio”), educacional (artigo “Avaliação Dinâmica da Aprendizagem Autorregulada na Educação Pré-escolar”; artigo “Perfis de Competências Socioemocionais de estudantes do Ensino Básico”) ou organizacional (artigo “Efeito do clima de segurança psicossocial e da justiça organizacional no empenhamento afetivo”; artigo “Inventário de Felicidade no Trabalho”).

Pretendemos que o dinamismo criado em torno deste projeto permita que haja cada vez um maior número de propostas de artigos para publicação.

Além disso, esperamos que novas novidades possam ser introduzidas nos próximos números da Revista, em particular a possibilidade dos estudantes de Psicologia poderem também ter um contributo ativo, tendo em conta que a Associação Nacional de Estudantes de Psicologia (ANEP) passou a integrar o Fórum.

Queremos agradecer de forma muito especial ao anterior e atual Bastonários da OPP, Francisco Rodrigues e Sofia Ramalho, por desde logo terem acreditado no projeto desta Revista e terem permitido a sua concretização e desenvolvimento.

Um agradecimento particular aos autores dos artigos publicados, bem como aos Psicólogos revisores dos mesmos e aos colegas que realizaram os comentários científicos.

Agradecemos também aos coordenadores dos Centros de Investigação e aos editores das revistas portuguesas indexadas na Scopus ou na WOS que colaboraram.

Um agradecimento ainda para todos os colegas do Fórum, como Conselho Científico desta Revista, nomeadamente aqueles que integram o Conselho Editorial, bem como para a Secretária Executiva do Fórum e para a equipa da OPP responsável pelo design gráfico e paginação, pelo apoio na concretização dos vários números desta Revista.

Pretendemos que o reconhecimento da pertinência desta Revista leve a que cada vez mais investigadores na área da Psicologia contribuam com artigos que permitam dar a conhecer os resultados e as implicações práticas de estudos empíricos realizados, a bem da utilidade do conhecimento psicológico e dos Psicólogos!

Pretendemos que o dinamismo criado em torno deste projeto permita que haja cada vez um maior número de propostas de artigos para publicação.

Treino musical e reconhecimento de emoções vocais: Novas perspetivas

AUTORES

Ana Isabel Correia

CIS, ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa

César F. Lima

CIS, ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa

PALAVRAS-CHAVE

Musicalidade

Treino musical

Perceção auditiva

Reconhecimento emocional

RESUMO

Poderá a música influenciar a forma como compreendemos as emoções dos outros? Ao analisar a associação entre competências musicais e a capacidade de reconhecer emoções em voz, este estudo desafia a ideia de que o treino musical formal por si só melhora competências emocionais. Os resultados revelam que capacidades musicais naturais e experiências informais com a música podem ter um papel importante, abrindo novas perspetivas sobre como a música se relaciona com o processamento emocional.

Treino musical e reconhecimento de emoções vocais: Novas perspectivas

A música desempenha um papel central na vida humana, não apenas como uma forma de expressão artística, mas também como um potencial promotor do desenvolvimento cognitivo e emocional. É frequentemente sugerido que aprender a tocar um instrumento musical melhora competências como a percepção da fala, a leitura, e o reconhecimento de emoções. Por exemplo, vários estudos documentam associações entre treino musical e a capacidade de reconhecer emoções em voz, incluindo na prosódia da fala ('tom de voz') ou em vocalizações puramente não verbais como gargalhadas. Contudo, os mecanismos subjacentes a estas associações permanecem pouco compreendidos.

O treino musical é apenas uma das várias facetas da musicalidade. Outras facetas são, por exemplo, o dom natural para cantar e para reconhecer quando alguém tem talento para a música, o envolvimento em atividades musicais (por exemplo, ouvir música na rádio ou assistir a concertos ao vivo), e a sensibilidade às emoções que a música transmite. Se é verdade que as competências musicais podem ser desenvolvidas ou aperfeiçoadas pelo treino, elas também podem ser influenciadas pela genética e por experiências musicais informais, como cantar num coro ou tocar música de ouvido. Exemplos como Jimi Hendrix e Eric Clapton mostram que é possível ser-se altamente musical sem nunca ter tido treino formal em música.

O estudo que desenvolvemos procurou compreender se o treino formal é indispensável para explicar as associações entre música e reconhecimento emocional, ou se o a musicalidade natural e experiências informais podem ter um impacto semelhante.

O estudo contou com 169 participantes, com diferentes níveis de treino e competências musicais, avaliados através de questionários sobre informação sociodemográfica e comportamentos relacionados com a música, testes de percepção musical e tarefas de reconhecimento de emoções a partir da prosódia de fala, de vocalizações não verbais e de expressões faciais. A análise também controlou variáveis como capacidades cognitivas gerais, permitindo assim isolar os efeitos das competências musicais e do treino formal.

Os resultados revelaram associações positivas significativas, embora fracas, entre treino musical e reconhecimento de emoções vocais. Contudo, não houve nenhuma associação com o reconhecimento de emoções em faces, o que sugere que as vantagens associadas à música são específicas do domínio auditivo. Curiosamente, pessoas que nunca tiveram aulas de música, mas que apresentam capacidades musicais naturais elevadas, foram tão competentes como os músicos a reconhecer emoções na voz. O estudo revelou ainda que a associação entre treino musical e reconhecimento emocional foi totalmente

mediada pelas competências de percepção musical. Por outras palavras, é possível que as competências musicais, mais do que o treino musical em si mesmo, sejam o element

o central da associação entre música e competências musicais.

Este estudo desafia a ideia convencional de que os benefícios musicais estão exclusivamente associados ao treino formal, destacando a importância de reconhecer e estudar as competências musicais da população em geral. Além disso, salienta os potenciais benefícios emocionais de se desenvolverem competências musicais, realçando que estes podem ser alcançados, não apenas através do treino formal, mas também do envolvimento informal com a música, especialmente se houver uma predisposição genética para tal.

Os resultados apresentados podem ter implicações para contextos educacionais e terapêuticos. Por exemplo, o envolvimento em atividades musicais informais, como assistir a concertos musicais ou cantar em coros, pode ser uma ferramenta para melhorar a percepção emocional em populações sem acesso a treino formal. Além disso, os resultados oferecem pistas para estudos futuros sobre como a música pode ser utilizada para apoiar o desenvolvimento emocional de crianças ou pessoas com dificuldades de processamento emocional. Por último, este estudo reforça a necessidade de olhar para a musicalidade de forma mais abrangente, reconhecendo que as experiências musicais vão além do treino formal e que a música, nas suas diversas facetas, está profundamente entrelaçada com as nossas competências emocionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Correia, A. I., Castro, S. L., MacGregor, C., Müllensiefen, D., Schellenberg, E. G., & Lima, C. F. (2022). Enhanced recognition of vocal emotions in individuals with naturally good musical abilities. *Emotion*, 22(5), 894–906. <https://doi.org/10.1037/emo0000770>

APOIO

Centro de Investigação e Intervenção Social, Iscte – Instituto Universitário de Lisboa (SFRH/BD/148360/2019)

Comentário dos revisores

REVISORES

Carla Moleira | ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa

Pedro Simão Mendes | CIS, ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa

Este estudo, inserido numa linha de investigação mais ampla e inovadora (liderada por César Lima e Glenn Schellenberg, CIS-Iscte), marca uma rutura paradigmática ao questionar a visão consensual de que vantagens em competências emocionais através da música exigem treino formal. Apresentando evidências de que pessoas sem formação formal, mas com sensibilidade apurada para padrões musicais, alcançam resultados semelhantes aos de pessoas com formação musical, os resultados sublinham o papel da musicalidade em diferentes formas. Focado em processos psicológicos básicos, o estudo salienta como a investigação fundamental pode informar a psicologia aplicada em contextos educacionais e terapêuticos. Apesar de ser necessário avaliar o efeito de atividades de exposição musical sem treino formal (e.g., envolvimento em grupos de canto, idas a concertos) em contextos específicos de intervenção psicológica, o estudo sublinha o potencial da música como ferramenta promotora de competências emocionais.



Comentário científico

REVISOR DO FÓRUM / IES

André Silva | Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT), Instituto Piaget de Almada

Os resultados deste artigo mostram que a instrução formal conduz a um melhor reconhecimento de emoções em voz. Porém, também mostra que as experiências musicais informais e as predisposições para a música e musicalidade poderão produzir efeitos semelhantes tanto mais quando a relação entre treino e reconhecimento é mediada pelas competências perceptivas musicais. Como a antiga discussão *nature versus nurture* nos ensinou, é pelo entendimento de ambos os processos - a Matt Ridley apelidou de *nature via nurture* -, que talvez possamos compreender a ligação entre treino musical, percepção musical, e emoções. É-me particularmente interessante perceber como seria feito o processamento incongruente de emoções em indivíduos treinados *versus* não treinados, e eventuais efeitos relacionados com o tipo de treino ou mesmo diferentes tipos de música (e.g., um estilo musical que exige mais exactidão na *performance*, como a música clássica, e estilos menos restritivos como o *jazz* contemporâneo). Um outro resultado interessante é o deste efeito ser específico ao domínio vocal. Como toda a boa ciência, isto convida a novas perguntas. Em particular, parece-me interessante explorar outras relações de variáveis tendo em consideração que a esmagadora maioria da literatura aponta para as emoções, em contexto naturalístico, serem reconhecidas de forma multimodal e talvez processadas de forma diferencial quanto à sua valência e ativação em diferentes domínios. Em suma, trata-se de um interessante artigo que contribui adequadamente para o seu campo de estudo e que nos presenteia com outros ângulos para estudos futuros.



