BEATRIZ MAIA OLIVEIRA

IMPACTO DA EXPOSIÇÃO MEDIÁTICA GUERRA ISRAELO-PALESTINIANA NO SONO E SONHOS NUMA AMOSTRA DE RESIDENTES EM PORTUGAL

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica

Área de especialização em Psicoterapia Psicodinâmica

Coimbra, 2024

Impacto da Exposição Mediática Guerra Israelo-Palestiniana no Sono e Sonhos numa Amostra de Residentes em Portugal

Relação entre a exposição mediática e a qualidade do sono e dos sonhos

Beatriz Maia Oliveira

Dissertação Apresentada

Orientador: Professor Doutor Carlos Farate

Coorientador: Professor Doutor Henrique Vicente

Membros do júri

Presidente: Professora Doutora Joana Sequeira

Arguente: Professora Doutora Joana Becker

Coimbra, março de 2025

Beatriz Oliveira | beatrizmoliveira@icloud.com

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais e aos meus avós maternos, em reconhecimento pelo esforço e dedicação que me permitiram alcançar esta etapa.

Agradeço igualmente ao meu companheiro e à minha filha, cujo apoio foi essencial para superar os desafios inerentes a este período, tornando-os mais suportáveis e menos desgastantes.

Beatriz Oliveira | beatrizmoliveira@icloud.com

Agradecimentos

A conclusão deste artigo e, consequentemente, desta etapa académica contou com a colaboração de figuras de extrema importância.

Agradeço, em primeiro lugar, ao Professor Doutor Carlos Farte pela orientação na elaboração deste documento, destacando o seu papel crucial no esclarecimento de dúvidas e no apoio prestado ao longo de todo o processo.

Expresso também a minha gratidão ao Professor Doutor Henrique Vicente, cuja contribuição foi indispensável para a realização desta investigação. Reconheço a sua prontidão e disponibilidade, bem como os conhecimentos transmitidos, sendo fundamentais ao longo deste percurso. Destaco ainda a oportunidade de integrar uma investigação da sua autoria e de participar em reuniões semanais, as quais proporcionaram uma orientação clara e estruturada nas diversas linhas de trabalho.

Por fim, deixo o meu sincero agradecimento ao Instituto Superior Miguel Torga, instituição onde realizei a minha formação académica, pela oportunidade oferecida e pelo privilégio de colaborar com profissionais altamente qualificados e dedicados.

Resumo

A exposição à cobertura mediática no contexto de conflitos armados apresenta implicações relevantes para a saúde mental das populações. Este estudo visa investigar a relação entre a exposição à cobertura mediática da guerra Israelo-palestiniana e os padrões de sono, incluindo a atividade onírica, numa população de jovens e adultos residentes em Portugal.

Os dados do estudo foram recolhidos por meio de um questionário "online", aplicado a residentes em Portugal (N = 164). Para avaliar o impacto traumático, foram utilizados: (a) *Impact of Event Scale – Revised (IES-R)*; (b) um questionário sobre *Sonhos Relacionados com o Agudizar Recente do Conflito Israelo-palestiniano* (baseado em Silvestre, 2008; Schredl et al., 2014); e (c) o instrumento *Mudanças nos Padrões de Sono Durante o Agudizar Recente do Conflito Israelo-palestiniano* (adaptado de Pesonen, 2020). O objetivo consiste em relacionar a exposição mediática com alterações nos padrões de sono, no conteúdo dos sonhos e na qualidade do sono.

Os resultados obtidos indicam que, de modo geral, não existe uma relação estatisticamente significativa entre a exposição à cobertura mediática e as alterações nos padrões de sono ou na atividade onírica. No entanto, verificaram-se alterações tanto nos padrões de sono como no conteúdo dos sonhos entre os inquiridos que relataram sentir-se afetados pela exposição mediática ao conflito Israelo-palestiniano.

Palavras-chave

Guerra Israelo-Palestiniana,, sono, sonhos, exposição mediática

Abstract

Exposure to media coverage in the context of armed conflicts has significant implications for the mental health of populations. This study aimed to examine the relationship between exposure to media coverage of the Israeli-Palestinian war and sleep patterns, including dream activity, among a population of young and adult residents in Portugal.

Data were collected through an online questionnaire completed by residents in Portugal (N = 164). To assess the traumatic impact, the following instruments were employed: (a) the *Impact of Event Scale – Revised* (IES-R); (b) a *Questionnaire on Dreams Related to the Recent Escalation of the Israeli-Palestinian Conflict* (based on Silvestre, 2008; Schredl et al., 2014); and (c) the *Changes in Sleep Patterns During the Recent Escalation of the Israeli-Palestinian Conflict*questionnaire (adapted from Pesonen, 2020).

The study aimed to correlate media exposure with changes in sleep patterns, dream content, and sleep quality.

The results indicated that, overall, there was no statistically significant relationship between exposure to media coverage and changes in sleep patterns or dream activity. However, notable changes in both sleep patterns and dream content were observed among participants who reported feeling affected by the media coverage of the Israeli-Palestinian conflict.

Keywords

Israeli-Palestinian war, sleep, dreams, media exposure

Beatriz Oliveira | beatrizmoliveira@icloud.com

Indice

Introdução 9

Metodologia 11

Participantes 11

Análise estatística 14

Resultados 16

Discussão e Conclusões 30

Referências 34

Introdução

A exposição mediática desempenha um papel crucial ao colocar populações geograficamente distantes em contacto intenso com conflitos armados, perpetuando efeitos psicológicos resultantes da repetição constante de notícias sobre estes conflitos. Paralelamente, os impactos diretos do conflito armado sobre as populações locais têm sido amplamente documentados. Um estudo conduzido entre adultos palestinianos na Faixa de Gaza evidencia que a má qualidade do sono e a sonolência diurna excessiva estão diretamente associadas à exposição contínua à guerra, com maior prevalência entre mulheres e jovens. Além disso, fatores como a elevada densidade populacional e as condições socioeconómicas desfavoráveis contribuem significativamente para o aumento do risco de distúrbios do sono, demonstrando que a exposição indireta ao conflito afeta relevantemente a saúde mental (Msaad et al., 2023).

