

- Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32–43.
- Ribeiro, J. L. P., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Dstress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229–239.
- Silva, Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., & Truninger, M. (2015). Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: O Caso dos Estudantes da ULisboa / 2012. Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências (SICAD).
- Sullivan, G. M., & Feinn, R. (2012). Using Effect Size—or Why the P Value Is Not Enough. *Journal of Graduate Medical Education*, 4(3), 279–282. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-12-00156.1>
- Tarrahi, M. J., & Nasirian, M. (2017). Happiness and risk behaviours in freshman students of Khorramabad Universities. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.7345>
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031–1039. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1031>
- Thode, H. C. (2002). *Testing for Normality*. New York, NY: Marcel Dekker, Inc. Retrieved from <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Tran, T. D., Tran, T., & Fisher, J. (2013). Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women. *BMC Psychiatry*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-24>
- Van Hoek, G., Portzky, M., & Franck, E. (2019). The influence of socio-demographic factors, resilience and stress reducing activities on academic outcomes of undergraduate nursing students: A cross-sectional research study. *Nurse Education Today*, 72(July 2018), 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.10.013>
- WHO. (2018). *Adolescents: health risks and solutions Factsheet*. <https://doi.org/10.1109/20.951041>
- Winkens, B., Engelen, G. J. J. A., Verhey, F. R. J., Schols, J. M. G. A., Collet, J., & de Vugt, M. E. (2017). Well-being of nursing staff on specialized units for older patients with combined care needs. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 25(2), 108–118. <https://doi.org/10.1111/jpm.12445>
- World Medical Association. (2013). *World Medical Association Declaration of Helsinki Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. World Medical Association. <https://doi.org/10.3917/jib.151.0124>

A FELICIDADE: UM DOS DETERMINANTES DA SAÚDE OCUPACIONAL

Ana Galvão
Instituto Politécnico de Bragança
(anagalvao@ipb.pt)

Eugénia Anes
Instituto Politécnico de Bragança
(eugenia@ipb.pt)

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

Maria José Gomes
Instituto Politécnico de Bragança
(mgomes@ipb.pt)

RESUMO

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

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

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

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

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

Palavras-chave: felicidade, saúde mental, saúde ocupacional, ensino superior.

INTRODUÇÃO

O bem-estar global e a satisfação no local de trabalho são temas amplamente estudados, tal como o efeito que a felicidade exerce sobre o bem-estar global (Cipresso, Serino, & Giuseppe, 2014; Veenhoven, 2008). Também a saúde ocupacional tem vindo a ser estudada e priorizada em vários contextos (Keramati, 2014; Medvedev et al., 2017), sendo evidência de tal, no contexto português, o Programa Nacional de Saúde Ocupacional (PNSO) que inclui, além das questões de saúde físicas, as questões de bem-estar e saúde mental (Direção-Geral da Saúde, 2013).

Por outro lado, o impacto que as condições de trabalho podem ter na saúde mental, nomeadamente no que diz respeito à ansiedade, depressão e stress, deve ser considerado (Gold et al., 2010; Keramati, 2014), tal como não pode ser minimizada a relação entre a saúde mental, felicidade e o bem-estar (Cipresso et al., 2014; Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006; Schütz et al., 2013; Tarrahi & Nasirian, 2017).

Contudo, como acontece em diversas situações, a realidade, em muitos casos, não está alinhada com a vontade política demonstrada, pelo que o conceito de saúde ocupacional, centra-se ainda hoje essencialmente em questões de saúde física, ignorando ou relegando para segundo plano as questões da saúde mental.

É neste contexto de reconhecida importância do bem-estar e da felicidade no local de trabalho e de uma observância de uma realidade que pouco enfoque dá a estes aspetos, que imergiu o mote para a realização deste estudo. Objetivou-se, estudar os níveis de felicidade, ansiedade, depressão e stress entre os profissionais do ensino superior do Instituto Politécnico de Bragança (IPB) e da Universidade do Algarve (UALg), bem como a relação entre essas mesmas dimensões e eventuais diferenças entre grupos socioprofissionais.

CONTEXTUALIZAÇÃO

Ocupando o trabalho um lugar central na vida das pessoas, originando sentimentos de realização profissional e pessoal, torna-se oportuno estudar o efeito que o trabalho tem sobre a felicidade, e como esta poderá estar relacionada com outras variáveis, nomeadamente condições físicas e psicossociais no local de trabalho.

