

e contextualize ações potenciadoras da mudança de comportamentos e consequente melhoria da qualidade de vida.

Palavras-Chave: Qualidade do sono, Higiene do sono, Stress, Docentes do ensino superior

A INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS TRANSCULTURAIS NA SAÚDE DE IMIGRANTES

Claudia Giacomoni (giacomonich@gmail.com)¹, & Emilly Martins¹

¹Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

O número de migrantes internacionais em 2019 chegou à marca de 272 milhões de pessoas. Em comum, essas pessoas enfrentam a adaptação a um novo contexto e uma nova inserção sociocultural. A psicologia transcultural busca investigar de que maneira os fatores culturais influenciam no desenvolvimento e na manifestação do comportamento humano individual. Assim, o objetivo geral deste estudo foi realizar uma revisão teórica não-sistemática para investigar o impacto da migração na saúde mental e saúde positiva de imigrantes. O desenho deste estudo é qualitativo e os participantes são imigrantes voluntários. Os resultados apontam que o estresse aculturativo pode contribuir no desenvolvimento de transtornos mentais. Além disso, estudos afirmam que o risco de psicopatologias não é determinado pela migração, mas sim, pelas experiências traumáticas experienciadas e a vulnerabilidade do imigrante durante o processo migratório. No tocante a saúde positiva, as condições socioeconômicas, acesso a saúde, o estabelecimento de relações positivas com nativos e o sentimento de crescimento pessoal têm sido vistos como fatores primordiais para uma migração bem-sucedida. Por fim, destaca-se que a contribuição para a Psicologia da Saúde reside na necessidade de uma avaliação das condições relacionados à imigração em diferentes níveis, a saber: individual, familiar, comunitário, cultural e social.

Palavras-Chave: Saúde mental, Saúde positiva, Imigração, Psicologia transcultural, Psicologia da saúde.

AJUSTAMENTO PSICOSSOCIAL: EFEITOS DO TEATRO RADIOFÓNICO EM CONTEXTO DE RECLUSÃO

Isabel Silva (isabel.silva@ipiaget.pt)^{1,2}, Pedro Marques¹, Ana Bártole^{1,3}, & Andreia Nisa¹

¹RECI—Research Unit in Education and Community Intervention, Instituto Piaget-ISEIT/Viseu, Viseu, Portugal; ²Centre for Functional Ecology-Science for People & the Planet (CFE), TERRA Associate Laboratory, Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal; ³I2P—Portugalense Institute for Psychology, Universidade Portucalense, Porto, Portugal

A literatura contemporânea sugere que programas de intervenção artística em contextos de privação de liberdade influenciam positivamente o ajustamento psicossocial dos reclusos e as suas relações com os outros. No entanto, os estudos empíricos a nível nacional ainda são escassos. O presente estudo *quasi-experimental* objetivou analisar o efeito de um programa de intervenção artística, estruturada em formato de teatro radiofónico, na autoeficácia, autocontrolo e *distress* numa amostra de reclusos. A amostra foi constituída por 37 reclusos (21 do grupo de controlo; 16 do grupo de intervenção) de um estabelecimento prisional do interior do país. Os participantes completaram a Escala de Autoeficácia Geral, a Escala Breve de Autocontrolo e a Escala de *Distress* Psicológico de Kessler. Os resultados preliminares sugerem que o autocontrolo apresentou melhorias significativas da *baseline* para o período pós-intervenção apenas no grupo que recebeu o programa. Essa diferença apresentou um tamanho de efeito moderado ($p=0,044$; *Cohen's d* =0,55). Este estudo aponta assim que atividades artísticas como o teatro radiofónico apresentam potencial para melhorar aspetos psicossociais promotores da regulação emocional, sendo necessária a continuidade de investigação nesta área.

Palavras-Chave: Ajustamento psicossocial, Reclusos, Intervenções artísticas, Autocontrolo, Adaptação