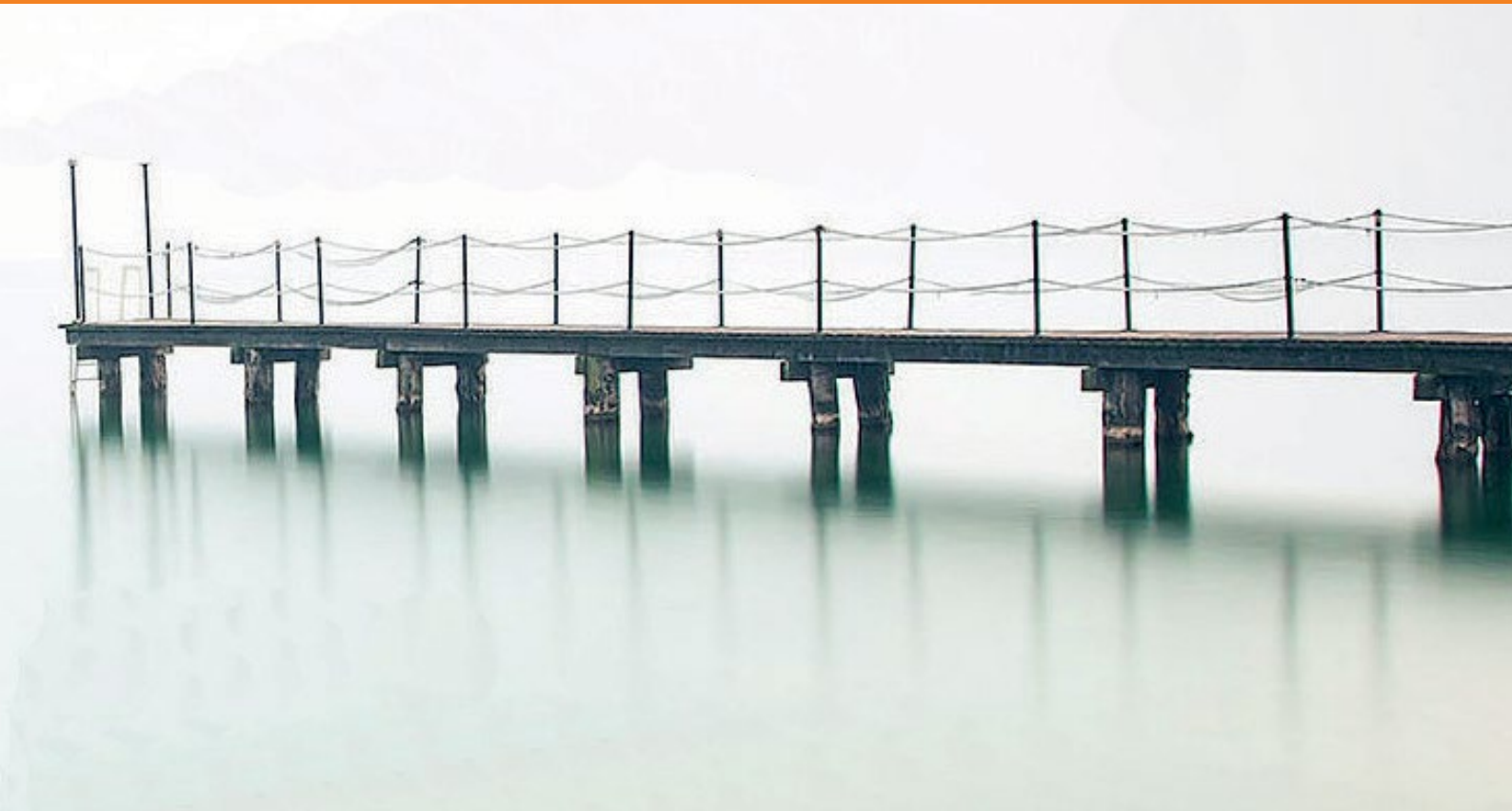


BOOK OF PROCEEDINGS

V Congresso Ibero-Americano e Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde
I Congresso Promoção da Saúde e do Bem-Estar no Ensino Superior

9th-11th May 2019 | University of Algarve



BOOK OF PROCEEDINGS

**V Congresso Ibero-Americano e Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde
I Congresso Promoção da Saúde e do Bem-Estar no Ensino Superior**