São vários os fatores que contribuem para uma efetiva felicidade no trabalho, tanto em termos físicos como psíquicos, tais como a satisfação de necessidades fisiológicas, as interações humanas positivas, o reconhecimento, a segurança física e psíquica ou a autorrealização.

No entanto a própria definição de felicidade não é consensual, já que é maiormente um conceito subjetivo, embora duas abordagens agreguem acordo entre vários investigadores. A primeira, também denominada de abordagem “bottom-up”, encara a felicidade como o agregado de sentimentos positivos e negativos (Diener, 1984; Tellegen et al., 1988). A segunda abordagem, conhecida como “top-down”, sugere que a felicidade é acima de tudo o produto das cognições de um indivíduo e refere-se a avaliações subjetivas das experiências de cada um e suas expressões de satisfação com a vida (Diener, 1984). Já estudos mais recentes sugerem que a felicidade é uma combinação de ambos os conceitos, sendo que, presentemente é esta abordagem que mais seguidores encontra (Medvedev, Shepherd, & Hautus, 2015).

Embora as evidências científicas sobre a ligação entre a felicidade e produtividade sejam inconclusivas, existe um consenso generalizado que trabalhadores felizes têm mais propensão de serem trabalhadores produtivos (Joo & Lee, 2017).

A importância do bem-estar no trabalho, e indiretamente a felicidade dos trabalhadores, está também patente no Programa Nacional de Saúde ocupacional, o qual menciona que a Promoção da Saúde no Local de Trabalho (PSLT) resulta de uma combinação de esforços entre trabalhadores, empregadores e, não menos importante, a sociedade em geral. É através da PSLT que será possível melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no trabalho (Direção-Geral da Saúde, 2013). A PSLT atua em várias áreas como, por exemplo, o encorajamento do desenvolvimento profissional e pessoal, a promoção de uma participação ativa dos trabalhadores na vida das organizações empregadoras ou, o melhorar o ambiente de trabalho e a organização do trabalho em si.

No entanto, como será possível otimizar a produtividade dos trabalhadores e simultaneamente maximizar o bem-estar e a felicidade desse indivíduo? Uma resposta para esta questão pode ser o recurso à psicologia positiva no trabalho.

Um dos conceitos que incorpora as conceções da psicologia positiva no trabalho é o conceito de *flow*, desenvolvido originalmente por Mihaly Csikszentmihalyi, da Universidade de Claremont (Csikszentmihalyi, 1996), sendo um conceito que descreve o estado mental de fluxo, no qual o indivíduo consegue imergir completamente nas atividades que executa, focando assim a sua energia e retirando satisfação e um sentimento de realização, correlacionando-se com a satisfação com a vida e bem-estar subjetivo e, desta forma, com a felicidade. Embora o conceito seja aplicável a todas as atividades que executamos, ele tem sido aplicado, também, às atividades laborais, havendo evidências que é uma forma de estar que influencia positivamente o trabalho que executamos e o bem-estar que isso nos traz (Cipresso et al., 2014; Csikszentmihalyi & Hunter, 2014; Fullagar & Kelloway, 2009; Lyubomirsky et al., 2006; Schütz et al., 2013).

Contudo, só a PSLT e conceitos como o *flow*, não são suficientes para atingir o bem-estar e a felicidade, já que, vários fatores endógenos e exógenos influenciam essas mesmas dimensões, como, por exemplo, o deficit de autoconhecimento, enquanto fator endógeno, ou o stress e a ansiedade, enquanto fatores exógenos. Assim, nas últimas décadas várias metodologias têm vindo a ser utilizadas para ajudar os profissionais a melhor entenderem e controlarem esses fatores, destacando-se, o *coaching* (psicológico, executivo e de vida) e o *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), ou seja, a redução do stress baseado em técnicas de *mindfulness* ou consciência plena (Creswell, Pacilio, Lindsay, & Brown, 2014; Gold et al., 2010; Grant, 2006; Whitworth, Kimsey-House, & Sandahl, 2007).

METODOLOGIA

Questões Éticas

Foram cumpridos todos os procedimentos éticos elencados na Declaração de Helsínquia (World Medical Association, 2013), tendo sido garantida a participação anónima e voluntária e explicado aos participantes o objetivo do estudo. A participação só era possível após aceitação explícita.

Caraterização da Amostra

A amostra é composta por 201 indivíduos, sendo 145 (72.1%) da UALg, 115 (57.2%) pessoal docente e 146 (72.6%) do sexo feminino.