Aliança terapêutica: A importância de uma base relacional segura em psicoterapia psicodinâmica

AUTORES

Laura Inês Ferreira

Faculdade de Ciências Humanas
e Sociais (FCHS) e Centro
Universitário de Investigação em
Psicologia (CUIP), Universidade do
Algarve

Valentine Scardua e Silva

Universidade do Algarve

Luís Janeiro

Faculdade de Ciências Humanas
e Sociais (FCHS) e Centro
Universitário de Investigação em
Psicologia (CUIP), Universidade do
Algarve

PALAVRAS-CHAVE

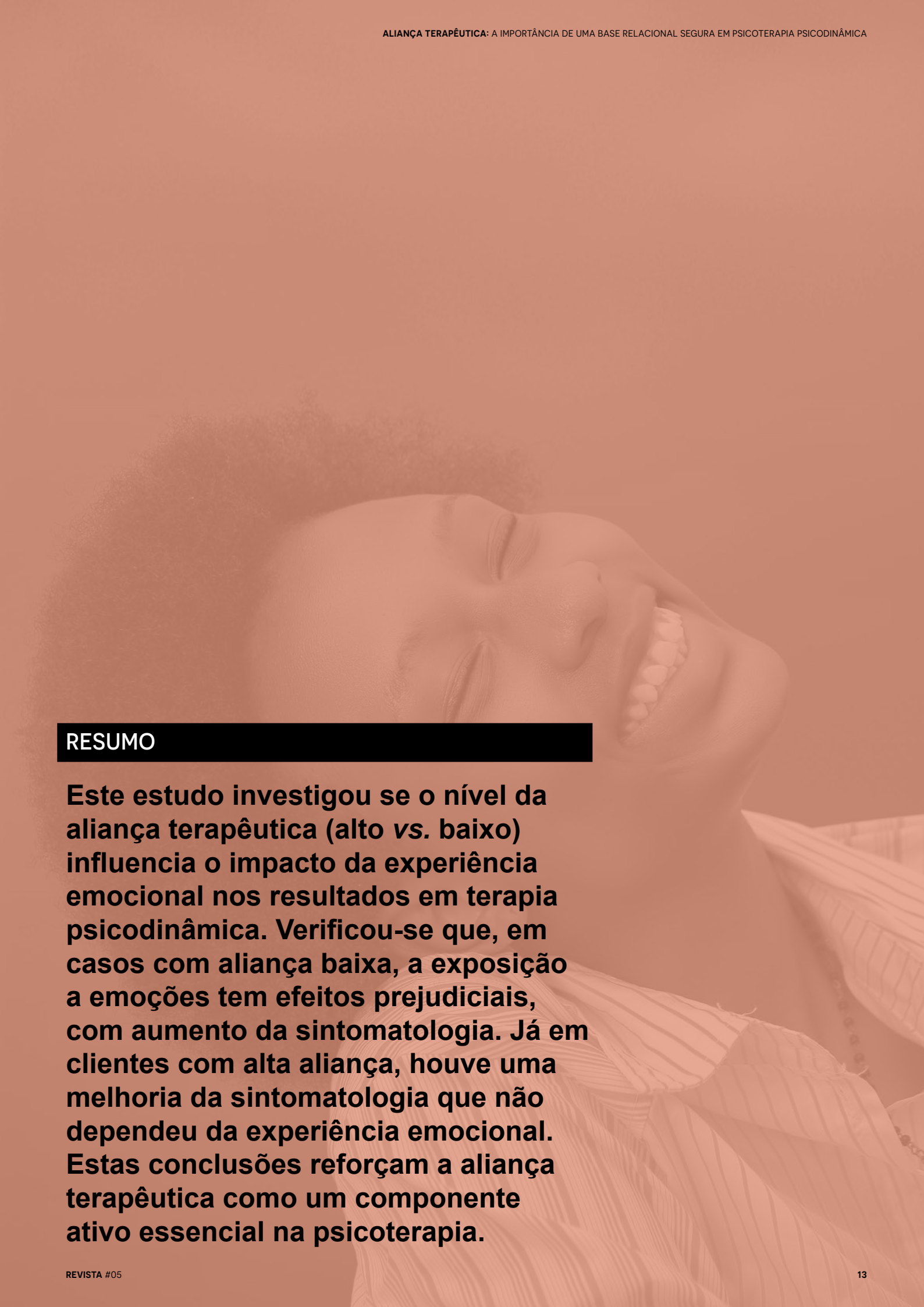
Terapia Psicodinâmica

Aliança Terapêutica

Experiência Emocional

Moderador

Mecanismos de Mudança



RESUMO

Este estudo investigou se o nível da aliança terapêutica (alto vs. baixo) influencia o impacto da experiência emocional nos resultados em terapia psicodinâmica. Verificou-se que, em casos com aliança baixa, a exposição a emoções tem efeitos prejudiciais, com aumento da sintomatologia. Já em clientes com alta aliança, houve uma melhoria da sintomatologia que não dependeu da experiência emocional. Estas conclusões reforçam a aliança terapêutica como um componente ativo essencial na psicoterapia.

Aliança terapêutica: A importância de uma base relacional segura em psicoterapia psicodinâmica

As psicoterapias psicodinâmicas têm vindo a consolidar-se como abordagens eficazes no tratamento de diversas perturbações emocionais, demonstrando resultados positivos em variados contextos clínicos. Contudo, persiste ainda um debate acerca dos mecanismos específicos que sustentam a eficácia destas terapias. Os modelos desta orientação destacam a importância do cliente se conectar de forma saudável com as suas emoções (Experiência Emocional; EE) como meio para obter melhorias sintomatológicas. Neste contexto, a aliança terapêutica (AT) – isto é, uma relação colaborativa entre o terapeuta e o cliente, caracterizada pelo acordo (implícito ou explícito) face aos objetivos terapêuticos, às tarefas a desenvolver em terapia e pelo vínculo que se estabelece entre o terapeuta e o cliente (Bordin, 1979) – é considerada um pré-requisito fundamental para que a exposição a emoções intensas conduza ao sucesso dos tratamentos. Assim, em termos teóricos, o efeito terapêutico da exposição às emoções depende do contexto relacional seguro, ou seja, da aliança estabelecida entre o terapeuta e o cliente.

Com base nessa expectativa teórica, no presente estudo, investigámos de que forma o nível da AT (alto vs. baixo) diferenciava o impacto da experiência emocional (EE) nos resultados terapêuticos em psicoterapia psicodinâmica. Foram incluídos 26 clientes (65% mulheres; média de idade de 25 anos, $DP = 7.26$) com sintomas de depressão e/ou ansiedade, acompanhados num serviço de psicologia universitário. Cada cliente teve sessões semanais de terapia, após as quais preencheram questionários de autorrelato de Aliança Terapêutica, da Experiência Emocional na sessão, e dos resultados em termos de Bem-Estar Psicológico e Desconforto Subjetivo. A análise dos dados foi realizada utilizando Modelos Lineares Hierárquicos, adequados para modelar dados longitudinais. Os resultados indicaram que, em clientes com menor aliança terapêutica, a exposição à experiência emocional conduziu a piores resultados, com uma redução do Bem-Estar Psicológico e um aumento do Desconforto Subjetivo. Por outro lado, em clientes com alta aliança terapêutica, houve uma melhoria significativa no Bem-Estar Psicológico ao longo das sessões, enquanto o Desconforto Subjetivo também diminuiu. Esta melhoria não dependeu dos níveis de experiência emocional. Isto sugere que, sem uma base relacional sólida, a exposição a emoções intensas pode ter efeitos negativos, contribuindo para um aumento do sofrimento emocional em vez de promover melhorias. Adicionalmente, estes dados reforçam a ideia de que a AT é um componente ativo que pode influenciar diretamente os resultados terapêuticos por si só, como se verificou no grupo com alta aliança.

Das conclusões desta investigação é possível extrair algumas

implicações práticas para a clínica. Primeiramente, torna-se evidente que a construção de uma aliança alta deve ser uma prioridade em qualquer intervenção. Em segundo lugar, quando ainda não está estabelecida a aliança, não devem ser implementadas técnicas de exposição às emoções com as quais os clientes têm dificuldade em lidar. Além disso, uma vez que existem flutuações naturais da aliança ao longo do tempo (padrões de rutura e reparação; Eubanks et al., 2018), propomos que haja uma avaliação contínua da aliança para definir a estratégia a seguir no que se refere à utilização de técnicas de exposição às emoções. Nomeadamente, nos momentos em que a aliança está comprometida, a exposição emocional deve ser evitada. O cumprimento desta recomendação exige uma atitude de avaliação contínua da aliança que está alinhada com os métodos de monitorização do processo e dos resultados (*Routine Outcome Monitoring; ROM*; Barkham et al., 2023) e permite sustentar as intervenções no momento-a-momento da terapia, prevenir o *dropout* e melhorar os resultados.

Em suma, a presente investigação destacou a necessidade de um equilíbrio entre o estabelecimento de uma aliança terapêutica alta e o trabalho emocional e desperta para a importância de uma prática clínica informada pela avaliação contínua das variáveis implicadas no processo terapêutico, promovendo uma abordagem personalizada e eficaz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ferreira, L. I., & Janeiro, L. (2022). Treating affect phobias: Therapeutic alliance as a moderator of the emotional experience effect on outcomes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 22(1), 65–75.

Comentário da revisora

REVISORA

Eugénia Ribeiro | Escola de Psicologia da Universidade do Minho

A responsividade terapêutica apropriada e recíproca tem sido entendida como um processo relacional que exige do psicoterapeuta a disponibilidade e sensibilidade para negociar, ao longo do processo, o melhor momento e/ou a melhor intervenção, considerando a prontidão do paciente para mudar e a sua reação às propostas do psicoterapeuta. Neste contexto, o estudo apresentado no artigo, “*A aliança terapêutica: A importância de uma base relacional segura em psicoterapia psicodinâmica*”, é inovador na área da terapia psicodinâmica breve, em particular na Terapia de Fobia dos Afetos, e corrobora a necessidade de atender a fatores de processo para a promoção da eficácia terapêutica. Além disso, sugere que os psicoterapeutas dinâmicos poderão implementar intervenções mais eficientes e responsivas se as suas propostas técnicas de exposição aos afetos forem negociadas com o paciente e considerarem o nível de desenvolvimento da díade enquanto entidade relacional dinâmica e colaborativa, capaz de estabelecer alianças terapêuticas de boa qualidade.



Comentário científico

REVISORA DO FÓRUM / IES

Carla Cunha | Universidade da Maia

O estudo de Ferreira e Janeiro (2022) oferece uma perspetiva valiosa sobre a importância da aliança terapêutica (AT) na terapia psicodinâmica enquanto contexto facilitador e base segura para a exploração da experiência emocional (EE) dos clientes. Em particular, evidencia que a qualidade da aliança terapêutica poderá ser determinante para o impacto da experiência emocional na sintomatologia ou bem-estar do paciente, devendo garantir-se uma relação segura e responsiva que permita endereçar o trabalho emocional com segurança. Para além de inovar enquanto estudo de processo-resultado nesta modalidade, este estudo contribui para as evidências de dois elementos da relação terapêutica recentemente destacados pelo grupo de trabalho (*Task Force*) liderado por Norcross e Lambert (2018, 2019): nomeadamente, a aliança terapêutica, já reconhecidamente empiricamente eficaz, e a expressão emocional dos clientes, neste caso, um elemento ainda entendido como provavelmente eficaz (Peluso & Freund, 2018).