9th - 11th May 2019

University of Algarve, Faro, Portugal

TECHNICAL INFORMATION

BOOK OF PROCEEDINGS

V Congresso Ibero-Americano e Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde
I Congresso Promoção da Saúde e do Bem-Estar no Ensino Superior

9th - 11th May 2019
University of Algarve, Faro, Portugal

Editor: Saul Neves de Jesus

Publisher:
CIEO – Research Centre for Spatial and Organizational Dynamics
University of Algarve
Gambelas *Campus*, Faculty of Economics, Building 9
8005-139, Faro
cieo@ualg.pt
www.cieo.pt

Page Layout and Editing:
Marlene Fernandes
CIEO Secretariat

Organizing Commission:

Alexandra Gomes, University of Algarve
Cristina Nunes, University of Algarve
Emília Costa, University of Algarve
Eusébio Pacheco, University of Algarve
Joana Santos, University of Algarve
Julieta Rosa, University of Algarve
Marlene Fernandes, University of Algarve
Pedro Martins, University of Algarve
Rafaela Matavelli, University of Algarve
Roberto Chiodeli, University of Algarve
Saul de Jesus, University of Algarve (Chair)

ISBN: 978-989-8859-74-7

REFERÊNCIAS

1. CERQUEIRA, Daniel, et al. Atlas da Violência 2018. Rio de Janeiro. IPEA/FBSP, 2018. Disponível em < http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=33410&Itemid=432>. Acesso em: 16 de setembro de 2018.
2. COSTA, Daniella Harth da; NJAINE, Kathie; SCHENKER, Miriam. Repercussões do homicídio em famílias das vítimas: uma revisão da literatura. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 22, n. 9, p. 3087-3097, Sept. 2017. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017002903087&lng=en&nrm=iso>. access on 21 Nov. 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232017229.18132016>
3. FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. (2017). Anuário Brasileiro de Segurança Pública. 11ª Edição. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Acessado em 18 de julho, 2018, de <http://www.forumseguranca.org.br/atividades/anuario/>
4. FREUD, S. Luto e Melancolia In. Freud, S. (2006) Obras psicológicas de Sigmund Freud: Escritos sobre a Psicologia do Inconsciente. Vol VII. Rio de Janeiro: Imago
5. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística Censo Demográfico - 2010. Rio de Janeiro: IBGE. Recuperado em 17 de julho de 2018, de www.ibge.gov.br
6. IPEA. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada ATLAS DA VIOLÊNCIA 2018 (IPEIA e FBSP). Rio de Janeiro. Acessado em 18 de julho de 18, de http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/relatorio_institucional/180604_atlas_da_violencia_2018.pdf.
7. ISP. Instituto de Segurança Pública. DADOS ABERTOS (2017). Acessado em 10 de julho, 2018, de <http://www.ispvisualizacao.rj.gov.br/Letalidade.html>. 8. INSTITUTO DE SEGURANÇA PÚBLICA (2017), Acessado em 10 de julho, 2018, de <http://www.isp.rj.gov.br/Conteudo.asp?ident=180>
9. PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA, SECRETARIA ESPECIAL DOS DIREITOS HUMANOS, CONSELHO DE DEFESA DOS DIREITOS DA PESSOA HUMANA. Dispõe sobre a abolição de designações genéricas, como “auto de resistência”, “resistência seguida de morte”, em registros policiais, boletins de ocorrência, inquéritos policiais e notícias de crime. Resolução n.8, de 20 de dezembro de 2012. Lex: Editora S/A. Disponível em: http://www.lex.com.br/legis_24066914_RESOLUCAO_N_8_DE_20_DE_DEZEMBRO_DE_2012.aspx Acessado em 18 de dezembro de 2018.
10. SANTOS, Washington dos. S337 Dicionário jurídico brasileiro / Washington dos Santos. - Belo Horizonte : Del Rey, 2001.
11. VIEIRA, L., ARCOVERDE, M., ARAÚJO, M., FERREIRA, R., FIALHO, A., & PORDEUS, A. (2009). Impacto da violência na saúde de famílias em Fortaleza, Ceará. Ciência & Saúde Coletiva, 14(5), 1773-1779. Acessado em 19 de julho, 2018 de <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232009000500018>
12. WHO. World Health Organization. Global status report on violence prevention 2014. World Health Organization. Acessado em 19 de julho, 2018 de <http://www.who.int/iris/handle/10665/145086>

COMUNICAÇÕES LIVRES

Moderador: Ana Galvão

FELICIDADE E A SAÚDE MENTAL NOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: UM ESTUDO COMPARATIVO

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

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

Celeste Antão
Instituto Politécnico de Bragança
(celeste@ipb.pt)

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

RESUMO

O nível de felicidade está, de acordo com vários estudos, correlacionado com a saúde mental e em particular à ansiedade e à depressão. Sendo os estabelecimentos de ensino superior contextos de eleição na formação dos futuros profissionais, emerge a necessidade de aprofundar os estudos sobre esta matéria.

