



INSTITUTO SUPERIOR
MIGUEL TORGA

ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

2023

M

Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica
Área de especialização em Psicoterapia Psicodinâmica

COIMBRA, 2023

O impacto da exposição mediática à guerra na Ucrânia no sono e sonhos de uma amostra da população residente em Portugal

Ana Filipa Jesus de Carvalho

Ana Filipa Jesus de Carvalho

O IMPACTO DA EXPOSIÇÃO MEDIÁTICA À GUERRA NA UCRÂNIA NO SONO E SONHOS DE UMA AMOSTRA DA POPULAÇÃO RESIDENTE EM PORTUGAL

ANA FILIPA JESUS DE CARVALHO

IMPACTO DA EXPOSIÇÃO MEDIÁTICA À GUERRA NA UCRÂNIA NO SONO E SONHOS DE UMA AMOSTRA DA POPULAÇÃO RESIDENTE EM PORTUGAL



ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

**Dissertação de Mestrado em Psicologia
Clínica**

Área de Especialização em Psicoterapia Psicodinâmica

COIMBRA, 2023



Impacto da exposição mediática à guerra na Ucrânia no sono e sonhos de uma amostra da população residente em Portugal

ANA FILIPA JESUS DE CARVALHO

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica,
Ramo de Especialização em Psicoterapia Psicodinâmica

Orientador: Professor Doutor Henrique Vicente, Professor Auxiliar, ISMT

Coimbra, outubro de 2023

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradecer à minha família que me apoiou incondicionalmente durante os últimos 5 anos de trabalho árduo. Que da melhor forma que conseguiram, estiveram presentes e me proporcionaram a continuação do meu percurso escolar. Para além disto, reuniram a paciência e empatia necessárias de forma a facilitar este desafio. De forma particular, à minha mãe que nunca me faltou em nada, mesmo nos momentos mais complexos.

Agradecer ao meu orientador, Professor Henrique Vicente que foi imprescindível para a realização desta investigação e conclusão deste estudo. Da mesma forma, também agradecer aos meus colegas de supervisão que, em conjunto, tornaram este desafio menos árduo. Agradecer a toda a equipa técnica e utentes da Comunidade Terapêutica Arco-Íris (CTAI), que foram um apoio fundamental neste último ano. De forma mais especial, ao Dr. Fernando, que me abriu a porta, me fez sentir em casa e me proporcionou desafios que marcaram o meu percurso na área da Psicologia.

Por fim, agradecer aos meus amigos e colegas de faculdade que comigo privaram nestes últimos anos académicos. Proporcionaram uma experiência única e 5 anos de convivência que vão viver para sempre na minha memória. Em especial à *Katy*, que mesmo com as mesmas angústias, sempre se disponibilizou ao longo deste percurso para me apoiar e auxiliar. Foram 5 anos em que caminhámos juntas, com o mesmo objetivo, as mesmas dúvidas e os mesmos sacrifícios.

Resumo

Introdução: A literatura aponta para o impacto deletério que a exposição mediática a eventos de violência coletiva pode deter, particularmente ao nível da saúde mental. Por outro lado, está igualmente documentada a estreita relação entre saúde mental, sono e sonhos.

Objetivo: O presente estudo procura analisar o impacto que a exposição mediática à guerra na Ucrânia teve no sono e sonhos de uma amostra da população residente em Portugal.

Métodos: O protocolo de recolha de dados *online* foi completado por 703 participantes, recolhidos através de um processo de amostragem não-probabilístico, por conveniência e bola de neve. Para atingir os objetivos definidos, foram utilizados os dados recolhidos através do questionário sociodemográfico, questionário de exposição mediática à guerra na Ucrânia (baseado em Silver et al., 2013), e questionário de avaliação do sono e sonhos dos respondentes (baseado em Simões et al., 2023).

Resultados: A televisão foi o meio mais utilizado pela amostra para obter informações sobre a guerra, sendo seguido pela Internet. Uma percentagem significativa (44.7%) assinalou um tempo de exposição entre 1 a 3 horas diárias. Tanto o tempo de exposição, como o índice de exposição mediática, apresentaram relações estatisticamente significativas com todos os padrões de sono avaliados e com alterações no conteúdo onírico (surgimento de sonhos relacionados com a guerra). Maior tempo de exposição e uma tonalidade mais violenta nas imagens visualizadas estavam associadas a uma deterioração da qualidade de sono, nos vários parâmetros avaliados.

Discussão e Conclusões: Este estudo, ao suportar uma estreita relação entre sono, sonhos e exposição mediática, sublinha a importância de estratégias preventivas na consciencialização das populações para os efeitos adversos que uma exposição excessiva pode deter. Os resultados indicam ainda que a análise dos sonhos pode constituir uma ferramenta relevante em contexto psicoterapêutico para analisar as angústias de pacientes em tratamento. Finalmente, embora esteja extensamente documentada a importância de avaliar o trauma em populações diretamente afetadas por eventos adversos, importa também aferir o impacto indireto desses eventos em populações distantes do epicentro crítico.

Palavras-chave: Sono; Sonhos; Exposição Mediática; Guerra; Ucrânia

Abstract

Background: The literature points to the deleterious impact that media exposure to events of collective violence can have, particularly in terms of mental health. On the other hand, the close relationship between mental health, sleep and dreams is also documented.

Objective: The present study aims to analyze the impact that media exposure to the war in Ukraine had on sleep patterns and dream content in a sample of the population residing in Portugal.

Method: The online data collection protocol was completed by 703 participants, collected through a non-probability, convenience and snowball sampling process. To achieve the defined objectives, data was collected through a sociodemographic questionnaire, the media exposure questionnaire to the war in Ukraine (based on Silver et al., 2013), and the respondents' sleep and dream assessment questionnaire (based on Simões et al., 2023)

Results: Television was the medium most used by the sample to obtain information about the war, followed by the Internet. A significant percentage (44.7%) reported an exposure time between 1 and 3 hours per day. Both the exposure time and the media exposure index showed statistically significant relationships with all sleep patterns evaluated and with changes in dream content (emergence of war-related dreams). Longer exposure time and a more violent tone in the images viewed were associated with a deterioration in sleep quality, in the various parameters evaluated.

Discussion and Conclusions: By supporting a close relationship between sleep, dreams and media exposure, this study highlights the importance of preventive strategies in raising awareness among populations about the adverse effects associated with excessive exposure. The results also indicate that dream analysis can constitute a relevant tool in psychotherapeutic processes, namely to analyze the anxieties of patients undergoing treatment. Finally, although the importance of evaluating trauma in populations directly affected by adverse events is extensively documented, it is also important to assess the indirect impact of these events in populations distant from the crisis epicenter.

Keywords: Sleep; Dreams; Media Exposure; War; Ukraine

Introdução

A cobertura mediática, enquanto meio de informação sobre eventos de violência coletiva para as populações, como a guerra na Ucrânia, pode ser considerada uma espada de dois gumes. Se, por um lado, o fluxo ininterrupto de informação “obriga” as pessoas a prestar atenção à situação de crise, por outro lado, pode ter um efeito negativo na saúde mental das audiências.

Com o objetivo de avaliar o impacto de uma crise global no consumo dos media, Casero-Ripollés (2020) analisou a diferença entre o consumo antes e depois da pandemia COVID-19 nos Estados Unidos da América (EUA). Foi possível identificar um aumento do consumo de informação nos meios de comunicação social após ter sido declarado estado de emergência. Este aumento foi especialmente sentido na população que não se mantinha informada de forma regular, tendo sido identificado um aumento de 62.0% comparativamente ao período anterior à pandemia.

Da mesma forma, ao longo das primeiras semanas do conflito entre a Rússia e a Ucrânia, foram verificados aumentos exponenciais nas audiências na imprensa em todo o mundo. De acordo com o jornal “*The Sun*”, no mês de início da guerra verificaram-se 70 milhões de visualizações dos artigos relacionados com o conflito. No “*The Guardian*”, o mês da invasão foi considerado o quinto mês com mais visualizações. Da mesma forma, a “*BBC News*” reportou, desde o dia 24 de fevereiro a dia 13 de março de 2022, 396 milhões de acessos à sua página (Kersley, 2022).