Terapias Cognitivo-Comportamentais Transdiagnósticas Unificadas e em Grupo: Recetividade e Preferências dos Portugueses

AUTORES

Liliana Pedro

Universidade de Coimbra,
Faculdade de Psicologia e Ciências
da Educação da Universidade de
Coimbra, Centro de Investigação
em Neuropsicologia e Intervenção
Cognitivo-Comportamental

Michael de Oliveira

Universidade de Coimbra,
Faculdade de Psicologia e de
Ciências da Educação

Marco Pereira

Universidade de Coimbra,
Faculdade de Psicologia e Ciências
da Educação da Universidade de
Coimbra, Centro de Investigação
em Neuropsicologia e Intervenção
Cognitivo-Comportamental

Ana Fonseca

Universidade de Coimbra,
Faculdade de Psicologia e Ciências
da Educação da Universidade de
Coimbra, Centro de Investigação
em Neuropsicologia e Intervenção
Cognitivo-Comportamental

Maria Cristina Canavarro

Universidade de Coimbra,
Faculdade de Psicologia e Ciências
da Educação da Universidade de
Coimbra, Centro de Investigação
em Neuropsicologia e Intervenção
Cognitivo-Comportamental

PALAVRAS-CHAVE

Aceitabilidade

Intervenções psicológicas
transdiagnósticas

Terapia de grupo

Protocolo Unificado

RESUMO

As terapias cognitivo-comportamentais transdiagnósticas unificadas destacam-se no tratamento de perturbações emocionais, com o formato grupal a surgir como uma opção mais rentável. Contudo, o conhecimento sobre a sua aceitabilidade, crucial para o sucesso da implementação, é escasso. Este artigo sintetiza os resultados e implicações de um estudo exploratório sobre a recetividade e preferências da população portuguesa face à terapia transdiagnóstica e de grupo, bem como os seus determinantes.

Terapias Cognitivo-Comportamentais Transdiagnósticas Unificadas e em Grupo: Recetividade e Preferências dos Portugueses

Nos últimos anos, as terapias cognitivo-comportamentais transdiagnósticas e unificadas (TCC-TU), como o Protocolo Unificado (PU; Barlow et al., 2018/2023), têm emergido como abordagens com forte evidência científica no tratamento de perturbações emocionais e respetivas comorbilidades. Estas intervenções destacam-se por atuarem nos mecanismos psicológicos comuns a várias condições clínicas, oferecendo uma solução mais eficaz e acessível para os serviços de saúde mental. Entre os principais benefícios das TCC-TU, sobressai a superação das limitações frequentemente associadas às dificuldades de acesso a tratamento psicológico adequado, como os custos elevados, as longas listas de espera e a necessidade de formação dos terapeutas em múltiplos protocolos. Adicionalmente, as TCC-TU têm sido adaptadas e estudadas em diversos formatos terapêuticos, com destaque para a terapia grupal. Este formato tem demonstrado vantagens em relação à terapia individual, especialmente devido à sua maior relação custo-benefício, facilidade de implementação, promoção do sentimento de pertença, maior suporte emocional e redução do estigma.

Sabe-se que a recetividade das pessoas às intervenções terapêuticas é crucial para assegurar a adesão e o sucesso da sua implementação. No entanto, até à data da condução deste estudo, as investigações sobre a aceitabilidade da terapia em grupo eram escassas e, no caso específico das TCC-TU, inexistentes, evidenciando uma forte lacuna na literatura.

Perante este cenário, o presente estudo (Pedro et al., 2024) teve como objetivos: 1) caracterizar a aceitabilidade prospetiva (i.e., predisposição para aderir à terapia no futuro) da população portuguesa em relação às TCC-TU e às terapias em grupo, considerando duas dimensões: atitudes favoráveis e desfavoráveis; 2) avaliar a recetividade ao PU em grupo, enquanto TCC-TU específico; 3) identificar a ordem de preferências quanto ao formato terapêutico (individual, grupal e online); e 4) explorar os fatores associados (e.g., características sociodemográficas e clínicas) à aceitabilidade da população. O estudo contou com uma amostra de 243 participantes, com idades compreendidas entre 18 e 88 anos ($M = 36.35$; $DP = 15.21$). A maioria era do sexo feminino (78.2%), com nível de escolaridade elevado (85.6%), empregados (67.5%) e residentes em zona urbana (63.8%). Entre os participantes, 19.3% apresentavam um diagnóstico de perturbação psicológica. Apenas 5.6% tinham experiência prévia em terapia grupal e a maioria nunca tinha recebido um tratamento transdiagnóstico (95.9%) nem tinha qualquer conhecimento sobre essa abordagem psicológica (62.1%).

PRINCIPAIS RESULTADOS E IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA PROFISSIONAL

Importa destacar os principais resultados: a maioria dos participantes mostrou-se recetiva aos TCC-TU e à terapia grupal, apresentando atitudes significativamente mais favoráveis do que desfavoráveis e reconhecendo a utilidade dessas abordagens, especialmente no tratamento de perturbações emocionais. No entanto, o formato individual foi o preferido pela maioria. O formato grupal, por outro lado, foi a opção mais rejeitada, possivelmente devido à falta de familiaridade e preconceitos associados. Os participantes demonstraram maior recetividade a aspetos específicos do PU, como o uso do manual de exercícios, formulários de registo e realização de trabalhos de casa. No entanto, mostraram-se menos propensos a expressar emoções e compartilhar dificuldades em grupo.

As análises multivariadas indicam que estar desempregado, ser estudante ou reformado e residir em áreas urbanas parece estar associado a atitudes mais positivas face às TCC-TU. Por outro lado, os homens e residentes em meios rurais parecem ter atitudes menos favoráveis face às terapias de grupo. As expectativas e crenças positivas sobre a eficácia da terapia grupal parecem também ser fatores determinantes da aceitabilidade desta abordagem e formato terapêutico.

Este estudo oferece contributos relevantes para a prática clínica, especialmente na otimização da disseminação e implementação da TCC-TU em formato grupal. Embora a nossa amostra tenha demonstrado recetividade geral, é essencial sensibilizar para a eficácia da TCC-TU e destacar as vantagens do formato de grupo, ainda pouco familiar a muitos pacientes. Esta sensibilização pode facilitar escolhas mais conscientes e ajustadas às necessidades individuais. Para aumentar a aceitação em grupos populacionais menos recetivos (e.g., homens, pessoas menos propensas à procura de ajuda), torna-se crucial implementar estratégias específicas, como campanhas de literacia em saúde mental, em contextos clínicos como comunitários. Adicionalmente, importa explorar o potencial dos formatos de grupo online, que, além de reduzirem os custos associados, podem ampliar o acesso aos cuidados em regiões isoladas ou com recursos limitados. Por fim, sublinha-se a necessidade de reforçar a formação dos terapeutas, dotando-os de competências especializadas para a aplicação eficaz das TCC-TU no formato grupal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Pedro, L. M. R., de Oliveira, M. F., Pereira, M. D., da Fonseca, A. D., & Canavarro, M. C. (2024). Factors Associated with Prospective Acceptability and Preferences for Unified Transdiagnostic Cognitive-Behavioral Treatments and Group Therapy in the Portuguese General Population. *Adm Policy Ment Health* 51, 857–876. <https://doi.org/10.1007/s10488-024-01391-1>

Comentário da revisora

REVISORA

Cláudia Melo | Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

As intervenções transdiagnósticas, como o PU, com aplicação grupal e online, são uma abordagem a considerar face a um contexto de saúde mental cada vez mais exigente. Este estudo é de extrema relevância por, num contexto empírico escasso, trazer pistas essenciais sobre a receptividade da população Portuguesa.

De destacar que os resultados enfatizam a importância para os utentes de terem um papel ativo específico no seu processo terapêutico dentro e fora das sessões, como o disponibilizado no PU. Fica também clara a pertinência de investir na psicoeducação da população sobre os objetivos, vantagens e eficácia da terapia em grupo. Ações específicas para homens de meio rural são urgentes pois os resultados corroboram a literatura existente em relação às suas atitudes mais negativas sobre a psicoterapia.

Este estudo é um primeiro passo crucial para a futura aplicação de terapias transdiagnósticas ajustadas às preferências da população, que promovam cuidados mais inclusivos e eficazes.



Comentário científico

REVISORA DO FÓRUM / IES

Paula Vagos | Universidade de Aveiro

Os casos de doença mental têm vindo a aumentar, sobrecarregando os sistemas de saúde (<https://doi.org/10.1017/S2045796023000756>). O Protocolo Unificado (PU) surge como uma resposta útil a esta realidade, por permitir mudança sintomática em perturbações internalizantes e por diminuir a necessidade de especializar psicólogos em intervenções específicas (<https://doi.org/10.1037/cps0000141>). Quando aplicado em grupo, acresce a vantagem de o psicólogo trabalhar com mais pessoas em menos tempo, mas este estudo mostra que adultos portugueses – principalmente homens e residentes em meios rurais – revelam resistência a este formato e preferência pelo formato individual. A população portuguesa continua a expressar níveis elevados de estigma em relação à saúde mental (<https://www.cns.min-saude.pt/wp-content/uploads/2019/12/SEM-MAIS-TEMPO-A-PERDER.pdf>) e tal poderá ser particularmente expressivo em homens com dificuldades internalizantes que continuam a ser mais frequentemente experienciadas e atribuídas ao sexo feminino (<https://doi.org/10.1037/cps000014>). Assim, este trabalho sublinha a necessidade de continuar a oferecer o PU pelo seu contributo para a promoção da saúde mental, mas também de investir em mudanças sistémicas que permitam uma maior abertura e (auto)aceitação da doença mental.



Homebound Elderly People Psychotherapeutic Intervention (HEPPI): Intervenção cognitivo-emocional dirigida a adultos idosos confinados ao domicílio

AUTORES

Andreia G. Jesus

Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Margarida Pedroso de Lima

Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Manuela Vilar

Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Nancy A. Pachana

School of Psychology, The University of Queensland, Australia

PALAVRAS-CHAVE

Adultos idosos confinados ao domicílio

Declínio cognitivo ligeiro

Sintomatologia depressiva e ansiosa

Intervenção não-farmacológica

Ensaio clínico aleatorizado

RESUMO

Os adultos idosos confinados ao domicílio (HB) experienciam, frequentemente, problemas de saúde mental, como declínio cognitivo ligeiro, depressão e ansiedade. As intervenções não farmacológicas têm sido apontadas como abordagens potencialmente eficazes na melhoria dos sintomas associados a estas condições clínicas. Este artigo apresenta os resultados e implicações de três estudos empíricos que exploraram a eficácia de uma nova intervenção não farmacológica dirigida a HB portugueses: a *Homebound Elderly People Psychotherapeutic Intervention*.