Dos 145 respondentes da UAlg, 74 (51%) são pessoal não-docente e 107 (73.8%) são do sexo feminino, sendo que dos 56 respondentes do IPB, 44 (78.6%) são docentes e 39 (69.6%) são do sexo feminino.

Questões de Investigação e Hipóteses

Como questões de investigação formularam-se as seguintes:

1. Qual o nível de felicidade dos profissionais, docentes e não-docentes, do IPB e UAlg;
2. Quais os níveis de ansiedade, depressão e stress dos profissionais, docentes e não-docentes, do IPB e UAlg.

Colocaram-se as seguintes hipóteses de investigação:

1. Existem diferenças no nível de felicidade, entre os profissionais (docentes e não-docentes) do IPB e UAlg;
2. Existem diferenças nos níveis de ansiedade, depressão e stress, entre os profissionais (docentes e não-docentes), do IPB e UAlg;
3. Existem diferenças no nível de felicidade, de acordo com a função, entre os docentes e os não-docentes;
4. Existem diferenças nos níveis de ansiedade, depressão e stress, de acordo com a função, entre os docentes e não-docentes;
5. Existem diferenças no nível de felicidade, entre os respondentes do sexo masculino e os do sexo feminino;
6. Existem diferenças nos níveis de ansiedade, depressão e stress, entre os respondentes do sexo masculino e os do sexo feminino;
7. Existe relação entre a felicidade e as três dimensões da saúde mental em estudo (ansiedade, depressão e stress).

Instrumento de Recolha de Dados

Como instrumento de recolha de dados foi utilizado um questionário online, composto por três partes: questões socioprofissionais; o Oxford Happiness Questionnaire (Hills & Argyle, 2002), um questionário de autorrelato de 29 itens, respondidos numa escala de Likert de 6 pontos; e, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (Lovibond & Lovibond, 1995) na sua versão portuguesa (Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004), uma escala de autorrelato de 21 itens, respondidos numa escala de Likert de 4 pontos, medindo as dimensões Ansiedade, Depressão e Stress, cada uma com 7 itens.

Tratamento Estatístico e Análise de Dados

Os dados foram processados e as estatísticas calculadas, recorrendo ao programa estatístico IBM SPSS, na sua versão 23 para macOS.

Foram calculados as médias e os respetivos desvios padrão para as quatro dimensões em estudo: felicidade, ansiedade, depressão e stress, para os vários grupos para os quais se pretenderam validar as hipóteses formuladas: instituição onde presta serviço, função (docente ou não-docente) e sexo.

Para avaliar a consistência interna das quatro subescalas, foram calculados os respetivos alfas de Cronbach (Cronbach, 1951, 1988).

Procedeu-se à análise da normalidade da distribuição dos dados, para os vários grupos em estudo, através da observação visual dos gráficos de dispersão e pelo teste de Shapiro-Wilk (Ghasemi & Zahediasl, 2012; Thode, 2002), bem como ao cálculo da homogeneidade das variâncias para cada dimensão e respetivo grupo socioprofissional, para definir os testes correlacionais a utilizar, paramétricos ou não-paramétricos, de acordo com o recomendado em vários estudos recentes (Qualls, Pallin, & Schuur, 2010; Van Hoek, Portzky, & Franck, 2019; Winkens et al., 2017).

De acordo com os resultados obtidos, aplicou-se o teste t para amostras independentes, para validar as três hipóteses que incluíam a dimensão felicidade, e o teste de Mann-Whitney para as três hipóteses que incluíam as dimensões da saúde mental: ansiedade, depressão e stress. Nos casos em que existia diferenças estatisticamente significativas, foi também calculado o tamanho de efeito através do d de Cohen (Sullivan & Feinn, 2012).

Para testar a última hipótese, a existência de relações entre as quatro dimensões em estudo, procedeu-se ao cálculo do coeficiente de correlação rho de Spearman, seguindo também as recomendações mais recentes (Bishara & Hittner, 2012).