As redes sociais tiveram um grande impacto no modo como as pessoas se mantiveram informadas sobre a guerra. Os aspetos característicos deste modo de partilha de informação, como a substituição da descrição verbal por imagens, o aumento do uso de *smartphones* com conexão à *Internet*, e a captação de imagens e vídeos por parte de jornalistas ou civis ucranianos, foram uma das formas preferenciais de registar a invasão e como esta se desenvolveu no terreno. O jornal “*The New York Times*”, no dia 6 de março de 2022, partilhou uma foto de uma família morta durante um bombardeamento junto a Kiev (Huggins, 2022). Associado a esta partilha, declarou o seu respeito para com todos os afetados pelo mesmo ataque; no entanto, defendia ser necessário transmitir esse tipo de imagens explícitas, com o objetivo de denunciar a realidade do conflito.

A partir da revisão da literatura, existe algum consenso de que as imagens reais que são transmitidas podem ter impacto traumático em quem as testemunha. A utilização dos media,

como meio de obter informação atualizada acerca dos eventos que ocorrem no mundo, pode assim conduzir a um aumento generalizado do medo e da ansiedade (Holman et al., 2014).

A literatura salienta que a exposição mediática a eventos com conotação violenta pode ter consequências complexas (Holman et al., 2014; Hopwood & Schutte, 2017; Yeung et al., 2016). Por exemplo, foi observado o aumento do risco de stress pós-traumático e outras emoções negativas concomitantemente com a exposição mediática aos ataques de 11 de setembro nos EUA (Ahern et al., 2004; Bernstein et al., 2007; Schlenger et al., 2002). Este tipo de conteúdo gráfico pode ampliar o medo e a preocupação generalizada de que algo similar volte a ocorrer (Holman & Silver, 2005). Com o objetivo de avaliar o impacto da exposição mediática na percepção do risco e medo referente à Ébola, Garfin et al. (2022) desenvolveram um estudo com indivíduos Norte-Americanos. Verificaram que as imagens gráficas transmitidas pelos media não tiveram impacto nas percepções do risco, mas influenciaram significativamente a preocupação e o medo. Segundo um estudo realizado com imagens fictícias, a atenção do público é mais facilmente captada quando estas imagens são explícitas do que quando não o são. As primeiras, estão relacionadas com emoções negativas (Lang et al., 1996; Riddle, 2014). Verificou-se que a exposição a imagens relativas ao 11 de setembro (Aber et al., 2004; Schuster et al., 2001; Silver et al., 2002) e ao ataque na cidade de Oklahoma em 1995 (Pfefferbaum et al., 2000, 2001) tiveram consequências ou efeitos traumáticos secundários.

De acordo com a literatura, a exposição a acontecimentos de cariz traumático, ao intensificarem a ansiedade e stress, e agravando a saúde mental, pode aumentar a angústia sentida nos sonhos e deteriorar a qualidade do sono (Weems et al., 2016). Segundo Sikka et al. (2018), sonhos com conteúdo positivo estão relacionados com a tranquilidade sentida no quotidiano, enquanto sonhos com conotação negativa estão associados à ansiedade sentida em vigília. Este fenómeno pode ser compreendido pela transposição das ameaças sentidas no mundo real para ameaças percebidas no mundo onírico. Assim, a intensificação da ansiedade no quotidiano vai resultar na regularidade e no aumento da intensidade dos sonhos com conotação considerada negativa (Revonsuo & Valli, 2008). De acordo com diversas investigações, a recorrência de pesadelos, interrupções do sono e insónias estão associadas a stress relacionado com o trauma (Lin et al., 2020; Sinha, 2016). Constatou-se que estas alterações nos padrões de sono são observadas após a vivência de eventos impactantes, sendo relatados mais sonhos com conotação negativa, associados a imagens apreensivas. Por exemplo, de acordo com Hartmann e Brezler (2008), a intensidade dos sonhos dos indivíduos

que foram afetados direta ou indiretamente pelos ataques de 11 de setembro aumentou significativamente.

Um estudo realizado por Guo e Shen (2021) focou a relação entre exposição mediática à pandemia COVID-19 e a ocorrência de conteúdos oníricos ameaçadores. Os resultados indicaram que a exposição aos media estava significativa e positivamente associada à frequência de sonhos ameaçadores e que a ansiedade mediava parcialmente esta relação. As análises mediacionais indicaram ainda que a relação entre exposição mediática e ansiedade era negativamente moderada pela eficácia das estratégias de *coping*. Os autores sugerem assim, como forma de lidar com sonhos ameaçadores pós-traumáticos, a diminuição da exposição mediática e intervenções dirigidas para aumentar a eficácia do *coping*.

Observou-se, após a análise de 324 sonhos num estudo realizado com 16 indivíduos, que os sonhos relatados um mês após o 11 de setembro continham emoções mais negativas, como terror e medo, imagens de ataques e uma vivacidade do sonho mais intensa, comparativamente com os sonhos relatados um mês antes dos ataques (Hartmann & Basile, 2003). Ainda no estudo referido, analisou-se a relação entre a exposição mediática a que estes indivíduos foram sujeitos no dia do ataque e as alterações dos seus sonhos. Observou-se que a probabilidade de o sonho estar relacionado com o ataque aumentava por cada hora de exposição televisiva nesse mesmo dia. Posto isto, concluiu-se que a exposição a imagens televisivas do ataque de 11 de setembro está positivamente associada a aumentos nos níveis de stress e ao desenvolvimento de Stress Pós-Traumático (Marshall & Galea, 2004; Schuster et al., 2001). Num estudo desenvolvido por Hartmann e Brezler (2008), nos EUA com 44 pessoas, foram analisados 20 sonhos, 10 reportados antes da exposição ao evento de 11 de setembro e os outros 10 após. Verificou-se que não foram repetidas nos sonhos as imagens assistidas por via televisiva. Ou seja, as imagens relacionadas com o ataque que envolvem aviões, torres e prédios altos não reaparecem de forma significativa nos sonhos dos indivíduos. No entanto, foi possível constatar o aumento do medo associado à possibilidade de ser atacado, dado que o indivíduo se identifica com a posição de vítima.

Considerando a revisão da literatura, o presente estudo tem como objetivo principal avaliar o impacto da exposição mediática à guerra na Ucrânia nos padrões de sono e no conteúdo onírico de uma amostra de adultos residentes em Portugal. Foram definidos os seguintes objetivos específicos: 1) descrever o tempo e a intensidade da exposição mediática na amostra e aferir a sua relação com variáveis sociodemográficas; 2) explorar o impacto da exposição mediática nos padrões de sono (duração do sono; latência do sono; despertares

noturnos; sonolência diurna; qualidade global do sono; recordação de sonhos e pesadelos); 3) avaliar o impacto da exposição mediática no conteúdo onírico, nomeadamente na ocorrência de sonhos sobre a guerra.