Homebound Elderly People Psychotherapeutic Intervention (HEPPI): Intervenção cognitivo-emocional dirigida a adultos idosos confinados ao domicílio

Assiste-se, atualmente, ao aumento do número de adultos idosos que, apesar de viverem na comunidade, se encontram confinados às suas casas (HB; do inglês: *homebound older adults*), devido a múltiplas vulnerabilidades físicas, psicológicas, sociais e ambientais. De facto, existem evidências bem estabelecidas de que, para além dos diversos problemas de saúde física, das condições sociais adversas e das dificuldades associadas a fatores ambientais, os HB experienciam frequentemente problemas de saúde mental, como declínio cognitivo ligeiro (DCL), especificamente DCL amnésico (DCLa), e sintomatologia depressiva e ansiosa, que interferem negativamente no seu funcionamento físico, cognitivo, emocional e social, contribuindo para o agravamento da condição de confinamento ao domicílio. Como tal, estes adultos idosos beneficiam, habitualmente, de cuidados de saúde formais e/ou informais prestados ao domicílio que, embora assumam um papel proeminente na satisfação das suas necessidades básicas e na manutenção da sua saúde física diária, nem sempre atendem diretamente às suas dificuldades cognitivas e socioemocionais. Consequentemente, o acesso aos cuidados de saúde mental por parte dos HB tende a ser limitado, o que pode levar ao subdiagnóstico dos seus problemas de saúde mental e, por conseguinte, à ausência de intervenção clínica atempada. Estamos, deste modo, perante uma população que detém um risco acrescido de progredir para demência, de desenvolver perturbações psicológicas graves e de vivenciar um declínio funcional severo, assim como sentimentos de solidão e baixa qualidade de vida. Não obstante, e apesar do crescente interesse em estudar os efeitos das intervenções não farmacológicas centradas na melhoria do funcionamento cognitivo e emocional da população idosa com DCL, são ainda escassos os estudos sobre o impacto de tais intervenções em HB, não existindo, do nosso conhecimento, nenhuma em Portugal. Por conseguinte, os três estudos que estão na base deste artigo visaram explorar a viabilidade, aceitabilidade e eficácia de uma nova intervenção não farmacológica, multicomponente, individual, manualizada e aplicada em contexto domiciliário, em HB portugueses com DCLa e sintomas de depressão e/ou de ansiedade: a *Homebound Elderly People Psychotherapeutic Intervention* (HEPPI).

O primeiro estudo (Jesus et al., 2022), um ensaio clínico aleatorizado (RCT; do inglês: *randomized controlled trial*) piloto, englobou uma amostra de 51 HB, ao passo que o segundo e terceiro estudos (Jesus et al., 2023; 2024), ambos baseados num RCT amplo e robusto, incluíram 199 HB. Globalmente, os resultados obtidos indicaram que a HEPPI é uma intervenção viável e aceite pelos HB portugueses, capaz de promover mudanças positivas e significativas a nível cognitivo (i.e., funcionamento cognitivo global, memória episódica e controlo

atencional), emocional (i.e., sintomas de depressão e de ansiedade), funcional (i.e., incapacidade funcional global, incapacidade na realização das atividades instrumentais de vida diária) e social (i.e., solidão global e solidão social), algumas das quais se mantiveram estáveis três meses após a intervenção. Além disso, observou-se que a diminuição da solidão social percebida pelos HB parece ter mediado os efeitos da HEPPI ao nível da sintomatologia depressiva.

Desta forma, disponibilizase uma intervenção não-farmacológica preliminar, baseada na evidência que, para além de acrescentar conhecimento empírico ao estado de arte atual, pode contribuir para a fundamentação das práticas e dos modelos de intervenção adotados pelas entidades que prestam serviços formais de apoio domiciliário à população idosa portuguesa. Dado que a prevalência das condições de saúde mental, como o DCL, a demência, a depressão e a ansiedade, é elevada na população de HB, e atendendo à dificuldade que esta tem em aceder a recursos externos de saúde, é crucial que os serviços de apoio domiciliário providenciem não só cuidados orientados para a satisfação das necessidades básicas e de saúde física dos HB, mas também cuidados de saúde mental alicerçados em intervenções empiricamente validadas e especificamente elaboradas para atender às necessidades cognitivas e emocionais destes indivíduos. Ademais, considerando que os HB parecem beneficiar de intervenções nãofarmacológicas multicomponente que combinam treino cognitivo, treino de estratégias compensatórias de memória e intervenção psicoterapêutica, como é o caso da HEPPI, os cuidados de saúde mental prestados em contexto domiciliário podem desempenhar um papel importante na promoção do bem-estar dos HB em diferentes áreas de funcionamento ao implementar intervenções psicológicas que integram, simultaneamente, diferentes abordagens terapêuticas com eficácia comprovada na melhoria dos sintomas que habitualmente acompanham o quadro de DCL. A aplicação de tais intervenções, e mais especificamente da HEPPI, pode promover melhorias significativas no funcionamento cognitivo objetivo dos HB, incluindo nas capacidades cognitivas primeiramente e mais afetadas no DCLa, auxiliar a reduzir o nível de sintomas de depressão e de ansiedade, assim como ter um impacto positivo na capacidade funcional diária percebida. Adicionalmente, através da implementação deste tipo de intervenção, os serviços prestados pela rede formal de apoio dos HB podem favorecer a redução dos sentimentos de solidão social destes adultos idosos, o que, por sua vez, pode atuar como um mecanismo chave na diminuição da severidade da sintomatologia depressiva.

Justifica-se, portanto, que as entidades responsáveis pela prestação de apoio domiciliário à população de HB complementem os seus serviços através da integração de práticas de saúde mental firmadas em intervenções não-farmacológicas estruturadas e individuais, como a HEPPI, de modo a responder adequada e eficazmente às necessidades cognitivas e emocionais dos HB e possibilitar, assim, que estes continuem a viver dignamente na sua própria casa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Jesus, A. G., Lima, M. P., Vilar, M., & Pachana, N. A. (2022). Feasibility, acceptability, and preliminary efficacy of a cognitive-emotional intervention program in homebound older adults: A pilot randomized controlled trial. *Clinical Gerontologist*, 46(3), 359-375. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2105670>
- Jesus, A. G., Lima, M. P., Vilar, M., & Pachana, N. A. (2023). HEPPI: A randomized controlled trial of the efficacy of a cognitive-emotional intervention for homebound older adults. *Aging & Mental Health*, 28(3), 491-501. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2260760>
- Jesus, A. G., Lima, M. P., Vilar, M., & Pachana, N. A. (2024). HEPPI: Homebound Elderly People Psychotherapeutic Intervention (HEPPI): Exploring the mediating role of loneliness. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 118, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105308>

Comentário da revisora

REVISORA

Ana Rita Silva | Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

O artigo apresentado introduz um elemento marcadamente inovador no que diz respeito às práticas em psicogerontologia clínica, uma das áreas em que urge um desenvolvimento acelerado que acompanhe o envelhecimento populacional galopante e os seus desafios. Um dos principais contributos que esta investigação e os artigos científicos que a sustenta é oferecer uma solução acessível, eficaz e baseada na evidência para uma população que enfrenta barreiras significativas no acesso a cuidados de saúde mental. Tratando-se de uma abordagem multidimensional e manualizada, a HEPPI contribui simultaneamente às necessidades de intervenção cognitiva e emocional de idosos confinados ao domicílio como também potencia o papel das redes formais de apoio domiciliário ao oferecer uma ferramenta fácil de implementar e que amplifica a sua resposta além dos cuidados básicos. Exigindo ainda esforços coordenados entre agentes governamentais, de saúde e redes de apoio social, para a implementação de práticas desta natureza, a validação robusta promovida por esta investigação, e os seus efeitos múltiplos a nível cognitivo, emocional e de perceção social, fornece uma base sólida para a sua replicação e expansão a contextos de maior vulnerabilidade.



Comentário científico

REVISORA DO FÓRUM / IES

Teresa Santos | Universidade Europeia

Os dados são claros a indicar que a população Portuguesa está a envelhecer. E perante estes dados é urgente reorganizar e planificar formas de intervenção com esta população, de modo a melhorar a qualidade de vida e a promover um envelhecimento activo e com dignidade. Para além do comprometimento do ponto de visto físico e psicológico, o isolamento e a solidão são também aspectos fundamentais a ter em conta em adultos idosos confinados ao domicílio.

Desta forma, o presente artigo permite apresentar dados baseados em estudos RCT nesta população, que parecem constituir uma intervenção não-farmacológica interessante e com resultados promissores. A disseminação destes resultados, com maior detalhe sobre as sessões e intervenções realizadas poderá ser uma mais-valia fundamental, com vista à definição de uma intervenção estruturada como uma boa prática, a implementar em diversas áreas em contextos de saúde e de proximidade com a comunidade.



