

BOOK OF ABSTRACTS

V Congresso Ibero-Americano e Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde
I Congresso Promoção da Saúde e do Bem-Estar no Ensino Superior

9th-11th May 2019 | University of Algarve



BOOK OF ABSTRACTS

**V Congresso Ibero-Americano e Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde
I Congresso Promoção da Saúde e do Bem-Estar no Ensino Superior**

9th - 11th May 2019

University of Algarve, Faro, Portugal

TECHNICAL INFORMATION

BOOK OF ABSTRACTS

V Congresso Ibero-Americano e Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde
I Congresso Promoção da Saúde e do Bem-Estar no Ensino Superior

9th - 11th May 2019

University of Algarve, Faro, Portugal

Editor: Saul Neves de Jesus

Publisher:

CIEO – Research Centre for Spatial and Organizational Dynamics

University of Algarve

Gambelas *Campus*, Faculty of Economics, Building 9

8005-139, Faro

cio@ualg.pt

www.cio.pt

Page Layout and Editing:

Marlene Fernandes

CIEO Secretariat

Organizing Commission:

Alexandra Gomes, University of Algarve

Cristina Nunes, University of Algarve

Emília Costa, University of Algarve

Eusébio Pacheco, University of Algarve

Joana Santos, University of Algarve

Julieta Rosa, University of Algarve

Marlene Fernandes, University of Algarve

Pedro Martins, University of Algarve

Rafaela Matavelli, University of Algarve

Roberto Chiodeli, University of Algarve

Saul de Jesus, University of Algarve (Chair)

ISBN: 978-989-8859-73-0

A Felicidade: Um dos Determinantes da Saúde Ocupacional

Ana Galvão
Instituto Politécnico de Bragança, IUCISA: E
(anagalvao@ipb.pt)

Marco Pinheiro
Instituto Politécnico de Bragança
(mpinheiro@ipb.pt)

Eugénia Anes
Instituto Politécnico de Bragança, IUCISA: E
(eugenia@ipb.pt)

Maria José Gomes
Instituto Politécnico de Bragança, IUCISA: E
(mgomes@ipb.pt)

RESUMO

As evidências dizem-nos que a felicidade torna os trabalhadores mais produtivos e, apesar de ser um fenómeno predominantemente subjetivo é um fator muito significativo para a realização profissional.

Objetivou-se avaliar os níveis de felicidade, ansiedade, depressão e stress do pessoal docente e não-docente do Instituto Politécnico de Bragança (IPB) e da Universidade do Algarve (UALg) e identificar eventuais diferenças de acordo com a variável instituição.

Questionário online composto por: questões socioprofissionais; Oxford Happiness Questionnaire; Escala de Ansiedade Depressão e Stress. Estudo descritivo, correlacional e inferencial, num plano transversal. Amostra de 201 indivíduos, sendo 56 (27.9%) do IPB e 145 (72.1%) da UALg. Maioria do sexo feminino (n=161; %=80.1).

Os colaboradores do IPB pontuam mais alto na felicidade e no stress, e os da UALg nas restantes dimensões. Existe correlação negativa e significativa entre a felicidade e as outras três dimensões sob estudo. O teste T aplicado, provou que as diferenças de pontuações na felicidade são estatisticamente significativas. Dos testes de Mann-Whitney para as restantes dimensões, não resultaram diferenças estatisticamente significativas.

Conclui-se que, não obstante ambos os grupos apresentarem um nível de felicidade satisfatório, este ainda tem muita margem para melhorar. As instituições deverão implementar medidas no sentido de promover a felicidade e o bem estar dos seus funcionários. O coaching de equipas poderá ser uma estratégia útil no sentido de promover a felicidade e o bem estar no trabalho. Também um programa de Redução do Stress Baseado no Mindfulness poderá contribuir para a felicidade e bem estar geral dos trabalhadores.

Palavras-chave: Felicidade, Saúde Mental, Trabalhadores, Ensino Superior.

Plano de Intervenção em Psicologia Positiva

Rafaela Matavelli
Universidade do Algarve, Centro de Investigação sobre o Espaço e as
Organizações
(rdmpsiche@hotmail.com)

Patrícia Pinto
Universidade do Algarve, Centro de Investigação sobre o Espaço e as
Organizações
(pvalle@ualg.pt)

Saul Neves de Jesus
Universidade do Algarve, Centro de Investigação sobre o Espaço e as
Organizações
(snjesus@ualg.pt)

RESUMO

A literatura indica que os períodos caracterizados por crises financeiras e económicas produzem sinais negativos na saúde psicológica dos indivíduos. Os estressores económicos, como a dificuldade económica, a ameaça financeira e o bem-estar financeiro, contribuem negativamente para a saúde física e a saúde mental, afetando a satisfação com a vida.

Objetivou-se desta forma a efetuação de um plano de intervenção, o qual visou explorar a influência das variáveis supramencionadas, bem como, encontrar mecanismos que atenuassem o impacto negativo desses estressores, através de variáveis ligadas à psicologia positiva, como o suporte emocional, as estratégias de coping e o otimismo. Após a compreensão das variáveis utilizadas, os participantes puderam explorar formas de otimizar as suas forças e virtudes pessoais, tornando-se conscientes do seu potencial para utilizar essas características como ferramentas para ultrapassar momentos adversos (e.g., a crise financeira).

Foram propostos alguns exercícios como ferramentas valiosas para que os participantes pudessem aceder a essas potencialidades. O plano de intervenção em psicologia positiva visa fazer uma ponte entre a teoria e a prática, ajudando os participantes a maximizar e a visualizar as suas forças e competências pessoais, no sentido de uma (re)significação das suas características pessoais, fomentando o aumento da satisfação com a vida, em períodos de crise financeira, pessoal e/ou em momentos difíceis, prevenindo o mal-estar psicológico, que gera estresse, ansiedade, depressão e outros comportamentos desviantes.

Participaram, neste programa, 31 sujeitos. Os resultados foram ao encontro do apresentado na literatura existente e das nossas expectativas, sugerindo que o treino das emoções positivas aumenta a satisfação com a vida, em momentos de austeridade, em detrimento do que foi verificado no grupo de controlo.

Palavras-chave: Crise Financeira, Coping, Otimismo, Psicologia Positiva, Suporte Emocional.