Materiais e Métodos

Procedimentos

Este estudo integra o projeto de investigação “Sono e sonhos durante a guerra na Ucrânia”, dinamizado por uma equipa de docentes do Instituto Superior Miguel Torga. Este projeto tem como objetivo investigar o impacto das consequências diretas e indiretas da guerra, bem como da exposição mediática a conteúdos bélicos/violentos, nos padrões de sono e nos sonhos de pessoas residentes em Portugal. Com este propósito, desenvolveu-se um protocolo de recolha de dados constituído por: i) questionário sociodemográfico; ii) questionário de vivências associadas à guerra na Ucrânia; iii) questionário de Exposição Mediática à guerra na Ucrânia (adaptado de Silver et al., 2013); Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995; adaptado por Pais-Ribeiro et al., 2004); *Reflective Functioning Questionnaire - 8* (RFQ-8) (Fonagy et al., 2016; versão portuguesa); *Impact of Event Scale - Revised* (IES-R) (Weiss & Marmar, 1997, versão portuguesa de Vieira et al., 2020); Questionário de mudanças nos padrões de sono e nos sonhos (adaptado/baseado em Simões et al., 2023). Este protocolo foi transposto para a plataforma *Google Forms*, onde foi incluída uma descrição do projeto, dos seus objetivos e a declaração de consentimento livre e esclarecido. Antes da divulgação do protocolo, realizou-se uma fase de pré-teste, em que os membros da equipa de investigação preencheram o formulário de forma a aferir a sua adequação. Após esta fase, procedeu-se à divulgação do protocolo de recolha de dados via *online*, por intermédio da sua partilha em diversas redes sociais (e.g., *Facebook*, *Instagram*). Era ainda solicitado aos respondentes que partilhassem este formulário com os membros das suas redes sociais pessoais. A recolha dos dados decorreu de 29 de março de 2022 a 17 de julho de 2022.

Participantes

Foram definidos como critérios de inclusão para a participação neste estudo: ter idade igual ou superior a 18 anos; residir em Portugal continental ou ilhas; ter facultado o consentimento informado. Foram recolhidas 712 respostas, no entanto 9 foram excluídas por não cumprirem os critérios de inclusão. A amostra final compreendeu 703 respondentes, com

idades entre os 18 e os 86 anos ($M = 37.69$; $DP = 14.78$), 65.9% do sexo feminino ($n = 463$). Apesar da maioria dos distritos estarem representados, verificou-se uma maior representatividade dos distritos da região Centro de Portugal. A maior parte dos inquiridos é de nacionalidade Portuguesa (97.7%). Observou-se ainda uma maior prevalência de respondentes solteiros (49.6%) ou casados (33.7%), a residir com a família nuclear (88.3%), empregados (64.0%) em atividades intelectuais ou científicas (28.9%). A caracterização sociodemográfica detalhada da amostra pode ser consultada na Tabela 1.

Tabela 1

Caracterização sociodemográfica da amostra

	<i>n</i>			<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min- Máx</i>
	<i>n</i>	%		37.69	14.78	18-86
Idade	703		-			
	<i>n</i>	%				<i>n</i> %
Sexo			Habilitações literárias			
Feminino	463	65.9	1º Ciclo do ensino básico (4 anos de escolaridade)			11 1.6
Masculino	240	34.1	2º Ciclo de ensino básico (6 anos de escolaridade)			7 1.0
			3º Ciclo de ensino básico (9 anos de escolaridade)			22 3.1
Distrito de residência			Ensino secundário			230 32.7
Aveiro	78	11.1	Curso médio			37 5.3
Beja	2	0.3	Licenciatura			296 42.1
Braga	2	0.3	Mestrado			91 12.9
Bragança	2	0.3	Doutoramento			9 1.3
Castelo Branco	10	1.4				
Coimbra	330	46.9	Situação profissional			
Évora	4	0.6	Estudante			163 23.2
Faro	5	0.7	Trabalhador estudante			39 5.5
Funchal	13	1.8	Empregado(a)			450 64.0
Guarda	79	11.2	Desempregado(a)			21 3.0
Leiria	18	2.6	Reformado(a)			22 3.1
Lisboa	46	6.5	Doméstico(a)/ocupa-se das tarefas do lar			6 0.9
Porto	27	3.8	Outra opção			1 0.1
Santarém	14	2.0	Profissão			
Setúbal	13	1.8	Mais do que uma profissão			1 0.1
Viana do Castelo	1	0.1	Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos			50 7.1
Vila Real	1	0.1	Especialistas das atividades intelectuais e científicas			203 28.9
Viseu	54	7.7	Técnicos e profissões de nível intermédio			45 6.4
Nacionalidade			Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores			60 8.5
Portugal	687	97.7	Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta			88 12.5
Brasil	8	1.1	Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices			2 0.3
França	2	0.3	Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores de montagem			5 0.7
Bélgica	1	0.1	Trabalhadores não qualificados			16 2.3
Espanha	1	0.1	Desconhecido ou não especificado			9 1.3
Holanda	1	0.1				15 2.1
Sul África	1	0.1	Residência			
Alemanha	1	0.1	Sozinho (a)			58 8.3
Estado civil			Amigos e/ou colegas de escola/faculdade/instituição/trabalho/casa			30 4.3

Impacto da exposição mediática à guerra na Ucrânia no sono e sonhos

Solteiro(a)	349	49.6	Família nuclear	620	88.3
Casado(a)	237	33.7	Família alargada	37	5.2
União de Facto	52	7.4			
Separado(a)	8	1.1			
Divorciado(a)	50	7.1			
Viúvo(a)	7	1.0			

Nota. $n = 703$; n = número de sujeitos; M = média; DP = desvio padrão; $Min.$ - $Máx.$ = mínimo e máximo; *De acordo com a Classificação Portuguesa das Profissões de 2010 (Instituto Nacional de Estatística, 2011)

Instrumentos

Apesar do protocolo de investigação incluir diversos questionários e instrumentos de avaliação psicométrica, nesta secção serão apenas descritos aqueles que foram utilizados no presente estudo.

Questionário sociodemográfico

O primeiro segmento do protocolo é constituído por um questionário sociodemográfico desenvolvido com o propósito de recolher dados que permitam a caracterização da amostra, tais como: sexo, idade, residência, nacionalidade, estado civil, habilitações literárias, situação profissional, atividade académica/profissional e composição do agregado residencial (tabela 1).

Questionário de exposição mediática à guerra na Ucrânia

O questionário de exposição mediática à guerra na Ucrânia foi construído a partir daquele utilizado por Silver et al. (2013) para avaliar a exposição à guerra no Iraque, o qual, por sua vez, foi modelado a partir do *Escobar Combat Intensity Scale* (Escobar et al., 1983). É solicitado aos respondentes que assinalem a frequência, numa escala de *Likert* de 5 pontos (“nunca” a “muito frequentemente”), com que observaram imagens de guerra nos meios de comunicação social (equipamento militar, bombas ou prédios a explodir, fumo ou fogo na Ucrânia, soldados envolvidos/esperando ou preparando-se para a batalha, batalha militar, de perto e em “tempo real”, soldados feridos/mortos, civis adultos feridos/mortos, crianças feridas/mortas, refugiados ou alguém a ser morto em “tempo real”). Segundo as indicações de Silver et al. (2013), a média das respostas a estes 14 itens constitui-se como o índice de exposição mediática à guerra. Este questionário incluía ainda questões sobre quais os meios de comunicação utilizados pelos respondentes (televisão, rádio, Imprensa, Internet e/ou outro), bem como qual tempo diário despendido a observar imagens/notícias sobre a guerra (“menos 1h por dia”, “entre 1h a 3h por dia”, “mais de 3 horas por dia”).

Questionário de mudanças nos padrões de sono e de sonho durante a guerra na Ucrânia

Este questionário é similar ao utilizado no projeto de investigação “COVIDdreams: Sono e sonhos durante a pandemia COVID-19 em Portugal” (Simões et al., 2023), e visava avaliar alterações no sono/sonhos produzidas desde o início da guerra. Na primeira secção, era solicitado aos respondentes que detetassem alterações (“diminuiu”, “não identificou nenhuma alteração”, “aumentou”) nos seguintes padrões de sono: tempo de sono, latência do sono, despertares noturnos, sonolência diurna, qualidade global do sono, número de sonhos experienciados ou que se recorda ao acordar, número de pesadelos experienciados ou que se recorda ao acordar. A segunda secção do questionário destinava-se à identificação de alterações nos conteúdos oníricos, mais especificamente se os respondentes se recordaram de terem algum sonho relacionado com a guerra na Ucrânia ou com as perturbações sociais/económicas causadas pela mesma. Se a resposta a esta questão fosse positiva, era pedido ao respondente que assinalasse a intensidade emocional do sonho (escala de Likert de 5 pontos; “nada intenso” a “muito intenso”), a carga emocional do sonho (escala de Likert de 5 pontos; “muito positiva” a “muito negativa”), o quão angustiante foi o mesmo (escala de Likert de 5 pontos; “nada angustiante” a “muito angustiante”), se consideraram esse sonho um pesadelo, se o sonho se repetiu, e quais as emoções e sensações associadas.