Apresentação e Discussão dos Resultados

Para responder às duas questões de investigação: qual o nível de felicidade dos profissionais, docentes e não-docentes, do IPB e UAlg; e quais os níveis de ansiedade, depressão e stress dos profissionais, docentes e não-docentes, do IPB e UAlg, procedeu-se a uma análise descritiva, calculando médias e desvios padrão, sendo os resultados apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 - Pontuações médias e desvio padrão por instituição

		Felicidade	Ansiedade	Depressão	Stress
IPB	M	4.18	2.80	3.11	5.68
	DP	.718	3.159	3.581	3.766
	n	56	56	56	56
UAlg	M	3.97	2.85	3.32	5.63
	DP	.504	3.874	3.636	4.111
	n	145	145	145	145
Total	M	4.03	2.84	3.26	5.64
	DP	.577	3.681	3.613	4.009
	n	201	201	201	201

Como pode ser observado na Tabela 1, a média global para a felicidade situa-se nos 4.03 (DP=.577). Não obstante esta pontuação estar acima da média teórica (3.5), tal não invalida que, numa escala de seis pontos, este valor deva ser interpretado como moderadamente feliz. Observa-se, igualmente, uma pontuação superior para os respondentes que exercem funções no IPB, contudo, também neste caso, a pontuação média é de 4.18 (DP=.718), podendo igualmente ser considerado abaixo do desejável.

Verifica-se níveis de felicidade e stress superiores para os profissionais do IPB e níveis de ansiedade e depressão superiores para os profissionais da UAlg.

Embora sejam escassos os estudos sobre a felicidade do pessoal docente e/ou não-docente, no ensino superior, o nível moderado de felicidade poderá ser resultado, de entre outros, o baixo nível de ligação que existe entre os colaboradores e o próprio estabelecimento de ensino superior, um sistema de progressão que é quase independente do empenho do colaborador e a fraca cadeia hierárquica que por sua vez proporciona um ambiente em que há pouca oportunidade de reconhecimento pelo trabalho realizado (Joo & Lee, 2017).

No que concerne às três dimensões da saúde mental em análise, verifica-se que os níveis de ansiedade, depressão e stress são considerados normais, de acordo com a classificação dada pelos autores da escala original (Lovibond & Lovibond, 1996).

Tal como no que concerne à felicidade, também em relação às dimensões da saúde mental em estudo, não se encontram estudos que avaliam estas variáveis para os profissionais no ensino superior. Contudo, em vários estudos efetuados com estudantes do ensino superior, os níveis encontrados assemelham-se aos apresentados na Tabela 1 (Galvão, Pinheiro, Gomes, & Ala, 2017).

A consistência interna das quatro (sub) escalas, foi avaliada através do cálculo do alfa de Cronbach, sendo os resultados apresentados na Tabela 2, que demonstram uma boa consistência interna para todas elas.

Tabela 2 - Alfas de Cronbach

	<i>a</i>	Nível
Felicidade	.882	Bom
Ansiedade	.879	Bom
Depressão	.880	Bom
Stress	.883	Bom

Aplicados os testes de estatística inferencial conforme mencionados na metodologia, só foi possível encontrar diferenças estatisticamente significativas para a dimensão felicidade quando comparados os grupos de acordo com a instituição onde exercem a sua atividade profissional, sendo os resultados apresentados na Tabela 3.

Tabela 3 - Resultados teste t – felicidade por instituição

	M	<i>p</i>	Cohen's d
IPB	4.18	.046	.210
UAlg	3.97		

Os resultados da Tabela 3 mostram, que não obstante as diferenças serem estatisticamente significativas ($p=.046$), o tamanho de efeito, calculado através do *d* de Cohen, é pequeno ($<.50$), pelo que se pode concluir que esta diferença é tangencial (Sullivan & Feinn, 2012), embora dê uma indicação que, em média, os profissionais a prestar serviço no IPB, apresentam níveis de felicidade superiores.

Finalmente, calcularam-se os coeficientes de correlação não-paramétricos de Spearman entre as quatro dimensões em estudo, sendo os resultados apresentados na Tabela 4.

Tabela 4 - Correlações de Spearman

	Ansiedade	Depressão	Stress
Felicidade	-.369**	-.519**	-.353**
Ansiedade		.609**	.688**
Depressão			.673**

** Correlação é significativa ao nível 0.01 (2-tailed).

Como pode ser observado dos dados presentes na Tabela 4, não obstante os coeficientes de correlação de Spearman, variarem entre o fraco ($0.30 \leq r \leq 0.49$) e o moderado ($0.50 \leq r \leq 0.69$) (Mukaka, 2012), as relações são todas elas significativas a um nível de .01, demonstrando uma relação inequívoca entre as quatro dimensões analisadas no presente estudo.