Neste contexto, é essencial investigar os efeitos da exposição mediática nos padrões de sono e sonhos de populações que não estão diretamente envolvidas no conflito armado. Investigações realizadas em países árabes, incluindo a Tunísia, demonstram que o aumento da exposição mediática, especialmente através das redes sociais, afeta significativamente os padrões de sono dos indivíduos. Num estudo com 1091 participantes expostos a conteúdos relacionados com a guerra Israelo-palestiniana, 98,6% expressaram confiança nas transmissões mediáticas e 55% relataram consumir conteúdos sobre o conflito durante mais de três horas diárias. Com base no *Insomnia Severity Index* (ISI), constatou-se que 75,2% dos participantes apresentaram insónia relacionada com a exposição mediática, sendo 47,3% casos ligeiros, 25,7% insónia clínica de moderada a grave, e 2,2% insónia clínica severa (Pandi-Perumal et al., 2023; Messedi et al., 2024).

Adicionalmente, as conclusões provenientes de países árabes reforçam que a cobertura mediática de eventos traumáticos está diretamente associada ao desenvolvimento de distúrbios do sono. A exposição prolongada a conteúdos intensos e emocionalmente carregados, veiculados pelos meios de comunicação, bem como o consumo excessivo dessas informações, são fatores que contribuem para o surgimento e agravamento da insónia (Fekih-Romdhane et al., 2024).

A associação entre a exposição mediática a conteúdos relacionados com conflitos armados e o aumento dos sintomas de insónia não é exclusiva do conflito Israelo-palestiniano. Com efeito, o estudo conduzido por Rogowska e Pavlova (2023) evidenciou que a exposição, através dos

meios de comunicação, à guerra entre a Ucrânia e a Rússia também resulta em impactos significativos na saúde mental. Constatou-se ainda uma elevada prevalência de insónia e de pesadelos entre indivíduos expostos aos conteúdos do conflito Israelo-palestiniano.

Além disso, a análise dos resultados revelou que essa exposição está correlacionada com o desenvolvimento de Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT). Os autores sugerem que a exposição repetida a notícias de guerra contribui para o agravamento de sintomas psicológicos, incluindo distúrbios do sono e sonhos. Dos participantes no estudo, 27% relataram sintomas de PSPT e 49% dos estudantes ucranianos afirmaram ter sintomas de insónia (Rogowska & Pavlova, 2023).

Palgi et al. (2017) conduziram um estudo visando analisar a relação entre a exposição a fontes mediáticas durante períodos de guerra e o desenvolvimento de sintomas de PSPT em idosos. Os resultados indicaram que os media foram percecionados como uma fonte significativa de stress (M = 0,41; DP = 1,02) e um catalisador de sintomas de PSPT (M = 1,53; DP = 1,73). Estes dados sugerem que a exposição mediática desempenha um papel relevante no aumento do stress psicológico em populações vulneráveis, como os idosos, durante situações de conflito.

O presente estudo tem como principal objetivo avaliar os impactos da exposição mediática à guerra Israelo-palestiniana, investigando os seus efeitos na duração e qualidade do sono, bem como as alterações nos conteúdos dos sonhos, na população portuguesa.

Metodologia

Este estudo adota uma abordagem metodológica que contempla dados quantitativos e qualitativos, visando investigar o impacto da guerra Israelo-palestiniana no sono e nos sonhos de residentes em Portugal.

A integração de abordagens quantitativas e qualitativas permite uma compreensão mais aprofundada do fenómeno combinando métricas objetivas sobre o sono com os conteúdos subjetivos dos sonhos.

Este estudo transversal foi conduzido por meio de um questionário "online" na plataforma Google Forms entre 17 de abril de 2024 e 17 de junho de 2024. A divulgação foi realizada por meio de redes sociais "online", incluindo o Facebook, Instagram, LinkedIn, WhatsApp e Quora.

Foi assegurado o anonimato dos inquiridos e o consentimento informado foi obtido de todos os participantes, garantindo a participação voluntária, a confidencialidade e o direito de se retirarem em qualquer etapa. A aprovação ética foi igualmente obtida, assegurando a conformidade com as diretrizes éticas da investigação.

Participantes

A amostra é composta por residentes em Portugal que se identificam, de forma direta ou indireta, como afetados pelo conflito Israelo-palestiniano.

Utilizou-se uma combinação de técnicas de amostragem não probabilística, nomeadamente a amostragem por conveniência e a amostragem em bola de neve, para recrutar participantes com diversas origens sociodemográficas, garantindo uma representação heterogénea de experiências.

Inicialmente, o questionário foi administrado a um grupo reduzido de participantes, visando identificar eventuais lacunas no protocolo de recolha de dados, procedendo-se à sua devida correção.

De salientar que os participantes da presente investigação tinham de cumprir os seguintes critérios de inclusão: (a) facultar o seu consentimento informado; (b) ter idade igual ou superior a 18 anos; e (c) residir em Portugal, seja no continente ou nas ilhas. Assim, a amostra englobou um total de 164 participantes, sendo que apenas 163 foram considerados válidos, devido ao incumprimento dos critérios estabelecidos.

Da amostra total, 51 participantes (31,3%) eram do sexo masculino, enquanto a maioria, 110 (67,5%), era do sexo feminino, e 2 (1,2%) identificaram-se com outras orientações de género.
Relativamente à faixa etária, os participantes tinham idades compreendidas entre os 18 e os 85 anos (M = 35,13; DP = 15,43), sendo os 23 anos a idade mais prevalente (9,8%).
Quanto ao concelho de residência, destacaram-se Coimbra (24,5%) e Aveiro (18,4%), com as maiores frequências, sendo que 97,5% da amostra (n = 159) possuía nacionalidade portuguesa.
No que diz respeito ao estado civil, a maioria dos participantes (n = 104; 63,8%) era solteira.
Relativamente às habilitações literárias, a maioria dos inquiridos possuía o grau de licenciatura (n = 79; 48,5%).
Quanto à situação profissional, observou-se uma maior prevalência de participantes empregados (n = 78; 47,9%).