Análise estatística

A análise de dados foi realizada com o auxílio do programa *Statistical Package for the Social Sciences*, IBM SPSS versão 28.0.0.0. Foi realizada uma análise descritiva dos dados sociodemográficos, exposição mediática, alterações nos padrões de sono e sonhos dos indivíduos da amostra. De seguida, recorreu-se à análise da normalidade da distribuição a partir do teste *Kolmogorov-Smirnov*. Foi possível verificar que a distribuição não é normal, mas optou-se pela estatística paramétrica considerando a dimensão da amostra. Assim, recorreu-se ao uso do teste *t* de *Student*, ANOVA, Qui-Quadrado e correlação de *Pearson* com o objetivo de analisar a relação entre as variáveis em estudo, em particular a relação entre a exposição mediática à guerra na Ucrânia e os padrões de sono e sonho.

Resultados

Exposição mediática à guerra na Ucrânia

Relativamente aos meios de comunicação utilizados para obter informação sobre a guerra na Ucrânia, é possível verificar que o meio televisivo foi o mais referenciado ($n = 668$; 95.0%), seguindo-se a *Internet* ($n = 581$; 82.6%), a Rádio ($n = 257$; 36.6%) e a imprensa ($n = 241$; 34.3%). No que respeita ao tempo de exposição mediática, mais de metade da amostra ($n = 358$; 50.9%) afirmou ter assistido a menos de uma hora por dia, mas uma elevada percentagem ($n = 314$; 44.7%) assinalou um tempo de exposição entre uma e três horas diárias, não existindo diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, nem consoante as habilitações literárias ou idade (ver Tabela 2). Verificou-se uma correlação negativa entre idade e o índice de exposição ($r = -0.17$, $n = 703$, $p < .001$), sugerindo que menor idade está associada a uma maior exposição a imagens violentas. Em relação ao sexo e às habilitações literárias, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas no que respeita ao índice de exposição mediática.

Tabela 2

Tempo utilizado a assistir a notícias sobre a guerra e índice de exposição mediática em função do sexo, habilitações literárias e idade

	<1h		1h a 3h		>3h		$X^2(p)$	Índice de Exposição Mediática		
	N	%	n	%	n	%		M	DP	t(p)
Feminino	233	50.3	209	45.1	21	4.5	0.21 (0.899)	2.06	0.78	-1.19 (0.236)
Masculino	125	52.1	105	43.8	10	4.2				
										F(p)
Ensino básico (n=40)	26	65.0	10	25.0	4	10.0		1.93	0.78	0.30
Ensino secundário (n=230)	123	53.5	96	41.7	11	4.8		2.05	0.79	(0.823)
Curso médio (n=37)	18	48.6	18	48.6	1	2.7	10.96	2.00	0.74	
Ensino superior (n=396)	358	50.9	314	44.7	31	4.4	(0.090)	2.04	0.78	
	<u>M</u>	<u>DP</u>	<u>M</u>	<u>DP</u>	<u>M</u>	<u>DP</u>	<u>F(p)</u>			
Idade	36.67	14.66	38.43	14.44	41.84	18.43				2.48 (0.084)

Nota. $n = 703$; $\chi^2 =$ Qui-Quadrado; $t =$ teste t para amostras independentes; $F =$ Anova; $p =$ valor de significância estatística; h = hora

As imagens mais visualizadas foram refugiados, fumo ou fogo, equipamento militar, e bombas ou prédios a explodir. Imagens mais aversivas/agressivas, como alguém sendo morto em “tempo real”, batalha militar de perto em “tempo real” e crianças mortas foram as imagens menos visualizadas (ver Tabela 3). A média e o desvio padrão do índice de exposição mediática da amostra encontram-se no final da Tabela 3.

Tabela 3

Imagens testemunhadas nos diferentes meios de comunicação social desde o início da guerra e Índice de exposição mediática

	<i>M</i>	<i>DP</i>
Equipamento militar (tanques, helicópteros, etc.)	2.77	0.99
Bombas ou prédios a explodir	2.57	1.07
Fumo ou fogo na Ucrânia	2.78	1.03
Soldados esperando ou preparando-se para a batalha	2.23	1.08
Soldados envolvidos numa batalha	1.83	1.15
Batalha militar, de perto e em “tempo real”	1.34	1.18
Soldados feridos	1.79	1.11
Civis adultos feridos	2.36	1.06
Crianças feridas	2.11	1.13
Refugiados	3.07	0.97
Soldados mortos	1.70	1.19
Civis adultos mortos	1.95	1.20
Crianças mortas	1.52	1.23
Alguém sendo morto em “tempo real”	0.48	0.93
Índice de Exposição Mediática	2.03	0.78

Nota. $n = 703$; M = média; DP = desvio padrão

Mudanças nos padrões de sono

Apesar da maioria dos participantes não identificarem alterações nos seus padrões de sono, 151 (21.5%) reportaram uma diminuição no tempo de sono e 224 (31.9%) assinalaram que a sua qualidade de sono diminuiu. Para além destes dados, importa referir que 19.8% dos participantes reportaram um aumento na latência do sono, 24.2% um aumento nos despertares noturnos, e 22.0% um aumento da sonolência durante o dia. Finalmente, 16.6% assinalaram um aumento na recordação de sonhos e 14.8% um aumento na recordação de pesadelos (Tabela 4). Foram identificadas diferenças nas alterações dos padrões de sono em função do sexo nomeadamente: tempo de sono $X^2(2, n = 151) = 8.86, p < .012$), F (sexo feminino) ($n = 114$; 75.5%), M (sexo masculino) ($n = 37$; 24.5%); tempo que demora a adormecer $X^2(2, n = 139) = 16.73, p < .001$); F ($n = 112$; 80.6%), M ($n = 27$; 19.4%); despertares durante a noite $X^2(2, n = 170) = 23.18, p < .001$); F ($n = 137$; 80.6%), M ($n = 33$; 19.4%); número de sonhos experienciados ou que se recorda ao acordar $X^2(2, n = 117) = 10.20, p < .006$); F ($n = 92$; 78.6%), M ($n = 25$; 21.4%); número de pesadelos experienciados ou que se recorda ao

acordar $X^2 (2, n = 104) = 10.85, p < .004$); F ($n = 83$; 79.8%), M ($n = 21$; 20.2%); sonolência durante o dia $X^2 (2, n = 155) = 11.89, p < .003$); F ($n = 120$; 77.4%), M ($n = 35$; 22.6%); qualidade do sono $X^2 (2, n = 224) = 15.03, p < .001$); F ($n = 170$; 75.9%), M ($n = 54$; 24.1%); Em relação a alterações nos padrões de sono, os dados indicam assim que o sexo feminino foi o mais afetado, com valores superiores em praticamente todos os indicadores avaliados.

Relativamente à idade, foram somente identificadas diferenças na sonolência durante o dia ($F (2,700) = 4.51, p = .011$). O teste *Post-Hoc de Tukey* revelou que existem diferenças entre os grupos de indivíduos que não identificaram alterações ($M = 38.47$; $DP = 14.98$) em relação à sonolência diurna e os que consideram que esta aumentou ($M = 34.61$; $DP = 14.07$) ($p = .012$).