Avaliação Dinâmica da Aprendizagem Autorregulada na Educação Pré-escolar

AUTORES

Janete Silva Moreira

Centro de Investigação em Ciência Psicológica (CICPSI), Universidade de Lisboa

Paula Costa Ferreira

Centro de Investigação em Ciência Psicológica (CICPSI), Universidade de Lisboa

Ana Margarida Veiga Simão

Centro de Investigação em Ciência Psicológica (CICPSI), Universidade de Lisboa

PALAVRAS-CHAVE

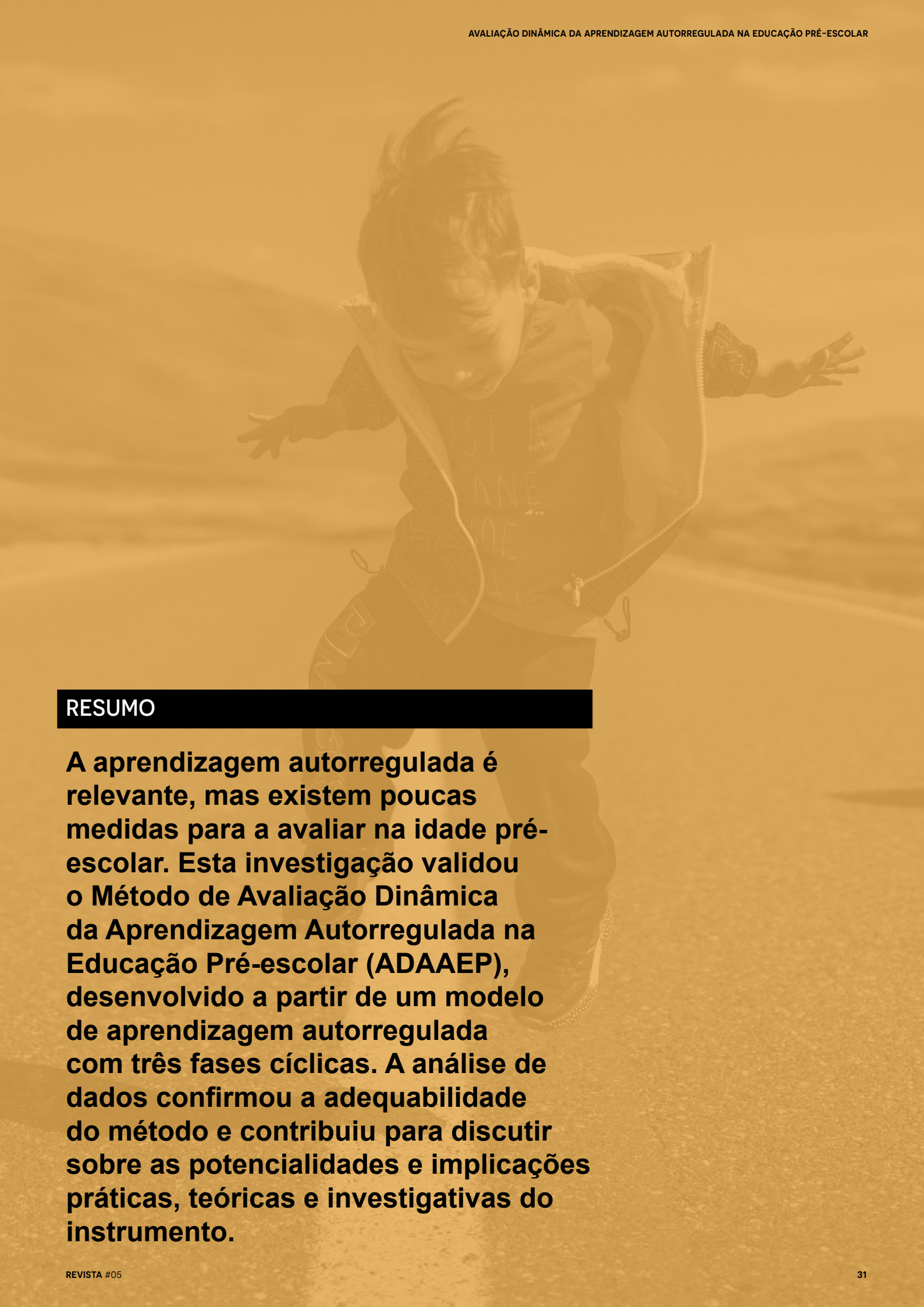
Aprendizagem autorregulada

Educação pré-escolar

Avaliação dinâmica

Medida ecológica

Método ADAAEP



RESUMO

A aprendizagem autorregulada é relevante, mas existem poucas medidas para a avaliar na idade pré-escolar. Esta investigação validou o Método de Avaliação Dinâmica da Aprendizagem Autorregulada na Educação Pré-escolar (ADAAEP), desenvolvido a partir de um modelo de aprendizagem autorregulada com três fases cíclicas. A análise de dados confirmou a adequabilidade do método e contribuiu para discutir sobre as potencialidades e implicações práticas, teóricas e investigativas do instrumento.

Avaliação Dinâmica da Aprendizagem Autorregulada na Educação Pré-escolar

AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA NA INFÂNCIA

A avaliação psicológica com crianças (i.e., 3-6 anos) é um processo necessário, mas difícil. O estágio de desenvolvimento em que se encontram acarreta desafios do ponto de vista da linguagem e do pensamento, entre outros. Importa acautelar as características dos instrumentos de modo a possibilitarem uma avaliação periódica e longitudinal, que contribua para a monitorização do processo de aprendizagem e desenvolvimento da criança. Do ponto de vista das implicações práticas e investigativas, devem preferir-se processos avaliativos que contribuam para identificar o potencial da criança em vez de avaliações dicotômicas (e.g., sabe ou não sabe). Para este fim, é vantajosa a triangulação na recolha de dados (i.e., observação e desempenho), uma vez que há limitações ao nível do autorrelato, ainda que as percepções pessoais da criança não devam ser dispensadas. A investigação tem mostrado que são necessárias medidas ecológicas que reforcem a validade dos instrumentos e a sua contextualização e que atribuam sentido ao processo de avaliação.

APRENDIZAGEM AUTORREGULADA

O processo de autorregular a aprendizagem tem como meta a promoção da autonomia do aprendente, caracterizando-se como um processo complexo, contínuo, enriquecido por experiências anteriores e multidimensional, na medida em que diversos elementos influenciam e se conciliam na aprendizagem (e.g., cognição/metacognição, social, emocional, motivacional, contextual, temporal). O modelo conceptual desta investigação segue uma perspetiva sociocognitiva, onde o próprio e o outro contribuem para a regulação do *self*. Consideram-se três fases relativamente a qualquer situação de aprendizagem: planeamento, realização e autorreflexão, sendo destacadas as implicações de avaliar o ciclo autorregulatório como um todo e não apenas uma das partes. Tendo em conta as características do modelo e o papel ativo do aprendente, a avaliação da aprendizagem autorregulada deve ser dinâmica, flexível e realizada enquanto uma atividade decorre, de modo a acompanhar o desenvolvimento dos processos autorregulatórios. A avaliação torna-se, também ela, dinâmica, conjugando a componente de avaliação e intervenção, o que contribui para promover a consciência autorregulatória da criança no seu processo de aprendizagem.

MÉTODO DE AVALIAÇÃO DINÂMICA DA APRENDIZAGEM AUTORREGULADA NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR (MÉTODO ADAAEP)

O Método ADAAEP foi construído e validado para dar resposta à necessidade prática, teórica e investigativa de avaliar a aprendizagem autorregulada na infância. Este instrumento conjuga características de outros, com destaque para a entrevista semiestruturada, e é aplicado perante o desenvolvimento de uma atividade, permitindo capturar a multidimensionalidade da aprendizagem autorregulada enquanto o processo decorre. O Método ADAAEP prevê a interação entre o facilitador e a criança, com vantagens do ponto de vista do *feedback* recíproco, contribuindo para a adequação da abordagem às necessidades individuais de aprendizagem. A estrutura do protocolo inclui o questionamento nas fases de planeamento e autorreflexão e a observação na fase de realização, permitindo a triangulação entre várias fontes de dados: autorrelato, observação e desempenho da atividade, recolhendo-se informações relevantes sobre o processo e o produto (figura 1). O método está contextualizado ao âmbito pré-escolar, sendo o protocolo amigável, flexível e de fácil registo. As implicações práticas deste instrumento são sublinhadas pela possibilidade de ser aplicado com diferentes atividades autênticas e para diversos propósitos educacionais (e.g., *baseline*, monitorização, intervenção, etc.). O papel de facilitador pode ser assumido por um psicólogo ou educador, desde que domine o construto da autorregulação da aprendizagem. Preferencialmente, deve considerar-se uma abordagem multidisciplinar de forma a apoiar a criança na familiaridade e promoção das estratégias e processos autorregulatórios.



Figura 1. Abordagem multimétodos do Método ADAAEP, considerando o modelo de aprendizagem autorregulada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Silva Moreira, J., Ferreira, P., & Veiga Simão, A. M. (2022). Dynamic assessment of self-regulated learning in preschool. *Heliyon*, 8(8), e10035. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10035>

OUTRAS REFERÊNCIAS

Silva Moreira, J., Ferreira, P. & Veiga Simão, A.M. (2024). Fostering self-regulated learning in preschool through dynamic assessment methodologies. *PLoS ONE*, 19(3), e0298759. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0298759>

Silva Moreira, J., & Veiga Simão, A. M. (2019). Oportunidades de autorregulação em contexto pré-escolar: Perceções e práticas de educadores de infância. *Educação e Pesquisa*, 45, e189254. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201945189254>

Comentário da revisora

REVISORA

Samantha Brazinha | Agrupamento de Escolas D. João V, Amadora, e Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

O trabalho realizado com crianças em contexto pré-escolar e a sua avaliação psicológica impactam num processo difícil, moroso e com muitas fragilidades, quer pelos poucos instrumentos de avaliação disponíveis, quer pelo período crítico em que se encontram ao nível do desenvolvimento (cognitivo, emocional e social). O presente estudo, realizado com 214 crianças da Educação Pré-escolar, teve como objetivo validar o Método de Avaliação Dinâmica da Aprendizagem Autorregulada na Educação Pré-escolar (ADAAEP), contribuindo para o estudo da aprendizagem autorregulada nesta população, que tem carecido de aprofundamento devido às suas especificidades. Este instrumento conjuga uma componente avaliativa e interventiva - avaliação dinâmica - que é flexível e objetiva a identificação do potencial do aprendente. A sua utilização e forma de registo são contextualizadas e permitem compreender a multidimensionalidade da aprendizagem autorregulada, nomeadamente ao nível do planeamento, realização e autorreflexão. Neste artigo as autoras apresentam resultados muito promissores da utilização deste instrumento tanto na investigação como no contexto educacional.



Comentário científico

REVISORA DO FÓRUM / IES

Armanda Pereira | Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Os avanços na investigação em neurociência apontam para o período entre os 0 e os 5 anos de idade como crucial para a promoção de competências, nomeadamente, de competências de autorregulação. O comportamento autorregulado é preditor de sucesso académico, social e pessoal a longo prazo, ao mesmo tempo que influencia a saúde mental e o bem-estar.

Durante o pré-escolar, a promoção e monitorização do desenvolvimento destas competências permite antecipar e acautelar o processo de transição das crianças para o 1.º ciclo do ensino básico.

Tal como as autoras deste artigo destacam, é um desafio avaliar competências que requerem fluidez metacognitiva traduzida na comunicação oral. Também por isso, frequentemente, as competências de autorregulação tendem a ser avaliadas com recurso a autorrelato.