Protocolo de Investigação

No âmbito deste projeto de investigação, foi estabelecido um protocolo de recolha de dados constituído pelos seguintes instrumentos:
(a) Questionário sociodemográfico;
(b) *Impact of Event Scale – Revised* (IES-R) (Weiss & Marmar, 1997; versão portuguesa de Vieira et al., 2020);
(c) Questões sobre as vivências da intensificação recente do conflito Israel–Palestina;
(d) Exposição mediática à intensificação recente do conflito Israel–Palestina (adaptado de Silver et al., 2013);
(e) Questões sobre as atitudes familiares relativamente à exposição mediática ao conflito Israel–Palestina;
(f) EADS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995; adaptado por Pais-Ribeiro et al., 2004);
(g) *Walsh Family Resilience Questionnaire* (Walsh, 2015; tradução de Sequeira & Vicente, 2019);
(h) *FACES IV* (versão portuguesa – Sequeira et al., 2021);
(i) Mudanças nos padrões de sono durante a intensificação recente do conflito Israel–Palestina (adaptado de Pesonen, 2020);

(j) Sonhos relacionados com a intensificação recente do conflito Israel–Palestina (baseado em Silvestre, 2008; Schredl et al., 2014).

Para a presente investigação, consideraram-se os seguintes instrumentos:

(a) o questionário sociodemográfico e de informações sobre a intensificação recente do conflito Israel–Palestina;

(b) o instrumento de medição da exposição mediática à intensificação recente do conflito Israel–Palestina (adaptado de Silver et al., 2013);

(c) o questionário referente aos sonhos relacionados com a intensificação recente do conflito israelo-palestiniano (baseado em Silvestre, 2008; Schredl et al., 2014);

(d) o instrumento de medição das mudanças nos padrões de sono durante a intensificação recente do conflito israelo-palestiniano (adaptado de Pesonen, 2020);

(e) e o *Impact of Event Scale – Revised* (IES-R) (Weiss & Marmar, 1997; versão portuguesa de Vieira et al., 2020).

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico teve como principal objetivo recolher informações sobre as características da amostra, permitindo a caracterização do perfil dos participantes e a identificação de fatores queinfluenciassem os resultados da investigação. Além disso, possibilitou a filtragem da amostra, assegurando que somente os participantes que cumpriam os critérios de inclusão estabelecidos fossem considerados.

Foram recolhidos dados sociodemográficos, incluindo: sexo, idade, local de residência, nacionalidade, estado civil, religião, nível de escolaridade, situação profissional, composição do agregado familiar e número de irmãos.

Impact of Event Scale – Revised (IES-R) (Weiss e Marmar, 1997; versão portuguesa Vieira et al., 2020)

O IES-R é um instrumento desenvolvido para medir o impacto subjetivo de eventos traumáticos na população. No presente estudo, o evento específico considerado é o conflito Israelo-palestiniano. O questionário é constituído por 15 itens, dos quais sete estão relacionados com sintomas intrusivos e oito com sintomas de evitamento. Estes itens são classificados numa escala de quatro pontos, que corresponde à frequência com que os sintomas ocorreram nos últimos sete dias (Vieira et al., 2020).

Exposição Mediática ao Agudizar Recente do Conflito Iraelo-Palestiniano (adaptado de Silver et al., 2013)

Este instrumento foi desenvolvido para medir o impacto subjetivo de eventos traumáticos na população. É composto por 16 questões, sendo que a primeira se foca nos meios de comunicação utilizados para acompanhar o conflito armado, a segunda procura apurar a quantidade estimada de horas de exposição diária a esses conteúdos, e as seguintes visam perceber que tipo de conteúdos são visualizados. As respostas encontram-se categorizadas em: "nunca", "raramente", "às vezes", "frequentemente" e "muito frequentemente".

Sonhos com o Agudizar Recente do Conflito Israelo-Palestiniano (baseado em Silvestre, 2008; Schredl et al., 2014)

Este instrumento procura avaliar o impacto do conflito nos sonhos. É composto por oito questões. A primeira questiona se o inquirido sente que o sonho está relacionado com o conflito, sendo categorizada com as opções "sim" ou "não". As três questões seguintes são avaliadas em termos de intensidade do sonho, numa escala de "1 – nada intenso" a "5 – muito intenso". As restantes perguntas têm como finalidade identificar o conteúdo dos sonhos, bem como os sentimentos e emoções a eles associados.

Mudanças nos Padrões de Sono Durante o Agudizar Recente do Conflito Israelo-Palestiniano (adaptado de Pesonen, 2020)

Este instrumento pretende identificar se ocorreram mudanças nos padrões de sono. É composto por sete questões, categorizadas da seguinte forma: "aumentou", "diminuiu" e "não identifico nenhuma alteração".

Análise estatística

Os dados obtidos foram analisados estatisticamente através do programa *Statistical Package for the Social Sciences*(SPSS®, versão 29). Numa primeira fase, realizaram-se análises estatísticas descritivas para caracterizar as variáveis demográficas e descrever as respostas ao inquérito. A seguir, calcularam-se as frequências e as respetivas percentagens relativas à exposição mediática a diferentes tipos de conteúdos relacionados com o conflito Israelo-palestiniano, bem como às alterações nos padrões de sono, nos sonhos e na qualidade do sono.

Com o objetivo de analisar a relação entre a exposição mediática e as alterações nos padrões de sono, nos sonhos e na qualidade do sono, recorreu-se ao teste de independência do Qui-Quadrado. Considerou-se um valor de $p \leq 0,05$ como indicativo de significância estatística.

Resultados

Análise descritiva

A análise quantitativa dos dados foi realizada com o intuito de explorar estatísticas descritivas, correlações e regressões, visando examinar as associações entre a exposição a conflitos armados e os parâmetros do sono. Paralelamente, os dados qualitativos recolhidos através das entrevistas foram analisados para identificar temas e padrões recorrentes nas narrativas dos sonhos dos participantes. Importa destacar que os resultados das análises quantitativas e qualitativas foram integrados, de modo a proporcionar uma compreensão mais abrangente da interação entre a exposição a conflitos, os distúrbios do sono e o conteúdo onírico.