Tabela 4

Mudanças nos padrões de sono após o início da guerra na Ucrânia

	<		=		>	
	n	%	n	%	n	%
Tempo de sono (número de horas de sono por dia)	151	21.5	530	75.4	22	3.1
Tempo que demora a adormecer	33	4.7	531	75.5	139	19.8
Despertares durante a noite	17	2.4	516	73.4	170	24.2
Número de sonhos experienciados ou que se recorda ao acordar	39	5.5	547	77.8	117	16.6
Número de pesadelos experienciados ou que se recorda ao acordar	24	3.4	575	81.8	104	14.8
Sonolência durante o dia	34	4.8	514	73.1	155	22.0
Qualidade do sono	224	31.9	466	66.3	13	1.8

Nota. n = 703.

Considerando o número reduzido de sujeitos que assinalou assistir a mais de 3 horas diárias de conteúdos relacionados com a guerra, recodificou-se a variável tempo de exposição mediática em duas categorias: menos de 1h e mais de 1h por dia. Como se pode constatar na Tabela 5, verificaram-se associações estatisticamente significativas entre todos os padrões de sono avaliados e o tempo de exposição mediática. De forma resumida, maior tempo de exposição parece estar associado a mudanças negativas nos vários parâmetros do sono (por exemplo, menor qualidade do sono) e maior recordação de sonhos e pesadelos.

Tabela 5

Mudanças nos padrões de sono em função do tempo de exposição mediática

	Tempo de sono						X^2 (p)	Latência do sono						X^2 (p)	Despertares noturnos						X^2 (p)
	<		=		>			<		=		>			<		=		>		
	n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	
<1h	55	15.4	295	82.4	8	2.2	20.42 (<0.001)	19	5.3	293	81.8	46	12.8	22.69 (<0.001)	10	2.8	285	79.6	63	17.6	20.47 (<0.001)
>1h	96	27.8	235	68.1	14	4.1		14	4.1	238	69.0	93	27.0		7	2.0	231	67.0	107	31.0	

	Recordação de sonhos						X^2 (p)	Recordação de pesadelos						X^2 (p)	Sonolência diurna						X^2 (p)
	<		=		>			<		=		>			<		=		>		
	n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	
<1h	20	5.6	295	82.4	43	12.0	11.48 (0.022)	13	3.6	309	86.3	36	10.1	13.22 (0.010)	19	5.3	276	77.1	63	17.6	10.29 (0.036)
>1h	19	5.5	252	73.0	74	21.4		11	3.2	266	77.1	68	19.7		15	4.3	238	69.0	92	26.7	

	Qualidade do sono						x^2 (p)
	<		=		>		
	n	%	n	%	n	%	
<1h	86	24.0	265	74.0	7	2.0	21.62 (<0.001)
>1h	138	40.0	201	58.3	6	1.7	

Nota. n = 703; x^2 = valor de Qui-Quadrado; p = valor de significância estatística

Uma tendência semelhante foi encontrada com o índice de exposição mediática. Como se pode constatar na Tabela 6, a exposição mais ou menos frequente a imagens aversivas está diretamente associada, de forma estatisticamente significativa, com todos os parâmetros de sono avaliados. Relativamente ao tempo de sono, o teste *Post-Hoc de Tukey* revelou diferenças no índice de exposição mediática entre os indivíduos que afirmaram ter diminuído e os que não identificaram alterações ($p < .001$). O mesmo teste, revelou ainda diferenças entre os grupos que consideraram que aumentou o tempo que demoraram a adormecer e os que não identificaram alterações ($p < .001$), entre os grupos que consideraram que aumentaram os despertares durante a noite e os que não identificaram alterações ($p = .002$), entre os grupos que manifestaram uma diminuição da qualidade de sono e os que não identificaram alterações ($p < .001$), entre os que assinalaram maior recordação de sonhos ($p < .001$) e pesadelos ($p < .001$) e os que não identificaram alterações. No caso da variável sonolência durante o dia, o teste *Post-Hoc* revelou diferenças estatisticamente significativas entre os grupos “aumentou” e “diminuiu” ($p = .024$) e entre os grupos “aumentou” e “não identificou alterações” ($p = .001$).

Tabela 6*Mudanças nos padrões de sono em função do índice de exposição mediática*

		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F(p)</i>
Tempo de sono (número de horas de sono por dia)	<	2.24	0.80	8.00 (<0.001)
	=	1.97	0.75	
	>	2.24	1.03	
Tempo que demora a adormecer	<	2.03	0.84	9.55 (<0.001)
	=	1.97	0.75	
	>	2.29	0.84	
Despertares durante a noite	<	1.91	0.91	6.01 (0.003)
	=	1.98	0.77	
	>	2.21	0.79	
Número de sonhos experienciados ou que se recorda ao acordar	<	1.99	0.89	6.62 (0.001)
	=	1.99	0.76	
	>	2.27	0.78	
Número de pesadelos experienciados ou que se recorda ao acordar	<	2.09	0.94	9.21 (<0.001)
	=	1.98	0.76	
	>	2.33	0.78	
Sonolência durante o dia	<	1.86	1.03	7.41 (<0.001)
	=	1.99	0.76	
	>	2.24	0.76	
Qualidade do sono	<	2.19	0.76	7.08 (<0.001)
	=	1.96	0.77	
	>	2.24	1.04	

Nota. $n = 703$; M = Média; DP = Desvio padrão; F = Anova; p = valor de significância estatística

Sonhos sobre a guerra na Ucrânia

Constatou-se que 128 (18.2%) indivíduos assinalaram sonhar com a guerra na Ucrânia ou com as perturbações sociais/económicas causadas pela mesma. Verificou-se que as mulheres apresentaram uma maior propensão a terem sonhos relacionados com a guerra ($n = 99$; 77.3%), e esta tendência foi estatisticamente significativa $X^2(1, n = 703) = 9.18, p = .002$. Não se verificou uma relação estatisticamente significativa entre a idade e a recordação de sonhos relacionados com a guerra ($t(701) = -1,16, p = .245$). Como se pode observar na Tabela 7, verificou-se uma associação estatisticamente significativa entre o tempo de exposição mediática e o surgimento de conteúdos oníricos relacionados com a guerra. Foi possível verificar também uma relação estatisticamente significativa entre o surgimento de sonhos sobre a guerra e o índice de exposição mediática, sendo que aqueles que reportaram pelo menos um sonho relacionado com a guerra apresentaram uma maior exposição a imagens violentas de guerra. O valor do d de Cohen (0.76) indica um efeito moderado/elevado.

Tabela 7*Sonhos sobre a guerra em função do tempo de exposição e o índice de exposição mediática*

		Tempo de exposição mediática				χ^2 (p)	Índice de exposição mediática		
		<1h		>1h			M	DP	t(p)
		N	%	n	%				
Teve algum sonho que considere estar relacionado com a guerra na Ucrânia ou com as perturbações sociais/económicas causadas pela guerra?	Sim	44	34.4	84	65.6	17.15 (<0.001)	2.38	0.74	5.71 (<0.001)
	Não	314	54.6	261	45.4		1.96	0.77	

Nota. n = 703; M= Média; DP= Desvio padrão; t= teste t; χ^2 = valor de Qui-Quadrado; p = valor de significância estatística

Dos 128 indivíduos que se recordaram de um sonho relacionado com a guerra na Ucrânia, 97 (75.8%) afirmaram que este foi um pesadelo. Entre os dois grupos, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas tanto no índice de exposição mediática como no tempo de exposição às mesmas. Verificou-se também que, dos indivíduos que sonharam, 29 (22.7%) assinalaram que este sonho se repetiu. Uma vez mais, não se verificaram associações estatisticamente significativas entre a recorrência/repetição do sonho e o tempo e índice de exposição mediática.

Considerou-se também relevante analisar se a intensidade, a carga emocional e o grau de angústia associado a esse sonho se relacionavam com o tempo de exposição mediática e com o índice de exposição. Não se verificaram associações estatisticamente significativas entre estas variáveis, o tempo de exposição e o índice de exposição mediática.