O Método ADAAEP é uma proposta que contribui para a resposta a duas necessidades claras para a avaliação de autorregulação em idade pré-escolar: 1) a disponibilidade de ferramentas validadas e ajustadas aos desafios da etapa de desenvolvimento e 2) ferramentas de avaliação multi-método e *on-task*.



Perfis de Competências Socioemocionais de estudantes do Ensino Básico e a sua relação com a Exploração de Carreira e o Suporte Parental Percebido

AUTORES

Beatriz Marcelo

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) e Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

Filipa Bértolo

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS), Universidade do Algarve

Olímpio Paixão

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) e Centro de Investigação em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária (CEAD), Universidade do Algarve

Suzi Rodrigues

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) e Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

Vítor Gamboa

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) e Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

PALAVRAS-CHAVE

Competências Socioemocionais

Exploração de Carreira

Suporte Parental

Abordagem centrada na pessoa

RESUMO

As competências socioemocionais são essenciais no desenvolvimento de carreira dos estudantes, sendo potenciadas pelas interações entre o self e os outros. Este estudo procurou explorar os perfis de Competências Socioemocionais de estudantes do 8º ano e a sua relação com a Exploração de Carreira e o Suporte Parental Percebido, mostrando que o perfil de Competências Socioemocionais tem o potencial de explicar as variações nos comportamentos de carreira e no desempenho académico.

Perfis de Competências Socioemocionais de estudantes do Ensino Básico e a sua relação com a Exploração de Carreira e o Suporte Parental Percebido

As Competências Socioemocionais (CSE) são competências que facilitam a regulação de pensamentos, emoções e comportamentos. Apesar das diferenças na terminologia, existe consenso na literatura de que as CSE são essenciais para o desenvolvimento educacional e profissional. Em concreto, no contexto educacional, as CSE podem atuar como fatores protetores contra o abandono escolar e promover o desempenho académico. Adicionalmente, as diferentes abordagens de carreira têm vindo a reconhecer a importância das emoções no desenvolvimento de carreira, enquanto potenciadoras de uma resolução positiva das tarefas vocacionais e da tomada de decisão de carreira. No entanto, apesar da expectativa teórica, ainda é escassa a investigação que analisa o efeito das CSE no comportamento vocacional e no desenvolvimento de carreira.

Na adolescência é esperado um desenvolvimento significativo das CSE. Estas competências poderão desempenhar um papel importante na forma como o adolescente lida com o *stress* e a ambiguidade associados à exploração e tomada de decisão, designadamente, na transição para o ensino secundário. Nestas transições, os estudantes também beneficiam da segurança e estrutura providenciadas pelo suporte parental, no que diz respeito à promoção de comportamentos de exploração de carreira.

No campo do desenvolvimento de carreira, é também importante considerar que os adolescentes são uma população heterogénea, relativamente a comportamentos de carreira e estratégias de *coping*. Assim, o presente estudo utilizou a abordagem centrada na pessoa, com o objetivo de identificar perfis ao nível das CSE (responsabilidade, otimismo, sociabilidade, empatia e curiosidade), sendo que a conceitualização dos perfis se fez com recurso à tipologia proposta por Schoon (2021). Por fim, foi analisada a associação dos perfis encontrados com a Exploração de Carreira, o Suporte Parental Percebido e o desempenho académico (taxa de insucesso escolar e notas de Português e Matemática). Numa amostra de 310 estudantes, do 8º ano ($M_{idades}=13.38$; $DP=0,62$). Foram encontrados quatro perfis de CSE: 1) o perfil socioemocional adaptativo, que reúne os alunos com os níveis mais elevados em todas as CSE; 2) o perfil socioemocional não adaptativo, que acolhe os alunos com os menores níveis em todas as CSE; 3) o perfil orientado para os outros e para a tarefa, onde se destacam as pontuações acima da média na empatia e na curiosidade; e, por último, 4) o perfil orientado para o self, no qual observamos pontuações abaixo da média em todas as CSE, com exceção do otimismo.

Considerando as outras variáveis, é de destacar que o primeiro perfil apresentou os maiores níveis de Exploração de Carreira e de

Suporte parental e a menor taxa de insucesso escolar, enquanto o segundo perfil, os não adaptativos, apresentou a situação inversa. Estes resultados suportam a existência de uma associação positiva entre CSE, comportamentos adaptativos de carreira e desempenho académico. Em relação ao terceiro e quarto perfis, verificou-se que os estudantes no quarto perfil (orientados para o self) apresentavam menores níveis de Exploração de Carreira, de Suporte parental e um pior desempenho académico, que os estudantes do terceiro perfil (orientados para os outros e para a tarefa). Estes resultados sugerem que, do ponto de vista da carreira e do rendimento escolar, o agrupamento de alunos mais orientados para o self será aquele que apresenta um perfil menos adaptativo. Refira-se que o perfil mais adaptativo é aquele que acolhe o maior número de estudantes ($n = 145$), sendo que o agrupamento mais pequeno é o perfil não adaptativo ($n = 26$).

Os resultados obtidos neste estudo sugerem que os diferentes perfis de CSE presentes nesta população poderão resultar em comportamentos vocacionais distintos e, em diferentes resultados académicos. Neste sentido, é de destacar a necessidade de intervenções vocacionais adaptadas às especificidades de cada perfil. Assim, os alunos com um perfil socioemocional mais adaptativo podem beneficiar de maior autonomia no processo de exploração, diversidade de oportunidades e de reflexão e aumento da perceção de autoria. Já os alunos com perfil socioemocional não adaptativo precisarão de atividades de exploração estruturadas e do estabelecimento de objetivos intermédios e específicos. Por último, os perfis intermédios, mais difíceis de concetualizar, podem beneficiar de atividades que promovam competências específicas (ex. curiosidade, responsabilidade e otimismo), atividades de exploração orientadas e com recurso a grelhas de organização sistemática da informação, atribuição de *deadlines* específicos e de sessões de reflexão conjunta sobre as atividades realizadas.

Em conclusão, os resultados reforçam a urgência de se reconhecer a heterogeneidade entre os estudantes e, conseqüentemente, adaptar práticas de educação de carreira diferenciadas, ou seja, capazes de responder a diferentes perfis de competências socioemocionais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gamboa, V., Rodrigues, S., Bértolo, F., Marcelo, B., & Paixão, O. (2023). Socio-emotional skills profiles and their relations with career exploration and perceived parental support among 8th grade students. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1214395>

Comentário do revisor

REVISOR

João Ângelo Ova Petinga Gandaio | Coordenador do Serviço de Psicologia e Orientação, Agrupamento de Escolas Júlio Dantas, Lagos, Portugal

A integração neste estudo de duas áreas significativas da intervenção psicológica em contexto educativo, assume particular relevância para a prática psicológica.

Uma melhor compreensão dos perfis de competências socioemocionais e da sua associação a comportamentos vocacionais diferenciados, deve ser considerada na planificação das actividades dos Serviços de Psicologia e Orientação. O alinhamento das atividades, permite que os dados recolhidos nas intervenções dirigidas às Competências Socioemocionais, possam contribuir para um desenvolvimento diferenciado da intervenção com enfoque no Desenvolvimento de Carreira.



Comentário científico

REVISOR DO FÓRUM / IES

Luís Sérgio Gonçalves Vieira | Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) e Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

As Competências Socioemocionais (CSE) representam recursos psicológicos que influenciam os pensamentos, as experiências e os comportamentos. A integração do estudo de CSE com o desenvolvimento de carreira constitui um aporte significativo para compreender variações nos comportamentos vocacionais e no desempenho académico. O artigo analisado investiga perfis de CSE em estudantes do 8.º ano de escolaridade, relacionando-os com a Exploração de Carreira e o Suporte Parental. Através da padronização dos resultados das CSE (responsabilidade, otimismo, sociabilidade, empatia e curiosidade), foram identificados quatro perfis distintos, associados a características específicas. Os perfis associam-se à existência de comportamentos vocacionais diferenciados e impactos variados no desempenho académico. As conclusões destacam a importância de intervenções vocacionais adaptadas às particularidades identificadas em cada perfil, para promover um desenvolvimento académico e profissional mais eficaz.



Efeito do clima de segurança psicossocial e da justiça organizacional no empenhamento afetivo: Um estudo na hotelaria do Algarve durante a pandemia de COVID-19

AUTORES

João Viseu

Departamento de Psicologia, Escola de Ciências Sociais, Universidade de Évora; Centro de Investigação em Educação e Psicologia (CIEP-UÉ)

Stefanie Guerreiro

Escola Superior de Gestão, Hotelaria e Turismo, Universidade do Algarve

Saúl Neves de Jesus

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) e Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

Patrícia Pinto

Faculdade de Economia da Universidade do Algarve; Centro de Investigação em Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar (CinTurs)

PALAVRAS-CHAVE

Clima de segurança psicossocial

Empenhamento afetivo

Hotelaria

Justiça organizacional

RESUMO

A pandemia de COVID-19 trouxe várias alterações aos locais de trabalho, especialmente no setor hoteleiro. Durante este período várias medidas foram implementadas para permitir o funcionamento dos hotéis, o que influenciou as percepções dos trabalhadores relativamente às políticas, práticas e aos procedimentos relativos à segurança, saúde psicológica e justiça organizacional, o que teve repercussões na ligação psicológica estabelecida entre os trabalhadores e a sua entidade patronal.

Efeito do clima de segurança psicossocial e da justiça organizacional no empenhamento afetivo: Um estudo na hotelaria do Algarve durante a pandemia de COVID-19

Em março-2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou o novo coronavírus (COVID-19) como uma pandemia. Com o objetivo de mitigar o ritmo contágio deste vírus, várias medidas foram adotadas a nível global, e.g., limitação de viagens, trabalho remoto e confinamento. Algumas destas medidas não eram aplicáveis a todos os contextos laborais, e.g., em hotelaria é difícil que haja trabalho remoto total, o que aumentou o risco de contágio para os trabalhadores desta área. Globalmente, o volume de negócio do turismo ressentiu-se devido às medidas aplicadas, nomeadamente devido às restrições às viagens. Por exemplo, houve um decréscimo mundial de 75% na chegada de turistas, o que causou perdas equivalentes a um trilião de dólares norte-americanos. Como consequência, as empresas deste setor tiveram de implementar estratégias que visaram a sua sobrevivência, e.g., dispensa temporária de trabalhadores (i.e., *lay-off*). Aqueles que permaneceram nos seus postos estavam mais suscetíveis à infeção por COVID-19, devido ao contacto direto com os clientes, com as superfícies e com os utensílios de cozinha. Assim, tornou-se essencial conhecer as perceções dos trabalhadores de hotelaria relativamente ao clima de segurança psicossocial (ou seja, as práticas, os procedimentos e as políticas que visam incrementar a segurança e saúde psicológica) e à justiça organizacional, e de como estas poderiam impactar o seu empenhamento afetivo. Ademais, também se tornou importante identificar como as variáveis individuais (capital psicológico; PsyCap) e laborais (*engagement* no trabalho) interferiam na relação supracitada. Quando as perceções de clima de segurança psicossocial e de justiça organizacional são positivas, espera-se um aumento no empenhamento afetivo, que pode decorrer de forma direta ou indireta (e.g., através do efeito das variáveis individuais e laborais). A Teoria Exigências-Recursos, o modelo teórico mais relevante em psicologia da saúde ocupacional, foi selecionada para testar as relações supracitadas.