Numa fase inicial, a análise descritiva (Tabela 1) revelou uma maior frequência de participantes que relataram ter visto, "às vezes", imagens e/ou notícias de equipamentos militares (n = 52; 31,9%) e de bombas ou edifícios a explodir (n = 48; 29,4%) desde o início do conflito Israelo-palestiniano. Em seguida, destacaram-se os participantes que reportaram exposição "frequente" a estes conteúdos (n = 51; 31,3% e n = 39; 23,9%, respetivamente). Relativamente aos conteúdos relacionados com fumo ou fogo, observou-se que a maioria dos participantes indicou uma exposição mediática "frequente" (n = 49; 30,1%) ou "moderada" ("às vezes"; n = 47; 28,8%).

Os dados sugerem que o tempo de exposição a determinados conteúdos do conflito é relativamente reduzido, uma vez que as respostas mais frequentes variaram entre "às vezes" e "raramente". Este padrão foi observado no visionamento de imagens/notícias de soldados a prepararem-se para a batalha ("Raramente": n = 37; 22,7% / "Às vezes": n = 61; 37,4%), de soldados em combate ("Raramente": n = 41; 25,2% / "Às vezes": n = 50; 30,7%), de batalhas militares em "tempo real" ("Raramente": n = 46; 28,2% / "Às vezes": n = 42; 25,8%), de soldados feridos ("Raramente": n = 42; 25,8% / "Às vezes": n = 42; 25,8%), de soldados mortos ("Raramente": n = 45; 27,6% / "Às vezes": n = 36; 22,1%) e de civis adultos mortos ("Raramente": n = 33; 20,2% / "Às vezes": n = 44; 27,0%).

Tabela 1

Frequências relativamente à exposição mediáticas a diferentes tipos de conteúdos desde o começo do conflito Israelo-Palestiniano

"Desde o começo do conflito Isrealo-Palestiniano, vi imagens/ notícias de:"	Nunca		Raramente		Às vezes		Frequentemente		Muito frequentemente	
	n	%	n	%	*n*	%	*n*	%	n	%
Equipamento militar	17	10.4	29	17.8	52	31.9	**48**	29.4	17	10.4
Bombas ou prédios a explodir	18	11.0	27	16.6	51	31.3	**39**	23.9	28	17.2
Fumo ou fogo	14	8.6	19	11.7	47	28.8	**49**	30.1	34	20.9
Soldados a prepararem-se	32	19.6	37	22.7	61	37.4	**22**	13.5	11	6.7
Soldados em batalha	32	19.6	41	25.2	50	30.7	**29**	17.8	11	6.7
Batalha militar ("tempo real")	61	37.4	46	28.2	42	25.8	**8**	4.9	6	3.7
Soldados feridos	36	22.1	42	25.8	42	25.8	**33**	20.2	10	6.1
Civis adultos feridos	14	8.6	20	12.3	41	25.2	**45**	27.6	43	26.4
Crianças feridas	14	8.6	20	12.3	34	20.9	**46**	28.2	49	30.1
Refugiados	16	9.8	14	8.6	44	27.0	44	27.0	**45**	27.6
Soldados mortos	55	33.7	45	27.6	36	22.1	**17**	10.4	10	6.1
Civis adultos mortos	28	17.2	33	20.2	44	27.0	26	16.0	**32**	19.6

Crianças mortas	30	18.4	31	19.0	42	25.8	**31**	19.0	29	17.8
Alguém sendo morto (“tempo real”)	100	61.3	32	19.6	17	10.4	**8**	4.9	6	3.7

Por sua vez, no que diz respeito à análise descritiva das frequências relativas às alterações observadas pelos participantes nos seus padrões de sono, sonhos e qualidade de sono (Tabela 2), observou-se que a maioria dos participantes não identificou alterações. Embora 18,4% (n = 30) dos participantes tenha referido uma diminuição no seu tempo de sono, 19,0% (n = 31) indicaram que passaram a ter dificuldades no adormecimento, 19,6% (n = 32) relataram um aumento nos seus despertares noturnos, 12,9% (n = 21) relataram um aumento no número de sonhos, 11,7% (n = 19) relataram um aumento no número de pesadelos, 20,2% (n = 33) indicaram um aumento na sonolência diurna e 21,5% (n = 35) indicaram uma diminuição na qualidade do sono.

Tabela 2

Frequências referentes às Alterações nos Padrões de Sono, nos Sonhos e na Qualidade de Sono

	Aumentou		Diminuiu		Nenhuma alteração	
	n	%	*n*	%	*n*	%
Tempo de sono (nrº de horas de sono por dia)	9	5.5	**30**	**18.4**	124	76.1
Tempo para adormecer	**31**	**19.0**	8	4.9	124	76.1
Despertares durante a noite	**32**	**19.6**	5	3.1	126	77.3
Nrº de sonhos experienciados ou recordados ao acordar	**21**	**12.9**	10	6.1	132	81.0
Nrº de pesadelos experienciados ou recordados ao acordar	**19**	**11.7**	7	4.3	137	84.0
Sonolência durante o dia	**33**	**20.2**	6	3.7	124	76.1
Qualidade do sono	8	4.9	**35**	**21.5**	120	73.6

É relevante notar que, ao serem questionados sobre a presença de sonhos relacionados com o conflito Israelo-palestiniano ou com as suas consequências sociais e/ou económicas, a maioria dos participantes indicou não ter esses sonhos (n = 146; 89,6%) (Tabela 3).

Tabela 3

Frequências relativamente à presença de algum sonho relacionado com o conflito Israelo-Palestiniano ou com as suas consequências sociais e/ou económicas

	N	%
"Teve algum sonho que considere estar relacionado com o conflito Israelo-Palestiniano ou com as perturbações sociais/económicas causadas pelo conflito?"		
Sim	**17**	10.4
Não	146	89.6

Relação entre a Exposição Mediática e Alterações ao nível dos Sonhos, dos Padrões de Sono e da Qualidade de Sono

A relação entre a frequência de exposição mediática a diferentes tipos de conteúdo após o início do conflito Israelo-palestiniano e as alterações nos padrões de sono, nos conteúdos dos sonhos e na qualidade do sono, tendo sido encontradas algumas relações estatisticamente significativas. Especificamente, a exposição mediática ao equipamento militar mostrou-se relacionada com alterações no número de pesadelos experienciados ou recordados ao acordar [$\chi^2(8) = 18.33$, $p = 0.019$].

Conforme apresentado na Tabela 4, entre os participantes que relataram um aumento no número de pesadelos após o início do conflito Israelo-palestiniano 68,5% indicaram visualizar imagens e/ou notícias de equipamento militar.

