

28, 29 de abril 2021

Autores:

Stefanin Simone Cruz Lima | Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal | stefaninlima92@gmail.com

Sara Gouveia | Enfermeira

Eugénia Maria Garcia Jorge Anes | Instituto Politécnico de Bragança, Investigadora Integrada da UICISA: e professora na Escola de Saúde IPB, Bragança, Portugal | eugenia@ipb.pt

Manuel Alberto Morais Brás | Instituto Politécnico de Bragança, Investigador Integrado no CINTESIS e Professor na Escola Superior de Saúde de Bragança, Portugal | Manuel-bras@ipb.pt

Maria Fátima Pereira Geraldes | Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, ULSNe, Portugal

Bem-estar Psicológico da População Portuguesa

Resumo

O bem-estar psicológico pode ser entendido como o equilíbrio emocional entre o interno de cada indivíduo e as vivências externas, ou seja, é estar bem com ele próprio e simultaneamente com os outros, aceitar as exigências e dificuldades da vida, saber lidar, enfrentar ou gerir as emoções, maximizando a plenitude da vida com respeito.

Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo devem estar aptos a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio (Carta de Ottawa, 1986). Existem vários tipos de bem-estar e todos eles se interligam e são influenciados uns pelos outros.

O conceito de bem-estar pressupõe a vida do indivíduo, de acordo com as suas máximas capacidades, de forma a conseguir a sua realização pessoal (Bandeiras, 2012; Candeias, 2016).

Com a segunda guerra mundial houve uma necessidade de avaliar questões sobre a doença mental, doença e sofrimento humano e pouco explorados aspetos como a saúde mental e felicidade, o que acabou por tornar o bem-estar um investimento de domínio da psicologia positiva. (Wagner de Lara Machado, Denise Ruschel Bandeira, 2012), explorando o enorme valor atribuído ao Bem-Estar.

A investigação tem vindo a demonstrar a franca importância existente entre o bem-estar psicológico e uma boa saúde mental.

Objetivo

O objetivo do presente estudo é avaliar o nível de bem-estar psicológico na população portuguesa, bem como identificar fatores determinantes.

Metodologia

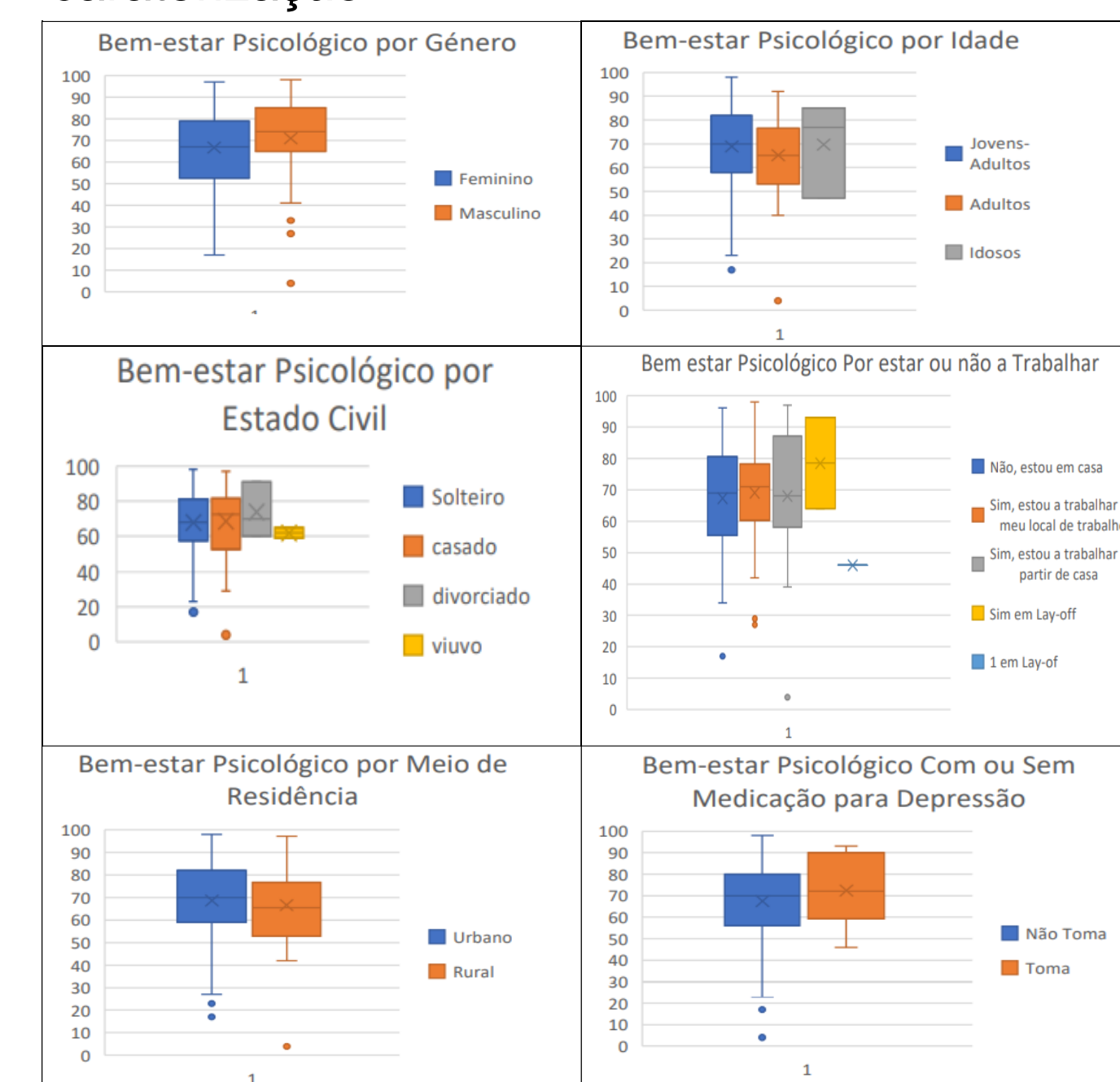
É um estudo de natureza quantitativa, caracterizando-se como observacional, transversal e analítico. Para a seleção da amostra será utilizada a metodologia de *Bola de Neve* ou *Snowball Sampling*. Assim, esta denomina-se não probabilística e accidental. Por analogia, é como uma bola de neve que rola monte abaixo e à medida que rola vai aumentando o seu tamanho. Foram respeitados todos os preceitos éticos aplicado a este tipo de investigação, tendo em conta a Declaração de Helsínquia e Convenção de Oviedo. A colheita de dados foi efetuada em 2020. Para tal aplicamos um questionário online constituído por duas partes, a primeira é constituída por questões de caracterização sociodemográfica (género, idade, estado civil, habilitações literárias, naturalidade, distrito, concelho e meio de residência, tipo de habitação), a segunda é constituída pela Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar Psicológico (EMMBEP).