Para este estudo foi recolhida uma amostra de 217 trabalhadores, a maioria do sexo feminino (60.4%), com uma média de idades de aproximadamente 37 anos ($M=36.71$; $DP=10.83$), um tempo médio de trabalho da organização atual de aproximadamente sete anos ($M=6.59$; $DP=6.73$) e que trabalhava maioritariamente em hotéis de cinco estrelas (41.9%). Este estudo foi realizado no Algarve, uma vez que esta região é o principal destino turístico português, registando o maior número de dormidas a nível nacional.

Inicialmente, testou-se o efeito direto do clima de segurança psicossocial e da justiça organizacional no *engagement* no trabalho e do clima de segurança psicossocial e da justiça organizacional no empenhamento afetivo. Verificou-se que o clima de segurança psi-

cossocial e a justiça organizacional se associaram de forma positiva com o *engagement* no trabalho. Ou seja, quando existe uma percepção positiva quanto às políticas, aos procedimentos e às políticas relativas à segurança e saúde psicológica, e quando existe uma percepção de tratamento justo, mais energia, dedicação e concentração os trabalhadores colocam nas tarefas que desempenham. Por sua vez, também se observou que o clima de segurança psicossocial e a justiça organizacional se relacionaram de forma positiva com o empenhamento afetivo. Dito de outra forma, quando os trabalhadores sentem que as suas preocupações relacionadas com a segurança, saúde psicológica e tratamento justo são atendidas, mais forte se torna o vínculo psicológico estabelecido com a organização. Ao testarem-se os efeitos indiretos, registou-se que o PsyCap mediou parcialmente a relação entre as percepções de justiça organizacional e o *engagement* no trabalho; e que o *engagement* no trabalho mediou parcialmente as relações estabelecidas entre o clima de segurança psicossocial e a justiça organizacional, e o empenhamento afetivo.

Estes resultados salientaram que os gestores hoteleiros devem ser capazes de redesenhar os processos de trabalho para fazer face a alterações contextuais, como a pandemia de COVID-19. Por exemplo, poderiam ter sido adotadas estratégias de divisão de trabalho, onde um trabalhador desempenharia as suas funções durante o turno diurno e outro trabalhador desempenharia as mesmas funções durante o turno noturno. Em alternativa, a semana de trabalho poderia ter sido dividida de igual forma por dois trabalhadores. Assim, diminuiria o contacto entre os trabalhadores e, consequentemente, o risco de contágio. Por outro lado, deveriam ter sido criados canais de comunicação que permitissem aos trabalhadores informar a gestão de topo sobre potenciais situações que podiam aumentar o risco de infeção, para que se implementassem ações corretivas. Deste modo, os trabalhadores iam sentir que: (a) faziam parte do processo de tomada de decisão; (b) possuíam maior autonomia e responsabilidade no trabalho; e (c) que existia uma preocupação da gestão de topo com o seu trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Viseu, J., Guerreiro, S., Jesus, S. N., & Pinto, P. (2023). Exploring the effect of psychosocial safety climate and organizational justice on affective commitment: A study in the hotel sector during the COVID-19 pandemic. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 22(2), 320-354. <https://doi.org/10.1080/15332845.2023.2154035>

Comentário do revisor

REVISOR

Pedro Pinheiro Coelho |
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) e Centro
Universitário de Investigação em
Psicologia (CUIP), Universidade do
Algarve

Este artigo destaca-se pela relevância e pelo rigor com que aborda a influência do clima de segurança psicossocial e da justiça organizacional no empenhamento afetivo no setor hoteleiro. Baseando-se na Teoria Exigências-Recursos, o estudo oferece uma análise fundamentada e práticas concretas para os gestores hoteleiros. Estratégias como a reorganização dos processos de trabalho e a criação de canais de comunicação eficazes são propostas como formas de melhorar as condições laborais e fortalecer a ligação emocional dos trabalhadores à organização. As conclusões são especialmente úteis num contexto de grande exigência, como o vivido durante a pandemia de COVID-19. Este trabalho não só aprofunda o conhecimento sobre estas variáveis como também apresenta contributos valiosos para a gestão do capital humano na hotelaria, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e ajustado às necessidades do setor.



Comentário científico

REVISORA DO FÓRUM / IES

Joana Santos | Faculdade de
Ciências Humanas e Sociais
(FCHS) e Centro Universitário de
Investigação em Psicologia (CUIP),
Universidade do Algarve

O estudo contribui significativamente para a compreensão da relação entre o clima de segurança psicossocial, a justiça organizacional e o empenhamento afetivo no setor hoteleiro durante a pandemia de COVID-19. Fundamentado na Teoria Exigências-Recursos, o artigo demonstra que perceções favoráveis sobre segurança e justiça organizacional funcionam como recursos laborais, promovendo o engagement no trabalho e fortalecendo o vínculo psicológico dos trabalhadores com a organização. Os resultados revelam que o capital psicológico (PsyCap) desempenha um papel mediador parcial na relação entre a justiça organizacional e o engagement no trabalho, sugerindo que trabalhadores com maior PsyCap envolvem-se mais nas suas funções quando percebem a organização como justa. Além disso, verificou-se que o engagement medeia parcialmente a relação entre o clima de segurança psicossocial e a justiça organizacional com o empenhamento afetivo, indicando que ambientes organizacionais mais seguros e justos fomentam maior dedicação e a ligação emocional dos trabalhadores. Estes resultados reforçam a importância de estratégias organizacionais que promovam um ambiente de trabalho positivo, garantindo o bem-estar e a retenção de talento num setor altamente vulnerável. Reforça ainda a necessidade de promover políticas que valorizem a saúde psicológica e ocupacional, aspetos fundamentais para a sustentabilidade e eficácia das organizações.



Inventário de Felicidade no Trabalho (IFT): Construindo ambientes laborais mais saudáveis

AUTORES

Andresa Darosci Silva Ribeiro
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC/Brasil)

Saúl Neves de Jesus
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) e Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

João Nuno Ribeiro Viseu
Departamento de Psicologia, Escola de Ciências Sociais e Centro de Investigação em Educação e Psicologia (CIEP-UÉ), Universidade de Évora

Narbal Silva
Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC/Brasil)

Joana Conduto Vieira dos Santos
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais (FCHS) e Centro Universitário de Investigação em Psicologia (CUIP), Universidade do Algarve

PALAVRAS-CHAVE

Felicidade no trabalho

Inventário de felicidade no trabalho

Psicologia positiva

RESUMO

Este estudo teve como propósito validar a versão reduzida do Inventário de Felicidade no Trabalho com base na Psicologia Positiva. A análise fatorial exploratória e confirmatória confirmou suas adequadas propriedades psicométricas, destacando-o como um instrumento eficaz para pesquisas sobre felicidade no trabalho. O que se espera com este instrumento é contribuir com o avanço social e científico ao conhecer os aspectos importantes para um ambiente de trabalho saudável, humanizado e feliz.

Inventário de Felicidade no Trabalho (IFT): Construindo ambientes laborais mais saudáveis

Nas últimas décadas, o interesse em estudos e pesquisas sobre a felicidade, a partir dos preceitos da Psicologia Positiva, tem contribuído não só para a criação de estratégias e de intervenções visando a melhoria da vida pessoal, mas em diversos aspectos da vida profissional. No que se refere à felicidade no trabalho, os conhecimentos desenvolvidos pela Psicologia Positiva podem levar a uma melhor compreensão sobre o que torna essencial para a construção de um ambiente laboral mais saudável e humanizado. O que pode-se evidenciar por meio de estudos na contemporaneidade é que a felicidade no trabalho contribui para uma melhor *performance* pessoal, alcance de resultados organizacionais positivos, maior satisfação pessoal e profissional, aumento do bem-estar e do engajamento dos trabalhadores.

Estudos sobre a felicidade no trabalho poderão apoiar na promoção do bem-estar dos trabalhadores, o que reforça a importância de pesquisas que visam compreender quais os fatores fundamentais para a construção de ambientes mais saudáveis e felizes. Em um mundo do trabalho cada vez mais dinâmico e incerto é essencial que as organizações desenvolvam estratégias que permitam a valorização dos seus trabalhadores, criando condições que impactem na felicidade profissional e por consequência no desempenho organizacional.

Deste modo, procurou-se a partir da versão original brasileira do Inventário de Felicidade no Trabalho (IFT) (Silva et al., 2022a) desenvolver uma versão reduzida do IFT. Através de uma técnica de amostragem não probabilística, por conveniência, foi utilizada uma amostragem brasileira composta por 814 trabalhadores. Foi também construído um questionário sociodemográfico com perguntas relativas ao gênero, idade, estado civil, nível de escolaridade mais elevado, média de horas diária trabalhadas e se o trabalhador desempenhava as suas funções unicamente no espaço físico da organização de forma presencial ou não.

A versão do IFT utilizada continha 57 itens. Após a AFE, para a construção da versão reduzida, se obteve uma estrutura unifatorial composta por 25 itens, alcançando-se um valor de consistência interna de .971, valor classificado como excelente de acordo com a literatura. Os resultados obtidos confirmaram a confiabilidade do IFT, pois a versão reduzida manteve uma consistência interna adequada, apesar de ter sido realizada a adaptação ao retirar 32 itens. A Análise Fatorial Exploratória (AFE) possibilitou verificar que o modelo unifatorial representa cerca de 45.770% da variância total. Em seguida, foi realizada uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC). A confirmação deste modelo, a partir de um ajustamento adequado, permitiu verificar que, com a extração de 32 itens, foram estabelecidas oito covariâncias, o que

levou a um ajustamento que variou entre o aceitável e o muito bom, o que denota resultados adequados para a sua aceitação. Este apresentou propriedades psicométricas robustas, tornando-se uma ferramenta importante para avaliar a felicidade no ambiente de trabalho.