Tabela 4

Frequência da Exposição Mediática a Equipamento Militar consoante as Alterações no número de Pesadelos experienciados ou recordados ao acordar

Exposição imagens/notícias de Equipamento militar		Nrº de pesadelos experienciados ou recordados ao acordar		
		Aumentou (*n* = 19)	Diminuiu (*n* = 7)	Nenhuma alteração (*n* = 137)
Nunca	*N*	0	1	16
	%	0.0	14.3	11.7
Raramente	*N*	6	4	19
	%	31.6	57.1	13.9
Às vezes	*N*	**6**	2	44
	%	31.6	28.6	32.1
Frequentemente	*N*	**3**	0	45
	%	15.8	0.0	32.8
Muito frequentemente	*N*	**4**	0	13
	%	21.1	0.0	9.5

Além disso, os resultados deste estudo indicaram uma relação significativa entre a exposição mediática a bombas ou prédios a explodir e alterações no número de horas de sono por dia ($\chi^2(8) = 17{,}85$, $p = .022$), assim como alterações no número de despertares noturnos ($\chi^2(8) = 17{,}33$, $p = .027$). Através da Tabela 5, é possível observar que, entre os participantes que relataram uma diminuição no tempo de sono após o início do conflito Israelo-palestiniano (i.e., n = 30), a maioria relatou ter se exposto a imagens e/ou notícias de bombas ou prédios a explodir 'às vezes' (n = 8; 26,7%) e 'frequentemente' (n = 11; 36,7%).

Tabela 5

Frequência da Exposição Mediática a Bombas ou Prédios a Explodir consoante as Alterações no Tempo de Sono

Exposição imagens/notícias de Bombas ou prédios a explodir		Tempo de sono (nrº de horas de sono por dia)		
		Aumentou (*n* = 9)	Diminuiu (*n* = 30)	Nenhuma alteração (*n* = 124)
Nunca	*n*	0	3	15
	%	0.0	1.8	9.2
Raramente	*n*	5	5	17
	%	55.6	16.7	13.7
Às vezes	*n*	**1**	8	42
	%	11.1	26.7	33.9
Frequentemente	*n*	**3**	11	25
	%	33.3	36.7	20.2
Muito frequentemente	*n*	**0**	3	25
	%	0.0	10.0	20.2

No mesmo sentido, entre os participantes que relataram um aumento no número de despertares noturnos após o início do conflito Israelo-palestiniano (n = 32), a maioria indicou que se expõe a imagens e/ou notícias de explosões de bombas ou edifícios 'às vezes' (n = 10; 31,3%) e 'frequentemente' (n = 9; 28,1%), conforme apresentado na Tabela 6.

Tabela 6

Frequência da Exposição Mediática a Bombas ou Prédios a Explodir consoante as Alterações no número de Despertares durante a noite

Exposição imagens/notícias de Bombas ou prédios a explodir		Despertares durante a noite		
		Aumentou (*n* = 32)	Diminuiu (*n* = 5)	Nenhuma alteração (*n* = 126)
Nunca	*n*	5	0	13
	%	15.6	0.0	10.3
Raramente	*n*	3	4	20
	%	9.4	80.0	15.9
Às vezes	*n*	**10**	0	41
	%	31.3	0.0	32.5
Frequentemente	*n*	**9**	1	29
	%	28.1	20.0	23.0
Muito frequentemente	*n*	**5**	0	23
	%	15.6	0.0	18.3

Destaca-se uma relação igualmente significativa entre a alteração no número de horas de sono diárias e a exposição mediática a imagens de soldados em batalha [$\chi^2(8) = 15.69$, $p = .047$].

Especificamente, os resultados demonstraram que, entre os participantes que relataram uma diminuição no número de horas de sono diárias após o início do conflito Israelo-palestiniano (n = 30), 26,7% (n = 8) indicaram ter visto imagens e/ou notícias de soldados em batalha 'às vezes', e 36,7% (n = 11) 'frequentemente'. Isso corresponde a um total de 63,4% (n = 19) dos participantes, como ilustrado na Tabela 7.

Tabela 7

Frequência da Exposição Mediática a Soldados em Batalha consoante as Alterações no Tempo de Sono

Exposição imagens/notícias de Soldados em batalha		Tempo de sono (nrº de horas de sono por dia)		
		Aumentou (*n* = 9)	Diminuiu (*n* = 30)	Nenhuma alteração (*n* = 124)
Nunca	*N*	4	6	22
	%	44.4	20.0	17.7
Raramente	*n*	2	5	34
	%	22.2	16.7	27.4
Às vezes	*n*	**1**	8	41
	%	11.1	26.7	33.1
Frequentemente	*n*	**1**	11	17
	%	11.1	36.7	13.7
Muito frequentemente	*n*	**1**	0	10
	%	11.1	0.0	8.1

Ademais, os nossos resultados demonstraram relações significativas entre alterações no número de despertares noturnos e a exposição mediática, tanto a adultos civis feridos [$\chi 2(8) = 24.34$, $p = .002$] quanto a crianças feridas [$\chi 2(8) = 15.54$, $p = .049$].

A Tabela 8 cdemonstra que, entre os participantes que indicaram um aumento no número de despertares noturnos após o início do conflito Israelo-palestiniano (i.e., n = 32), a maioria relatou que vê imagens e/ou notícias de adultos civis feridos "frequentemente" e "muito frequentemente" (respetivamente, n = 13; 40.6% e n = 9; 28.1%).

Tabela 8

Frequência da Exposição Mediática a Civis Adultos Feridos consoante as Alterações no número de Despertares durante a noite

Exposição imagens/notícias de Civis adultos feridos		Despertares durante a noite		
		Aumentou (*n* = 32)	Diminuiu (*n* = 5)	Nenhuma alteração (*n* = 126)
Nunca	*n*	3	3	8
	%	9.4	60.0	6.3
Raramente	*n*	2	1	17
	%	6.3	20.0	13.5
Às vezes	*n*	**5**	0	36
	%	15.6	0.0	28.6
Frequentemente	*n*	**13**	1	31
	%	40.6	20.0	24.6
Muito frequentemente	*n*	**9**	0	34
	%	28.1	0.0	27.0

Foi verificado que, entre os participantes que relataram um aumento na frequência dos despertares noturnos após o início do conflito Israelo-palestiniano (n = 32), a maioria indicou ter visto imagens e/ou notícias de crianças feridas 'frequentemente' ou 'muito frequentemente' (11 participantes, 34,4%, e 12 participantes, 37,5%, respetivamente), conforme ilustrado na Tabela 9.