Por último, como se pode constatar na Tabela 8, tristeza, angústia, raiva e medo foram as emoções mais associadas aos sonhos reportados pelos respondentes. As sensações mais evidenciadas foram desconforto, ansiedade, dor e vazio. Relativamente à associação entre tempo e índice de exposição, emoções e sensações oníricas, verificou-se apenas uma relação estatisticamente significativa entre a emoção “medo” e o índice de exposição (com aqueles que reportaram essa emoção a assinalarem uma maior exposição a imagens aversivas) e entre o tempo de exposição e a emoção “tristeza” (mais frequente entre aqueles com maior tempo diário de exposição).

Tabela 8*Emoções e sensações reportadas nos sonhos sobre a guerra*

Emoções	n	%	Sensações	n	%
Tristeza	98	76.6	Desconforto	88	68.8
Medo	85	66.4	Ansiedade	76	59.4
Angústia	77	60.2	Dor	45	35.2
Raiva	48	37.5	Vazio	32	25
Chorar	36	28.1	Falta de ar	17	13.3
Desamparo	34	26.6	Paralisia	16	12.5
Surpresa	10	59.7	Frio	15	11.7
Culpa	6	4.7	Excitação	10	7.8
Humilhação	6	4.7	Calor	2	1.6
Vergonha	5	3.9	Euforia	2	1.6
Desejo	4	3.1	Bem-estar	0	0.0
Paixão	2	1.6			
Ciúme	1	0.8			
Alegria	1	0.8			
Rir	1	0.8			

Nota. n = 128;

Discussão e Conclusões

O estudo apresentado teve como objetivo geral averiguar o impacto da exposição mediática à guerra na Ucrânia na alteração dos padrões de sono e recordação dos sonhos de uma amostra de adultos residentes em Portugal. A partir da recolha e análise de dados, foi possível aferir que o meio de comunicação privilegiada para a atualização sobre o referido conflito foi o televisivo (95%). Não foram identificadas diferenças significativas consoante o sexo, habilitações literárias e idade, quanto ao tempo despendido a visualizar estes conteúdos. As imagens de refugiados, fumo ou fogo na Ucrânia, equipamento militar (tanques, helicópteros, etc.) e bombas ou prédios a explodir foram as que os participantes assinalaram com maior frequência. Os resultados revelaram que a idade dos inquiridos está negativamente relacionada com o índice de exposição mediática, indicando que os mais jovens reportam maior exposição a imagens violentas. Estes dados podem ser compreendidos à luz da investigação desenvolvida por Spence et al. (2006), em que se verificou que os jovens privilegiam a *Internet* para se manterem informados sobre catástrofes. Por outro lado, este meio de informação, popular entre os jovens, está mais privado das restrições de imagem que por norma caracterizam outros formatos mediáticos (e.g., televisão, rádio, imprensa) (Jones et al., 2016). Neste sentido, os jovens podem estar mais expostos a imagens violentas não-censuradas, disponibilizadas em determinadas redes e sites.

Relativamente às associações entre exposição mediática, sono e sonhos dos participantes, estes resultados são consistentes com a investigação realizada por Weems et al. (2016), que indica que a exposição a eventos de cariz traumático, ao intensificarem a ansiedade e stress e por consequência, ao terem um impacto negativo na saúde mental, podem agravar a angústia sentida nos sonhos e deteriorar a qualidade do sono. No presente estudo, maior tempo de exposição mediática encontra-se associada a uma diminuição no tempo e qualidade de sono, um aumento do tempo que os indivíduos demoram a adormecer, ao aumento na recordação de sonhos e pesadelos, aumento dos despertares durante a noite e da sonolência diurna. Da mesma forma, a exposição a imagens progressivamente mais agressivas estava igualmente associada a alterações similares, de pendor negativo, nos padrões de sono.

Como já foi referido, apesar de os jovens terem estado expostos a uma quantidade superior de imagens violentas sobre a guerra, verificou-se apenas uma diferença nos padrões de sono consoante a idade, na sonolência diurna. Num sentido inverso, apesar de não existirem diferenças significativas entre os sexos no que respeita ao tempo e índice de exposição mediática, verificou-se que as participantes do sexo feminino reconheceram mais alterações nos seus padrões de sono. Estes resultados distanciam-se dos apresentados no estudo realizado com indivíduos dos Estados Unidos da América e Inglaterra, onde se observou que o sexo masculino prestou mais atenção à guerra na Ucrânia, mantendo-se mais informado (Fletcher, 2022).

Relativamente às relações encontradas entre sono, tempo e índice de exposição mediática, importa referenciar os estudos realizados sobre a exposição de imagens relativas ao 11 de setembro (Aber et al., 2004; Schuster et al., 2001; Silver et al., 2002) e ao ataque na cidade de Oklahoma em 1995 (Pfefferbaum et al., 2000, 2001) que indicam que a exposição pode ter efeitos traumáticos secundários. A literatura sublinha, por outro lado, que a interrupção do sono e as insónias estão associadas a stress relacionado com o trauma (Lin et al., 2020; Sinha, 2016). Assim, o presente estudo corrobora o potencial traumático que a exposição mediática pode congrega, considerando o impacto que esta aparenta deter em todos os padrões de sono avaliados.

Relativamente aos sonhos, foi possível constatar que 18.2% dos participantes indicaram recordarem-se de sonhos relacionados com a guerra. A idade é uma variável sociodemográfica que não tem influência na recordação dos mesmos; no entanto, foi possível verificar que o sexo feminino reporta mais sonhos relacionados com a referida guerra. Dos 128 sujeitos, 97 (75.8%) consideraram que os sonhos recordados foram pesadelos e 29

(22.7%) assinalaram que este sonho se repetiu.

De forma idêntica ao estudo desenvolvido por Propper et al. (2007), maior tempo de exposição aos conteúdos de guerra e a natureza violenta/aversiva das imagens, parecem influenciar os conteúdos oníricos. No entanto, estes fatores não influenciaram o facto do sonho ser considerado um pesadelo. Ademais, entre estes indivíduos, é possível identificar uma associação entre a emoção “medo” no sonho e o índice de exposição. Este aspeto encontra-se em consonância com os estudos realizados por Hartmann e Brezler (2008) e Hartmann e Basile (2003), em que os conteúdos das imagens relacionadas com o 11 de setembro tiveram impacto no medo associado aos sonhos dos seus participantes, uma emoção associada à possibilidade do indivíduo ser ou poder vir a ser a vítima de um ataque indeterminado. Observou-se, também, que o tempo utilizado a assistir a notícias sobre a guerra na Ucrânia está relacionado com a experiência de “tristeza” nos sonhos dos participantes, embora a revisão da literatura efetuada não permita descortinar resultados similares ou contraditórios. Em todo o caso, importa sublinhar a prevalência das emoções de tristeza, angústia, raiva e medo e das sensações desconforto, ansiedade, dor e vazio em relação aos sonhos sobre a guerra recordados.

Por fim, é essencial comparar os resultados do presente estudo com aqueles obtidos num projeto de investigação, de recorte metodológico similar, que avaliou o impacto da pandemia COVID-19 no sono e nos sonhos (Simões et al., 2023). Esta comparação de resultados permite equacionar os efeitos diferenciais de situações de crise decorrentes da sua vivência direta (pandemia, ameaça direta à vida) ou indireta (guerra na Ucrânia, vivenciada através dos meios de comunicação). Assim, constatou-se que as alterações nos padrões de sono foram mais significativas durante a pandemia COVID-19. Nesse estudo, 37.3% reportaram uma diminuição do tempo de sono (a percentagem no presente estudo foi de 21.5%), 37.4% reportaram maior latência do sono (neste estudo 19.8%), 47.8% relataram um aumento dos despertares noturnos (24.2% no presente estudo), 37.4% assinalou maior sonolência diurna (22.0% neste estudo), 42.4% reportou um decréscimo na qualidade de sono (31.9% no estudo atual). Ainda no estudo referente à vivência da pandemia, 34.0% assinalou um aumento na recordação de sonhos e 24.9% um aumento no número de pesadelos recordados. No presente estudo, essas percentagens foram de 16.6% e 14.8%, respetivamente. Em ambos os estudos, foram as mulheres que viram o seu sono mais prejudicado. No presente estudo, a idade não foi um fator tão relevante, indicando o maior impacto que a pandemia deteve na vida dos mais jovens.