As principais implicações práticas da investigação realizada apontam que o uso do IFT pode apoiar organizações a identificar fatores que promovem a felicidade no trabalho, como os relacionamentos interpessoais, as condições de trabalho, o propósito do trabalho e as oportunidades de crescimento. Esses achados podem orientar políticas e práticas para criar ambientes que consigam estabelecer uma interseção entre a felicidade no trabalho, produtividade e rentabilidade. A adequação da forma de redação do inventário de origem brasileira respeitou a cultura e linguística utilizada em Portugal o que facilitará sua aplicação em respeitando os contextos culturais e sociais, ampliando sua relevância em países como Brasil e Portugal.

Os resultados verificados nesta investigação em relação à influência das variáveis sociodemográficas permitiram destacar dois aspectos: o primeiro foi que o género não interferiu na felicidade sendo uma variável indiferente e o outro, sobre o fator idade, observou-se que quanto maior a idade, mais feliz é o trabalhador.

O estudo sugere que novas pesquisas sobre modelos híbridos de trabalho podem ser realizadas em comparação ao modelo presencial. Isso pode influenciar decisões organizacionais no *design* de jornadas de trabalho, conciliando flexibilidade e produtividade. Estes resultados tornam-se relevantes, pois um dos impactos da pandemia foi o aumento de trabalhadores que estão aderindo ao teletrabalho. Essas implicações reforçam a importância da Psicologia Positiva aplicada ao contexto organizacional, promovendo intervenções baseadas em evidências para melhorar a qualidade de vida e o desempenho dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ribeiro, A. D. S., Jesus, S. N. de, Viseu, J. N. R., Santos, J. C. Vieira dos, & Silva, N. (2024). Validação da versão reduzida do Inventário de Felicidade no Trabalho. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. <https://doi.org/10.21865/RIDEP73.3.03>

OUTRAS REFERÊNCIAS

Silva, N., Pires, J., De Carli, V., Ribeiro, A. D. S., & Budde, C. (2022a). Inventário de Felicidade no Trabalho: Evidências preliminares de validade em adultos brasileiros. *Revista Psicologia: Organizações & Trabalho* (rPOT), 22(4), 2244-2252. <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.4.24191>

Silva, N., Pires, J., De Carli, V., Ribeiro, A. D. S., & Budde, C. (2023). Inventário de Felicidade no Trabalho: Evidência de validade de critério. *Psicologia e Saúde em Debate*, 9(1), 164-177. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V9N1A11>

Silva, N., Ribeiro, A. D. S., Budde, C., & Damo, L. P. (2022b). *Felicidade, espiritualidade e prosperidade nas organizações: Das ideias às práticas fundamentais*. Editora Vetor

Comentário da revisora

REVISORA

Catarina Brandão | Universidade do Porto, Centro de Psicologia da Universidade do Porto

A Organização Mundial de Saúde tem sinalizado a importância de ambientes de trabalho saudáveis, pelo seu impacto na saúde dos indivíduos e das suas famílias, assim como no desempenho das organizações, apelando ao desenvolvimento de iniciativas que possam ser adaptadas a diversos países, ambientes de trabalho e culturas. O artigo que aqui se apresenta dá resposta a esse repto. A versão reduzida do Inventário de Felicidade no Trabalho (IFT) é uma ferramenta que os Psicólogos do Trabalho, Social e das Organizações – de Portugal e do Brasil – podem utilizar em processos de diagnóstico compreensivos. Essa forma de conhecer os contextos, que deve ser entendida como “a forma de fazer”, permite informar programas de intervenção focados e contextualmente ajustados. Esta versão do IFT revela-se particularmente interessante, por facilitar a adesão dos trabalhadores e poder integrar uma metodologia de diagnóstico diversa. A identificação dos aspetos valorizados pelos trabalhadores informa o diagnóstico e o desenho da intervenção, mas também a fase de avaliação (imprescindível em qualquer processo de intervenção), permitindo analisar a existência de diferenças ao longo do tempo. Enquanto Psicóloga do Trabalho, Social e das Organizações, fico sempre satisfeita com o desenvolvimento de ferramentas que apoiem a prática de forma cientificamente sólida.

Comentário científico

REVISORA DO FÓRUM / IES

Rute Brites | Universidade Autónoma de Lisboa

O artigo descreve o estudo de validar a versão reduzida do Inventário de Felicidade no Trabalho (IFT), desenvolvido no âmbito da Psicologia Positiva, junto de uma amostra de trabalhadores brasileiros.

Se, por um lado, é de extrema relevância, no âmbito da saúde ocupacional, abordar os riscos psicossociais que, potencialmente, têm um impacto negativo nos trabalhadores, é igualmente importante contribuir para o conhecimento sobre os fatores que concorrem para o desenvolvimento de ambientes laborais mais saudáveis, com implicações na saúde física e mental daqueles. O foco no desenvolvimento e implementação de iniciativas associadas a variáveis positivas e de bem-estar, como a felicidade, em contexto organizacional, tem repercussões significativas ao nível individual, mas também organizacional.

A existência de medidas psicometricamente adequadas e de aplicação breve, suportadas na evidência científica, é fundamental para a identificação das problemáticas e o subsequente desenvolvimento de iniciativas, à medida dessas necessidades. Pela sua robustez, o instrumento apresentado reveste-se de grande utilidade em termos da Psicologia Organizacional e da Saúde Ocupacional.



Autores

Ana Isabel Correia

CP 27604

Ana.Isabel.Correia@iscte-iul.pt

Ana Margarida Veiga Simão

CP 6794

amsimao@fp.ul.pt

Andreia G. Jesus

CP 23390

jesus.andreia03@gmail.com

Beatriz Marcelo

CP 29435

bbmarcelo@ualg.pt

Filipa Bértolo

CP 27634

filipapachecobertolo@gmail.com

Janete Silva Moreira

CP 13519

janetepsilva@gmail.com

Joana Conduto Vieira dos Santos

CP 1037

jcsantos@ualg.pt

João Nuno Ribeiro Viseu

CP 20890

joao.viseu@uevora.pt

Laura Inês Ferreira

CP 24801

liferreira@ualg.pt

Liliana Pedro

CP 23547

lilianapedro.psicologaclinica@gmail.com

Manuela Vilar

CP 20363

mvilar@fpce.uc.pt

Margarida Pedroso de Lima

CP 10814

mplima@fpce.uc.pt

Saúl Neves de Jesus

CP 6056

snjesus@ualg.pt

Suzi Rodrigues

CP 26495

ssrodrigues@ualg.pt

Vítor Gamboa

CP 4072

vgamboa@ualg.pt

Revisores

Ana Rita Silva

CP 11057

anaritaess@fpce.uc.pt

André Silva

CP 29808

andre.silva@ipiaget.pt

Armanda Pereira

CP 15517

armandap@utad.pt

Carla Cunha

CP 1004

ccunha@umaia.pt

Carla Moleiro

CP 781

carla.moleiro@iscte-iul.pt

Catarina Brandão

CP 7471

catarina@fpce.up.pt

Cláudia Melo

CP 14560

claudia.melo@uc.pt

Eugénia Ribeiro

CP 6629

eugenia@psi.uminho.pt

Joana Santos

CP 1037

jcsantos@ualg.pt

João Ângelo Ova Petinga Gandaio

CP 6364

f508@aejd.pt

Luís Sérgio Gonçalves Vieira

CP 5131

lsvieira@ualg.pt

Paula Vagos

CP 4573

paulavagos@ua.pt

Pedro Pinheirinho Coelho

CP 28809

pedropinheirinhocoelho@gmail.com

Rute Brites

CP 8494

rbrites@autonoma.pt

Samantha Brazinha

CP 4827

samantha.brazinha@gmail.com

Teresa Santos

CP 5495

teresa.santos@universidadeeuropaia.pt

Normas para submissão de artigos

01.

O artigo deve ser escrito em português.

02.

A(s) referência(s) bibliográfica(s) a partir da(s) qual(is) o artigo foi escrito deve(m) ter sido publicada(s) nos últimos 5 anos.

03.

O(s) autor(es) do artigo deve(m) coincidir com o(s) autor(es) da referência a partir da qual o artigo foi escrito.

04.

O(s) autor(es) deverão declarar que se trata duma publicação original, embora escrita a partir de artigo(s) científico(s) publicado(s) previamente.

05.

Pelo menos um dos autores dos artigos deve ser membro efetivo da OPP.

06.

Para ser aceite, o artigo deverá ser revisto por um Psicólogo membro da OPP, com pelo menos 5 anos de experiência profissional, o qual deverá escrever um parecer positivo sobre a relevância do artigo para a prática profissional.

07.

O Psicólogo referido no número anterior deverá escrever um comentário (até 1000 caracteres, incluindo espaços) sobre as implicações práticas do artigo, bem como da(s) referência(s) deste, o qual será também publicado. Este comentário, quando exista, será submetido pelo(s) autor(es) do artigo, fazendo parte integrante da proposta para publicação.

08.

O texto do artigo deverá contemplar as seguintes seções:

A. Título.

B. Nome(s) do(s) autor(es), respetiva(s) afiliação(ões) institucional(is), contato(s) de e-mail (e nº de membro da OPP, para os que cumprirem este requisito).

C. Breve resumo, em que é explicitado o principal objetivo do artigo | máximo 500 caracteres, incluindo espaços.

D. Palavras-chave | máximo de 5.

E. Corpo do artigo em que se procuram evidenciar as principais implicações práticas da investigação realizada | máximo 5000 caracteres, incluindo espaços.

F. Referência(s) bibliográfica(s) base do artigo (caso o artigo seja escrito a partir de mais do que uma referência publicada em revista indexada na Scopus ou na Web of Science, podem ser indicadas as várias referências, num máximo de 3).

G. Eventuais imagens, esquemas, gráficos ou tabelas deverão ser apresentadas em folha única, não podendo ocupar mais do que uma página por artigo.

H. Nome, afiliação institucional do revisor, contato de e-mail e nº de membro da OPP.

I. Comentário do revisor.

09.

Os artigos devem ser enviados para revistaparapsicologos@ordemdospsicologos.pt, até ao mês de setembro de cada ano.