Tabela 9

Frequência da Exposição Mediática a Crianças Feridas consoante as Alterações no número de Despertares durante a noite

Exposição imagens/notícias de Crianças feridas		Despertares durante a noite		
		Aumentou (*n* = 32)	Diminuiu (*n* = 5)	Nenhuma alteração (*n* = 126)
Nunca	*n*	3	2	9
	%	9.4	40.0	7.1
Raramente	*n*	2	2	16
	%	6.3	40.0	12.7
Às vezes	*n*	**4**	0	30
	%	12.5	0.0	23.8
Frequentemente	*n*	**11**	1	34
	%	34.4	20.0	27.0
Muito frequentemente	*n*	**12**	0	37
	%	37.5	0.0	29.4

Por último, foram observadas várias relações significativas entre a exposição mediática aos refugiados e alterações nos padrões de sono dos participantes, incluindo o número de horas de sono por dia [$\chi^2(8) = 18.34$, $p = .019$], o tempo necessário para adormecer [$\chi^2(8) = 18.11$, $p = .020$], o número de despertares noturnos [$\chi^2(8) = 21.29$, $p = .006$] e o número de pesadelos experienciados ou lembrados após o despertar [$\chi^2(8) = 17.09$, $p = .029$]. Assim, entre os participantes que relataram uma diminuição no número de horas de sono por dia após o início do conflito Israelo-palestiniano (n = 30), 46,7% (n = 14) indicaram visualizar imagens e/ou notícias de refugiados 'frequentemente' e 23,3% (n = 7) 'muito frequentemente', totalizando assim 70,0% (n = 21) da amostra (Tabela 10).

Tabela 10

Frequência da Exposição Mediática a Refugiados consoante as Alterações no Tempo de Sono

Exposição imagens/notícias de Refugiados		Tempo de sono (nrº de horas de sono por dia)		
		Aumentou (*n* = 9)	Diminuiu (*n* = 30)	Nenhuma alteração (*n* = 124)
Nunca	*n*	1	2	13
	%	11.1	6.7	10.5
Raramente	*n*	3	3	8
	%	33.3	10.0	6.5
Às vezes	*n*	**1**	4	39
	%	11.1	13.3	31.5
Frequentemente	*n*	**3**	14	27
	%	33.3	46.7	21.8
Muito frequentemente	*n*	**1**	7	37
	%	11.1	23.3	29.8

Nesse mesmo sentido, entre os participantes que indicaram um aumento no tempo para adormecer após o início do conflito Israelo-palestino (i.e., n = 31), a maioria indicou, igualmente, visualizar imagens e/ou notícias de refugiados 'frequentemente' ou 'muito frequentemente' (respetivamente, n = 10; 32,3% e n = 8; 25,8%) (conforme apresentado na Tabela 11).

Tabela 11

Frequência da Exposição Mediática a Refugiados consoante as Alterações no Tempo para adormecer

Exposição imagens/notícias de Refugiados		Tempo para adormecer		
		Aumentou (n = 31)	Diminuiu (n = 8)	Nenhuma alteração (n = 124)
Nunca	*n*	5	0	11
	%	16.1	0.0	8.9
Raramente	*n*	3	3	8
	%	9.7	37.5	6.5
Às vezes	*n*	**5**	0	39
	%	16.1	0.0	31.5
Frequentemente	*n*	**10**	4	30
	%	32.3	50.0	24.2
Muito frequentemente	*n*	**8**	1	36
	%	25.8	12.5	29.0

Quanto às alterações nos padrões de despertares noturnos, os nossos resultados indicam que, entre os participantes que relataram um aumento no número de despertares noturnos após o início do conflito Israelo-palestiniano (i.e., n = 32), 43,8% (n = 14) referiram visualizar imagens e/ou notícias de refugiados "frequentemente" e 28,1% (n = 9) "muito frequentemente", totalizando, portanto, a maioria (i.e., n = 23; 71,9%) (Tabela 12).

Tabela 12

Frequência da Exposição Mediática a Refugiados consoante as Alterações no número de Despertares durante a noite

Exposição imagens/notícias de Refugiados		Despertares durante a noite		
		Aumentou (*n* = 32)	Diminuiu (*n* = 5)	Nenhuma alteração (*n* = 126)
Nunca	*n*	3	2	11
	%	9.4	40.0	8.7
Raramente	*n*	2	2	10
	%	6.3	40.0	7.9
Às vezes	*n*	**4**	0	40
	%	12.5	0.0	31.7
Frequentemente	*n*	**14**	1	29
	%	43.8	20.0	23.0
Muito frequentemente	*n*	**9**	0	36
	%	28.1	0.0	28.6

Foi observado também que, entre os participantes que relataram um aumento no número de pesadelos vivenciados ou lembrados após o início do conflito Israelo-palestiniano (n = 19), a maioria mencionou ter visualizado imagens e/ou notícias sobre refugiados "frequentemente'"ou "muito frequentemente" (47,4%, n = 9, e 26,3%, n = 5, respetivamente) (Tabela 13).

Tabela 13

Frequência da Exposição Mediática a Refugiados consoante as Alterações no número de Pesadelos experienciados ou recordados ao acordar

Exposição imagens/notícias de Refugiados		Nrº de pesadelos experienciados ou recordados ao acordar		
		Aumentou (*n* = 19)	Diminuiu (*n* = 7)	Nenhuma alteração (*n* = 137)
Nunca	*N*	2	1	13
	%	10.5	14.3	9.5
Raramente	*N*	1	3	10
	%	5.3	42.9	7.3
Às vezes	*N*	**2**	1	41
	%	10.5	14.3	29.9
Frequentemente	*N*	**9**	1	34
	%	47.4	14.3	24.8
Muito frequentemente	*N*	**5**	1	39
	%	26.3	14.3	28.5

Discussão e Conclusões

Este estudo oferece contributos relevantes para a compreensão da relação entre distúrbios do sono e a exposição mediática ao conflito Israelo-palestiniano. O principal objetivo foi investigar o impacto dessa exposição no sono e nos sonhos de uma amostra de residentes em Portugal, contribuindo para a compreensão dos efeitos indiretos de conflitos armados em populações geograficamente distantes, mas psicologicamente afetadas.