Relativamente a alterações no conteúdo onírico, no estudo atual 18.2% dos participantes reportaram um sonho relacionado com a guerra, enquanto que, no estudo precedente, a percentagem de participantes que assinalou um sonho relacionado com a pandemia foi de 27.3%. De forma similar às alterações nos padrões de sono, em ambos os estudos o sexo feminino apresentou maior probabilidade de reportar alterações nos conteúdos oníricos, mas enquanto o fator idade foi relevante no estudo da pandemia, no presente estudo a idade não se relacionou com esta variável.

Finalmente, relativamente à identificação de emoções e sensações associados a esses sonhos, no estudo da pandemia (Simões et al., 2023) a emoção mais evidenciada foi o medo (64%) ao passo que no presente estudo foi a tristeza (76.6%). Já a sensação mais reportada nos sonhos relativos à pandemia foi a ansiedade (76.3%), ao passo que nos sonhos relativos à guerra na Ucrânia o desconforto foi mais prevaiente (68.8%). Todos estes resultados sublinham o impacto diferencial que eventos de crise coletiva de natureza diversa podem deter no sono e, particularmente, no conteúdo onírico das pessoas expostas.

Limitações

Apesar da contribuição deste estudo para a literatura sobre a relação entre exposição mediática, sono e sonhos, existem limitações a serem referidas. Em primeiro lugar, importa salientar que o processo de amostragem não-probabilística poderá estar associado a desequilíbrios amostrais (maior predominância de sujeitos do sexo feminino, residente na zona Centro de Portugal), limitando a sua representatividade e possibilidade de generalização para a população residente em Portugal. Por outro lado, a natureza transversal do estudo constitui uma limitação, ao não permitir a avaliação das variáveis em estudo ao longo do tempo (por exemplo, manutenção ou alteração nos padrões de sono antes e depois da exposição). Outra limitação prende-se uma vez mais com o processo de amostragem. Ao ser divulgado nas redes sociais, o estudo pode ter captado a atenção de pessoas que experienciaram recentemente problemas no sono e alterações nos sonhos, pelo que os resultados relativamente à prevalência das alterações nos padrões de sono devem ser interpretados com cautela.

Implicações para a intervenção e investigação

Estes resultados, ao sublinharem a importante associação entre sono, sonhos e exposição mediática permitem equacionar aspetos relacionados com a intervenção, como por exemplo, o desenvolvimento de atividades preventivas centradas na tomada de consciência das populações para os efeitos deletérios que uma exposição excessiva pode deter. De forma similar ao estudo de Simões et al. (2023), os resultados indicam que a análise dos sonhos pode constituir uma ferramenta relevante em contexto psicoterapêutico para analisar as angústias e preocupações de pacientes em tratamento. Este estudo aponta ainda para a importância da avaliação do trauma secundário em contexto clínico. E embora esteja extensamente documentada a importância de avaliar o trauma em populações diretamente afetadas por eventos adversos, importa também aferir o impacto indireto desses eventos em populações distantes do epicentro crítico.

Por último, importa pensar em caminhos futuros para a investigação. Em primeiro lugar, parece ser relevante avaliar o impacto traumático da exposição mediática através de instrumentos psicométricos adequados (por exemplo, o IES-R). Em segundo lugar, afigura-se relevante analisar o conteúdo dos sonhos relacionados com a guerra e a sua relação com o consumo mediático. A realização de estudos longitudinais configura-se como um desafio complexo, pelos custos inerentes e recursos diferenciados que exige, mas relevante para uma análise detalhada da relação entre exposição mediática, sono e sonhos. Por fim, o nosso estudo focou apenas adultos, mas importa assinalar que também as crianças e os jovens com menos de 18 anos foram expostos, pelo que seria interessante conduzir estudos similares com estas populações.

Referências Bibliográficas

- Aber, J. L., Gershoff, E., Ware, A., & Kotler, J. (2004). Estimating the effects of September 11th, 2001, and other forms of violence on the mental health and social development of New York City's youth: A matter of context. *Applied Developmental Science*, 8, 111–129. <https://doi.org/10.4324/9780203764336-2>
- Ahern, J., Galea, S., Resnick, H., & Vlahov, D. (2004). Television images and probable posttraumatic stress disorder after September 11: The role of background characteristics, event exposures, and perievent panic. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192, 217–226. doi:10.1097/01.nmd.0000116465.99830.ca
- Bernstein, K. T., Ahern, J., Tracy, M., Boscarino, J. A., Vlahov, D., & Galea, S. (2007).

- Television watching and the risk of incident probable posttraumatic stress disorder: A prospective evaluation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 41–47. doi:10.1097/01 .nmd.0000244784.36745.a5
- Casero-Ripolles, A. (2020). Impact of COVID-19 on the media system. Communicative and democratic consequences of news consumption during the outbreak. *El Profesional de la Información*, 29(2). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.mar.23>
- Escobar, J. I., Randolph, E. T., Puente, G., Spiwak, F., Asamen, J. K., Hill, M., & Hough, R. L. (1983). Post-traumatic stress disorder in Hispanic Vietnam veterans: Clinical phenomenology and sociocultural characteristics. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 171(10), 585–596. https://journals.lww.com/jonmd/abstract/1983/10000/post_traumatic_stress_disorder_in_hispanic_vietnam.1.aspx
- Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y. W., Warren, F., Howard, S., Ghinai, R., Fearon, P., & Lowyck, B. (2016). Development and validation of a Self-Report measure of mentalizing: The Reflective Functioning Questionnaire. *Plos one*, 1-28. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158678>
- Garfin, D. R., Holman, E. A., Fischhoff, B., Wong-Parodi, G., & Silver, R. C. (2022). Media exposure, risk perceptions, and fear: Americans' behavioral responses to the Ebola public health crisis. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 77. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2022.103059>
- Guo, H., & Shen, H. (2021). Media exposure to COVID-19 epidemic and threatening dream frequency: A moderated mediation model of anxiety and coping efficacy. *Dreaming*, 31(1), 1-19. <https://doi.org/10.1037/drm0000159>
- Hartmann, E. (2010). The nature and functions of dreaming. *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199751778.001.0001>
- Hartmann, E., & Basile, R. (2003). Dream imagery becomes more intense after 9/11/01. *Dreaming*, 13, 61–66. <https://doi.org/10.1023/A:1023398924124>
- Hartmann, E., & Brezler, T. (2008). A systematic change in dreams after 9/11/01. *Sleep*, 31(2), 213-218. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.2.213>
- Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubens, P., & Silver, R. C. (2020). Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: Does it matter what you see? *Clinical Psychological Science*, 8(1), 111-124. <https://doi.org/10.1177/2167702619858300>
- Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute

- stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, *111*, 93–98. doi:10.1073/pnas.1316265110
- Holman, E. A., & Silver, R. C. (2005). Future-oriented thinking and adjustment in a nationwide longitudinal study following the September 11th terrorist attacks. *Motivation and Emotion*, *29*, 389–410. doi:10.1007/s11031-006-9018-9
- Hopwood, T., & Schutte, N. (2017). Psychological outcomes in reaction to media exposure to disasters and largescale violence: A meta-analysis. *Psychology of Violence*, *7*, 316–327. doi:10.1037/vio0000056
- Huggins, K. (2022). New York Times homepage features photograph of Ukrainian family killed By Russian shelling near Kyiv. *Mediaite*. <https://www.mediaite.com/print/new-york-times-homepage-features-photograph-of-ukrainian-family-killed-by-russian-shelling-near-kyiv/>.
- Ikizer, G., Karanci, A. N., & Kocaoglan, S. (2019). Working in the midst of trauma: Exposure and coping in news camera operators. *Journal of Loss and Trauma*, *24*(4), 356–368. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1603006>
- Jones, N. M., Garfin, D. R., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2016). Media Use and Exposure to Graphic Content in the Week Following the Boston Marathon Bombings. *American journal of community psychology*, *58*(1-2), 47–59. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12073>
- Kersley, A. (2022). Reader interest in Ukraine: Publishers shift to covering longer war. *Press Gazette*. <https://pressgazette.co.uk/ukraine-reader-interest-publishers-uk/>.
- Kira, I. A., Templin, T., Lewandowski, L., Ramaswamy, V., Ozkan, B., & Mohanesh, J. (2008). The physical and mental health effects of Iraq war media exposure on Iraqi refugees. *Journal of Muslim Mental Health*, *3*(2), 193–215. <https://doi.org/10.1080/155649008024875924>
- Kramer, M., & Glucksman, M. (2015). *Dream research: Contributions to clinical practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315761640>
- Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2022). Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on University students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, *28*(2), 167–174. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>
- Lang, A., Newhagen, J., & Reeves, B. (1996). Negative video as structure: Emotion, attention, capacity, and memory. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, *40*, 460–477. doi:10.1080/08838159609364369

- Lin, L.-Y., Wang, J., Ou-yang, X.-Y., Miao, Q., Chen, R., Liang, F.-X., Zhang, Y. P., Tang, Q., & Wang, T. (2020). The immediate impact of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak on subjective sleep status. *Sleep Medicine*, 77, 348–354. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.018>
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (dass) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Marshall, R.D., & Galea, S. (2004). Science for the community: Assessing mental health after 9/11. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 65, 37–43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14728095/>
- Muller, H. H., Moeller, S., Hilger, Y., & Sperling, W. (2015). Prognostic influence of witness/victim experiences and PTSD-specific symptoms on working and educational capacity: A comparison between two groups of individuals post-trauma. *Annals of General Psychiatry*, 14(1), 5. doi:10.1186/s12991-015-0045-3
- Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (2022). Countries and territories. Ukraine. <https://www.ohchr.org/en/countries/ukraine>
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. P. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e stress (eads) de 21 itens de Lovibond E Lovibond. *Psicologia, saúde & doenças*, 5(1), 229-239. <https://hdl.handle.net/10400.12/1058>
- Pavlik, J. V. (2022). The Russian War in Ukraine and the Implications for the News Media. *Athens Journal of Mass Media and Communications*, 8, 1-17. <https://doi.org/10.30958/ajmmc.X-Y-Z>
- Pfefferbaum, B., Nixon, S. J., Tivis, R. D., Doughty, D. E., Pynoos, R. S., Gurwitch, R. H., Foy, D. W. (2001). Television exposure in children after a terrorist incident. *Psychiatry*, 64, 202–211. <https://doi.org/10.1521/psyc.64.3.202.18462>
- Pfefferbaum, B., Seale, T. W., McDonald, N. B., Brandt, E. N., Jr., Rainwater, S. M., Maynard, B. T., Meierhoefer, B., Miller, P. D. (2000). Posttraumatic stress two years after the Oklahoma City bombing in youths geographically distant from the explosion. *Psychiatry*, 63, 358–370. <https://doi.org/10.1080/00332747.2000.11024929>
- Revonsuo, A., & Valli, K. (2008). How to test the threat-simulation theory. *Consciousness and Cognition*, 17(4), 1292–1296. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.01.007>

- Riddle, K. (2014). A theory of vivid media violence. *Communication Theory*, 24, 291–310. doi:10.1111/comt.12040
- Schlenger, W. E., Caddell, J. M., Ebert, L., Jordan, B. K., Rourke, K. M., Wilson, D., Thalji, L., Dennis, J. M., Fairbank, J. A., Kulka, R. A. (2002). Psychological reactions to terrorist attacks—Findings from the national study of Americans’ reactions to September 11. *Journal of the American Medical Association*, 288, 581–588. doi:10.1001/jama.288.5.581
- Schredl, M., Berres, S., Klingauf, A., Schellhaas, S., & Göritz, A. S. (2014). The Mannheim Dream questionnaire (MADRE): Retest reliability, age and gender effects. *International Journal of Dream Research*, 7(2), 141–147. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2014.2.16675>
- Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Marshall, G. N., & Elliott, M. N., et al. (2001). A National Survey of Stress Reactions after the September 11, 2001, Terrorist Attacks. *New England Journal of Medicine*, 345, 1507– 1512. <https://doi.org/10.1056/nejm200111153452024>
- Sheather, J. (2022). As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. *BMJ*, 376. <https://doi.org/10.1136/bmj.o499>
- Sikka, P., Pesonen, H., & Revonsuo, A. (2018). Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams. *Scientific Reports*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-018-30721-1>
- Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq war. *Psychological Science*, 24(9), 1623-1634. <https://doi.org/10.1177/0956797612460406>
- Silver, R. C., Holman, E. A., McIntosh, D. N., Poulin, M., & Gil-Rivas, V. (2002). Nationwide longitudinal study of psychological responses to September 11. *Journal of the American Medical Association*, 288, 1235–1244. <https://doi.org/10.1001/jama.288.10.1235>
- Simões, M., Farate, C., Espírito-Santo, H., & Vicente, H. T. (2023). Impact of the COVID-19 Pandemic on Sleep and Dreams: Study in a Portuguese Sample. *Dreaming*. Advance online publication. <https://dx.doi.org/10.1037/drm0000231>
- Sinha, S. S. (2016). Trauma-induced insomnia: A novel model for trauma and sleep research. *Sleep Medicine Reviews*, 25, 74–83. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.01.008>
- Spence, P., R., Westerman, P., Skalski, M., Seeger, M., Ulmer, R. R., & Sellnow, T. (2006). Gender and age effects on information-seeking after 9/11. *Communication Research*

- Reports*, 23, 217-223. <http://dx.doi.org/10.1080/08824090600796435>
- Steffen, B., & Patt, A. (2022). A historical turning point? Early evidence on how the Russia-Ukraine war changes public support for clean energy policies. *Energy Research & Social Science*, 91. <https://doi.org/10.1016/j.erss.2022.102758>
- Steinberg, J. (2007). Workplace violence and psychological trauma. (E. K. Carll, Ed.), *Trauma psychology: Violence and disaster, 1*, 97–124. Praeger Publishers.
- UN Refugee Agency (2022). Ukraine Refugee Situation. Situation Ukraine Refugee Situation. https://www.ohchr.org/en/migration?gclid=Cj0KCQjwx5qoBhDyARIsAPbMagBtYnuiA3vpGno3Y320kKJJu-X43gncfMAwaegxupW_nGCnVT8cPyEaAnt9EALw_wcB
- Vieira, C. P., Paixão, R., Silva, J. T., & Vicente, H. T. (2020). Versão Portuguesa da Impact Of Event Scale – Revised (ies-r). *Psique*, XVI, 24-43. <https://doi.org/10.26619/2183-4806.XVI.1.2>
- Weems, C. F., Russell, J. D., Neill, E. L., Berman, S. L., & Scott, B. G. (2016). Existential anxiety among adolescents exposed to disaster: Linkages among level of exposure, PTSD, and depression symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 29(5), 466–473. <https://doi.org/10.1002/jts.22128>
- Weiss, D. & Marmar, C. (1997). The Impact of Event Scale – Revised. In J. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD*. Guilford Press.
- Yeung, N. C. Y., Lu, Q., Wong, C. C. Y., & Huynh, H. C. (2016). The roles of needs satisfaction, cognitive appraisals, and coping strategies in promoting posttraumatic growth: A stress and coping perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 8, 284– 292. doi: 10.1037/tra0000091