Apresentação dos Resultados

A amostra é constituída por 135 participantes dos quais 92 são do sexo feminino e 43 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e 63 anos, onde o grupo etário mais frequente é entre os 18 e os 39 anos (73%) e maioritariamente solteiros (60,74%). Em termos profissionais o grupo mais representativo corresponde aos trabalhadores ativos (56,20%), destes 33,87% estão a trabalhar em casa e 16,94% estão a trabalhar on-line. Residem maioritariamente em zona urbana (70,37%) e em moradias (50,37%). Em termos de saúde 79,26% referem não ser portadores de doenças e tomar não fazer calmantes/antidepressivos (12,59%).

Relativamente ao bem-estar psicológico (Quadro 1), embora sem significância estatística, parecem verificar-se valores médios superiores no sexo masculino (70,93), nos indivíduos com 60 e mais anos (69,66), nos divorciados (73,66), nos estudantes (70), nos trabalhadores a exercer a atividade no local de trabalho (69,04), nos indivíduos a residir em zona urbana (68,57) e em apartamentos (68,61%), nos participantes que afirmam não ser doentes (69,21). tomar calmantes/antidepressivos (72,5). Os trabalhadores em Lay-of (46) e os reformados (41) apresentam em média scores abaixo de 60.

Quadro 1 – Bem-estar em relação às variáveis de caracterização.



Conclusão

Em conclusão, observamos valores superiores a 60 para grande maioria da amostra, apresentando em geral bons níveis de bem-estar psicológico. Com exceção dos trabalhadores em Lay-of e dos reformados. Não foram identificadas relações estatísticas com os fatores analisados. Estes dados devem ser tidos em conta no que respeita à tomada de decisão em saúde, uma vez que são identificados grupos com baixo bem-estar psicológico, onde a intervenção poderá ter importância fulcral, contribuindo para elevar o nível de bem-estar e por conseguinte o estado de saúde das populações.

Referências

- Bandeira, W. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. Campinas
- Candeias, V. S. (2016). Promoção do Bem-estar Psicológico no adulto jovem com alterações da saúde mental em processo de transição. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Lisboa
- Wagner de Lara Machado, Denise Ruschel Bandeira. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. Em D. R. Wagner de Lara Machado, & Machado, Bandeira, Estudos de psicologia (pp. 587-595). Campinas.