Os resultados obtidos indicaram que a exposição mediática ao conflito associou-se significativamente a alterações nos padrões de sono, nos conteúdos oníricos e na qualidade do sono. Especificamente, verificou-se que uma maior exposição a imagens de equipamento militar esteve associada a um aumento no número de pesadelos experienciados ou recordados ao acordar pelos participantes. Este resultado está em consonância com estudos prévios que identificaram uma correlação entre a exposição mediática e perturbações do sono (Hopwood & Schutte, 2017; Pandi-Perumal et al., 2023; Messedi et al., 2024).

De acordo com Melhemallaham (2024), a exposição a imagens de vítimas e feridos durante a guerra Israelo-palestiniana tem um impacto significativo em diversos domínios psicológicos, sociais e cognitivos dos espetadores. Por um lado, os meios de comunicação social constituem uma ferramenta eficaz para disseminar informação e fomentar empatia pela causa palestiniana, suscitando uma maior atenção pública para a situação (Carvalho, 2023; Melhemallaham, 2024). Contudo, essa mesma exposição pode ter efeitos negativos na saúde mental, incluindo distúrbios do sono, perda de apetite, dificuldades de concentração e isolamento social.

A relação entre o número de pesadelos experienciados ou recordados e a exposição mediática a conteúdos relacionados com o conflito armado alinha-se com investigações anteriores que indicam uma correspondência entre o conteúdo visualizado nos media e os conteúdos oníricos subsequentes (Moverley et al., 2018; Van den Bulck et al., 2016). Assim, a exposição frequente a este tipo de imagens poderá induzir sonhos com conteúdo semelhante, frequentemente descritos como pesadelos pelos indivíduos. Weems et al. (2016) referem que a exposição a acontecimentos traumáticos, ao intensificar estados de ansiedade e stress, pode aumentar o sofrimento associado aos sonhos e comprometer a qualidade do sono.

Os dados também revelaram uma associação significativa entre o aumento dos despertares noturnos e a exposição mediática a imagens de explosões, civis adultos e crianças feridas. Um

estudo conduzido por Messedi et al. (2024), baseado no *Insomnia Severity Index* (ISI), mostrou que 75,2% dos participantes apresentavam insónias associadas à exposição mediática ao conflito Israelo-palestiniano, com 47,3% a relatar insónia leve, 25,7% insónia clínica moderada a grave, e 2,2% insónia clínica severa. Tal como salientado na fundamentação teórica deste estudo, a exposição prolongada a conteúdos emocionalmente intensos (e.g., imagens de guerra) e o consumo excessivo de informações relacionadas com o conflito são fatores de risco para o desenvolvimento e agravamento de perturbações do sono (Fekih-Romdhane et al., 2024). Este achado está em consonância com investigações anteriores sobre o impacto da exposição mediática a eventos traumáticos, como os ataques terroristas de Bataclan (Paris, 2015), onde foi observada uma correlação entre insónia e o consumo de notícias em diferentes plataformas (Goodwin et al., 2018).

Adicionalmente, foram identificadas relações estatisticamente significativas entre a exposição a imagens de refugiados e diversas alterações nos padrões de sono, incluindo redução do número de horas de sono, aumento no tempo necessário para adormecer, mais despertares noturnos e mais pesadelos recordados após o despertar. A diminuição do tempo total de sono também esteve associada a uma maior exposição a imagens de bombardeamentos e soldados em combate. Estes resultados estão em linha com a literatura que aponta para a excitação emocional e cognitiva induzida por conteúdos de guerra como um fator que dificulta o adormecimento e compromete a qualidade do sono (Alonzo et al., 2021).

De forma semelhante, os resultados obtidos neste estudo confirmam os achados de Carvalho (2023), que analisou o impacto da exposição mediática à guerra na Ucrânia na alteração dos padrões de sono e recordação dos sonhos em adultos portugueses, tendo concluído que uma maior exposição se associava a menor tempo e qualidade de sono, maior latência para adormecer, aumento da recordação de sonhos/pesadelos, despertares noturnos e sonolência diurna. Alves (2023) também encontrou evidências de que mais de um quarto dos participantes reportava uma pior qualidade do sono após o início da guerra na Ucrânia.

Assim, os resultados deste estudo reforçam a hipótese de que certos tipos de conteúdo mediático, especialmente imagens gráficas ou perturbadoras, podem agravar problemas de saúde mental e afetar significativamente a continuidade e integridade do sono (Fekih-Romdhane et al., 2024; Goodwin et al., 2018). Esta investigação contribui ainda para a literatura sobre os efeitos da exposição mediática a eventos traumáticos, confirmando a

existência de alterações nos padrões de sono e sonhos face a eventos coletivos traumáticos, mesmo quando a exposição ocorre indiretamente. Tal como evidenciado por Msaad et al. (2023), este tipo de exposição pode gerar consequências comparáveis às experienciadas após uma vivência direta do trauma, incluindo padrões duradouros de perturbação do sono (Hopwood & Schutte, 2017).

Apesar da distância geográfica relativamente ao conflito Israelo-palestiniano, os participantes portugueses demonstraram alterações nos seus padrões de sono e conteúdos oníricos em resposta à exposição mediática. Este fenómeno, ainda pouco explorado na literatura (Alves, 2023), destaca a necessidade de investigação aprofundada neste domínio.

Do ponto de vista das implicações práticas, este estudo destaca a importância de desenvolver intervenções preventivas e terapêuticas que mitiguem os efeitos adversos da exposição mediática em contextos de conflito, especialmente em indivíduos mais vulneráveis. Os resultados podem também contribuir para informar políticas públicas e decisões estratégicas sobre a regulação da exposição mediática a conteúdos traumáticos. Como salientado por Pandi-Perumal et al. (2022), embora as guerras sejam muitas vezes apresentadas como mecanismos para a resolução de conflitos, é fundamental que se considere o impacto psicológico e social da guerra moderna, promovendo alternativas pacíficas e diplomáticas.