Com as análises efetuadas foi possível avaliar o nível de felicidade, ansiedade, depressão e stress dos docentes e pessoal não-docente da amostra. Contudo, não foi possível encontrar diferenças estatisticamente significativas de acordo com variáveis socioprofissionais, com exceção da dimensão felicidade de acordo com a instituição.

No que diz respeito à relação entre as quatro dimensões em estudo, foi possível concluir que existe uma relação entre todas elas.

Com estes resultados foi possível responder às duas questões de investigação e validar duas (hipóteses 1 e 7) das sete hipóteses formuladas.

CONCLUSÕES

Do presente estudo conclui-se que os participantes, docentes e pessoal-não docente do IPB e UAlg, apresentam níveis de felicidade moderados sendo que não aparenta haver um efeito excessivo desta situação sobre a ansiedade, depressão e stress, que se encontram em níveis normais. Contudo, um estabelecimento de ensino, deve ser um local onde, em especial os docentes, devem ser capazes de transmitir conhecimento e entusiasmo pelas suas áreas de especialização, sendo que o entusiasmo no trabalho é dependente da satisfação que se retira e o bem-estar e felicidade que tal provoca.

De acordo com um estudo da Robert Half, conceituada empresa de recrutamento e gestão de carreiras, que contou com a avaliação dos níveis de felicidade de mais de 23 mil profissionais, em oito países, de diferentes faixas etárias, níveis de experiência e indústrias, empresas bem-sucedidas têm colaboradores felizes, mais comprometidos, leais e criativos (Robert Half, 2017). Consequentemente, a felicidade desempenha um papel significativo na produtividade e na qualidade do trabalho.

Consideramos que os níveis de felicidade e bem-estar dos profissionais no ensino superior, podem ser substancialmente melhorados com abordagens baseadas na psicologia positiva, como o *coaching* psicológico e o MBSR, bem como através de métodos de ensino adaptados à atualidade como, a título de exemplo, o *design thinking* adaptado ao ensino (Plattner, 2011).

Propõe-se, desta forma, a implementação de programas de *coaching* psicológico e de MBSR, para docentes e pessoal não-docente, nos estabelecimentos de ensino superior, nomeadamente através da estrutura da RESAPES – Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior e, no caso particular do IPB, através do gabinete de psicologia já existente.

REFERÊNCIAS

- Bishara, A. J., & Hittner, J. B. (2012). Testing the significance of a correlation with nonnormal data: Comparison of Pearson, Spearman, transformation, and resampling approaches. *Psychological Methods*, 17(3), 399–417. <https://doi.org/10.1037/a0028087>
- Cipresso, P., Serino, S., & Giuseppe, R. (2014). The pursuit of happiness measurement: A psychometric model based on psychophysiological correlates. *Scientific World Journal*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/139128>
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44(2014), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.02.007>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Cronbach, L. J. (1988). Internal consistency of tests: Analyses old and new. *Psychometrika*, 53(1), 63–70. <https://doi.org/10.1007/BF02294194>
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2014). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*, (February), 89–101. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_6
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Direção-Geral da Saúde. (2013). *Programa Nacional de Saúde Ocupacional: 2o Ciclo – 2013/2017*.
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). “Flow” at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82(3), 595–615. <https://doi.org/10.1348/096317908X357903>
- Galvão, A., Pinheiro, M., Gomes, M. J., & Ala, S. (2017). Ansiedade, Stress e Depressão Relacionados Com Perturbações do Sono-Vigília e Consumo de Álcool em Alunos do Ensino Superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 5(spe5), 8–12. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0160>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 184–189. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9344-0>
- Grant, A. M. (2006). Coaching Psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 12–22.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Joo, B.-K., & Lee, I. (2017). Workplace happiness: work engagement, career satisfaction, and subjective well-being. *Evidence-Based HRM: A Global Forum for Empirical Scholarship*, 5(2), 206–221. <https://doi.org/10.1108/EBHRM-04-2015-0011>
- Keramati, M. R. (2014). A comparison of health-related quality of life and job satisfaction in physically active and sedentary faculty members, 1(2), 68–77.
- Lovibond, & Lovibond, P. (1996). *Manual for the Depression, Anxiety and Stress Scales*. Sydney: Psychology Foundation of Australia.
- 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.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78(3), 363–404. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y>