Contudo, importa reconhecer as limitações deste estudo. O número reduzido de participantes e a natureza da amostra, limitada a indivíduos com acesso às redes sociais, restringem a generalização dos resultados. Para melhorar a representatividade, recomenda-se utilizar metodologias complementares, como entrevistas presenciais, inquéritos telefónicos ou plataformas digitais diversificadas. Além disso, estudos longitudinais poderiam fornecer uma visão mais aprofundada sobre os efeitos prolongados da exposição mediática no sono e nos sonhos.

Em síntese, este estudo demonstrou que a exposição mediática ao conflito Israelo-palestiniano está significativamente associada a alterações nos padrões de sono e nos conteúdos oníricos. Verificou-se que a exposição a imagens de equipamento militar e bombardeamentos se relaciona com um aumento de pesadelos e despertares noturnos, enquanto a visualização de civis feridos e refugiados se associou a uma menor duração do sono e maior latência para adormecer.

Referências

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). *Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. Sleep Medicine Reviews, 56, 101414*. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414

Alves, A. R. V. (2023). *Impacto da guerra na Ucrânia no sono e sonhos de uma amostra residente em Portugal* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior Miguel Torga]. https://repositorio.ismt.pt/items/23396ca7-a0f3-4076-be24-a77c1ad342a1

Carvalho, A. F. J. (2023). *Impacto da exposição mediática à guerra na Ucrânia no sono e sonhos de uma amostra da população residente em Portugal* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior Miguel Torga]. https://repositorio.ismt.pt/items/0d08661e-8c6a-4af7-a12a-42a3916c880c

Castro, M., Oliveira, C., & Madeira, L. (2023). Does the media (also) keep the score? Media-based exposure to the Russian-Ukrainian war and mental health in Portugal. *Journal of Health Psychology*. https://doi.org/10.1177/13591053231201242

Chudzicka-Czupała, A., Hapon, N., Chiang, S.-K., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Lee, C. T., Grabowski, D., Paliga, M., Rosenblat, J. D., Ho, R., McIntyre, R. S., & Chen, Y.-L. (2023). Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports, 13*(1), 3602. https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3

Fekih-Romdhane, F., Helmy, M., Alhuwailah, A., Mohamed, A., Naser, A. Y., Maalej, E., Obeid, S., Cheour, M., & Hallit, S. (2024). Mediating effect of depression and acute stress between exposure to Israel-Gaza war media coverage and insomnia: A multinational study from five Arab countries. *BMC Public Health, 24*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-024-18996-8

Goodwin, R., Lemola, S., & Ben-Ezra, M. (2018). Media use and insomnia after terror attacks in France. *Journal of Psychiatric Research, 98*, 47–50. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.12.006

Hopwood, T. L., & Schutte, N. S. (2017). Psychological outcomes in reaction to media exposure to disasters and large-scale violence: A meta-analysis. P*sychology of Violence, 7*(2), 316–328. https://doi.org/10.1037/vio0000056

Melhemallaham, H. H. (2024). Impact of visual images on the psychological state of media students (Gaza war as a case study). *Advances in Journalism and Communication, 12*(2), 359–373. https://doi.org/10.4236/ajc.2024.122018

Messedi, N., Sehli, M., Guermazi, F., Chaari, I., Charfeddine, F., Aribi, L., & Aloulou, J. (2024). Impact of Palestine-Israel war on Tunisian people's sleep. *European Psychiatry, 6*-(S1), S395–S396. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.812

Moverley, M., Schredl, M., & Göritz, A. S. (2018). Media dreaming and media consumption–an online study. *International Journal of Dream Research, 11*(2), 127–134. https://doi.org/10.11588/ijodr.2018.2.46416

Msaad, S., Ketata, N., Fidha, S., Gargouri, R., Talaa, H. A., Wadhane, I., Kallel, N., Bahloul, N., Feki, W., Jedidi, J., Moussa, N., & Kammoun, S. (2023). Sleep habits and quality among war and conflict-affected Palestinian adults in the Gaza strip. *Sleep Medicine, 102*, 90–104. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.12.025

Palgi, Y., Shrira, A., & Hoffman, Y. (2017). Negative and positive perceptions of media sources and PTSD symptoms among older adults exposed to missile attacks. *Personality and Individual Differences, 119*, 185–188. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.025

Pandi-Perumal, S. R., Gulia, K. K., Mallick, H. N., Shrivastava, D., Mahalaksmi, A. M., Chidambaram, S. B., Kumar, R. R., Saravanan, K. M., Ramasubramanian, C.,

Sivasubramaniam, S., Madoro, D., Narasimhan, M., Agudelo, M., Corlateanu, A., Meira, M., Grønli, J., Hobfoll, S. E., & Bjorvatn, B. (2023). Israel−Palestine conflict: Risk of sleep disorders and post-traumatic stress disorders. *Sleep and Vigilance, 7*(2), 113–117. https://doi.org/10.1007/s41782-023-00252-5

Pandi-Perumal, S. R., Kumar, V. M., Pandian, N. G., de Jong, J. T., Andiappan, S., Corlateanu, A., & Seeman, M. V. (2022). Scientists against war: A plea to world leaders for better governance. *Sleep and Vigilance, 6*(1), 1–6. https://doi.org/10.1007/s41782-022-00198-0

Rogowska, A. M., & Pavlova, I. (2023). Exposure to war, war nightmares, insomnia, and war-related posttraumatic stress disorder: A network analysis among university students during the war in Ukraine. *Journal of Affective Disorders, 342*, 148–156. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.09.003

Van den Bulck, J., Çetin, Y., Terzi, Ö., & Bushman, B. J. (2016). Violence, sex, and dreams: Violent and sexual media content infiltrate our dreams at night. *Dreaming, 26*(4), 271–279. https://doi.org/10.1037/drm0000036

Vieira, C. P., Paixão, R., José, S., & Vicente, H. T. (2020). Versão Portuguesa da Impact Of Event Scale – Revised (IES-R). *Centro de Investigação em Psicologia – CIP, Universidade Autónoma de Lisboa*. https://repositorio.ual.pt/entities/publication/59e5aa73-6590-4092-8291-3a9182422c90

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