- Medvedev, O., Shepherd, D., & Hautus, M. J. (2015). The restorative potential of soundscapes: A physiological investigation. *Applied Acoustics*, 96, 20–26. <https://doi.org/10.1016/j.apacoust.2015.03.004>
- Medvedev, O., Siegert, R. J., Mohamed, A. D., Shepherd, D., Landhuis, E., & Krägeloh, C. U. (2017). The Oxford Happiness Questionnaire: Transformation from an Ordinal to an Interval Measure Using Rasch Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1425–1443. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9784-3>
- Mukaka, M. M. (2012). Statistics corner: A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal*, 24(3), 69–71. <https://doi.org/10.1016/j.cmpb.2016.01.020>
- Plattner, H. (2011). *Kit Design Thinking para Educadores*. São Paulo: Instituto Educadigital Tradução: <https://doi.org/10.1007/978-3-642-13757-0>
- Qualls, M., Pallin, D. J., & Schuur, J. D. (2010). Parametric versus nonparametric statistical tests: The length of stay example. *Academic Emergency Medicine*, 17(10), 1113–1121. <https://doi.org/10.1111/j.1553-2712.2010.00874.x>
- Ribeiro, J. L. P., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Dstress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229–239.
- Robert Half. (2017). Felicidade do colaborador é fundamental para o sucesso da organização | Robert Half. Retrieved March 28, 2019, from <https://www.roberthalf.com.br/imprensa/felicidade-do-colaborador-e-fundamental-para-o-sucesso-da-organizacao>
- Schütz, E., Sailer, U., Al Nima, A., Rosenberg, P., Andersson Arntén, A.-C., Archer, T., & Garcia, D. (2013). The affective profiles in the USA: happiness, depression, life satisfaction, and happiness-increasing strategies. *PeerJ*, 1, e156. <https://doi.org/10.7717/peerj.156>
- Sullivan, G. M., & Feinn, R. (2012). Using Effect Size—or Why the P Value Is Not Enough. *Journal of Graduate Medical Education*, 4(3), 279–282. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-12-00156.1>
- Tarrahi, M. J., & Nasirian, M. (2017). Happiness and risk behaviours in freshman students of Khorramabad Universities. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.7345>
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031–1039. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1031>
- Thode, H. C. (2002). *Testing for Normality*. New York, NY: Marcel Dekker, Inc. Retrieved from <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Van Hoek, G., Portzky, M., & Franck, E. (2019). The influence of socio-demographic factors, resilience and stress reducing activities on academic outcomes of undergraduate nursing students: A cross-sectional research study. *Nurse Education Today*, 72(July 2018), 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.10.013>
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449–469.
- Whitworth, L., Kimsey-House, H., & Sandahl, P. (2007). *Co-active coaching: new skills for coaching people toward success*. Palo Alto: Davies-Black. Retrieved from <http://vle.iconline.cam.ac.uk/mod/forum/view.php?id=574801>
- Winkens, B., Engelen, G. J. J. A., Verhey, F. R. J., Schols, J. M. G. A., Collet, J., & de Vugt, M. E. (2017). Well-being of nursing staff on specialized units for older patients with combined care needs. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 25(2), 108–118. <https://doi.org/10.1111/jpm.12445>
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *World Medical Association*. <https://doi.org/10.3917/jib.151.0124>

PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR NO ENSINO SUPERIOR POR MEIO DO PROJETO FLORESCER – RELATO DE EXPERIÊNCIA

Terezinha Teixeira Joca
Universidade de Fortaleza

Michelle Galvão de Souza
Universidade de Fortaleza

Ana Rebeca Medeiros N.de Oliveira
Universidade de Fortaleza

RESUMO

Este estudo tem como objetivo descrever a experiência de desenvolver atividades de promoção de bem-estar no ensino superior por meio do Projeto Florescer. Trata-se de relato de experiência, com natureza descritiva, da prática de atividades abertas, de relaxamento e convivência, oferecidas no campus de uma universidade do nordeste brasileiro. O projeto surgiu devido ao crescente índice de sofrimento psíquico e suicídio de estudantes universitários, e pretende acolher os alunos com momentos de desestresse no meio acadêmico. Acontece no intervalo dos períodos de avaliação, quando se registra maior demanda por atendimento psicológico no programa de apoio da instituição. Ocorreu no período de agosto a dezembro de 2018, da fase de criação ao relatório final. Na fase de planejamento colocou alunos de publicidade e propaganda em protagonismo, para criação de peças e divulgação do projeto e, em sua execução, trouxe estudantes de