Objetivou-se avaliar os níveis de felicidade, ansiedade, depressão e stress dos estudantes do Instituto Politécnico de Bragança (IPB) e da Universidade do Algarve (UAlg) e identificar eventuais diferenças entre os valores observados de acordo com a instituição e com o sexo.

Utilizou-se um questionário online composto por três partes: questões sociodemográficas; o Oxford Happiness Questionnaire; e a Escala de Ansiedade Depressão e Stress. Estudo descritivo e inferencial, de caráter transversal numa amostra de 302 estudantes, dos quais 121 (40.1%) do IPB e 181 (59.9%) da UAlg.

Os estudantes do IPB pontuam níveis superiores nas dimensões felicidade e ansiedade e os estudantes da UAlg nas dimensões depressão e stress. O teste T para amostras independentes aplicado na dimensão felicidade, permitiu-nos concluir existem diferenças estatisticamente significativas entre os estudantes das duas instituições.

Dos testes de Mann-Whitney aplicados para as restantes dimensões, resultaram diferenças estatisticamente significativas para a dimensão depressão, quando relacionada com a instituição e para as dimensões ansiedade e stress, quando relacionadas com o sexo.

O IPB dispõe dum gabinete clínico, onde os estudantes são atendidos em consulta de apoio e acompanhamento psicológico. Os resultados do estudo sugerem que a acessibilidade dos estudantes a recursos desta natureza favorece a intervenção precoce para a promoção do bem-estar geral dos estudantes.

Palavras-chave: Felicidade, Ansiedade, Depressão, Stress, Estudantes.

INTRODUÇÃO

Na psicologia, a felicidade é reconhecida como emoção, sendo que por sua vez a emoção é dividida em “emoção negativa” e “emoção positiva” e tem um efeito importante no sucesso das pessoas. Pessoas felizes têm uma atitude otimista em relação aos eventos, são indivíduos responsáveis e excelentes (Boehm & Lyubomirsky, 2008). Os psicólogos acreditam que a felicidade tem três componentes principais: a existência relativa de emoção positiva, a falta de emoções negativas e a satisfação com a vida (Hills & Argyle, 2001).

A felicidade é um constructo importante dentro da psicologia positiva, e ainda assim é difícil definir e problemático avaliar, sendo um fator muito importante na vida humana. Uma pessoa feliz tem sempre bons sentimentos sobre si e sobre os outros, descartando, dessa forma a desolação, aceita falhas, nunca esquecendo as lições que a vida lhe ensina, é sempre honesta consigo mesmo e com os outros, vive no presente e é resiliente quando enfrenta problemas (Bahrami, Rajaeepour, Rizi, Zahmatkesh, & Nematollahi, 2011). A felicidade é um estado intelectual de bem-estar, descrito por sentimentos construtivos que vão da gratificação à alegria intensa, mostrando relativa estabilidade e consistência tanto ao longo do tempo como em várias situações. A felicidade tem componentes afetivos e cognitivos, podendo estes ser denominados, respetivamente de “hedónico”, ou seja, a agradabilidade das várias situações que afetam a experiência de uma pessoa, e “contentamento”, sendo este o grau em que um indivíduo percebe que os seus objetivos de vida são satisfeitos (Kumar, 2013).

O nível de felicidade está, de acordo com vários estudos, correlacionado com a saúde mental e em particular à ansiedade e à depressão. Sendo os estabelecimentos de ensino superior locais de eleição na formação dos futuros profissionais, cria a necessidade de aprofundar os estudos sobre esta matéria.

CONTEXTUALIZAÇÃO

Vários estudos concluem que a transição do ensino secundário para o ensino superior apresenta vários desafios para os jovens adultos, tais como: a saída do seio familiar; um novo grau de independência; expectativas aumentadas sobre o sucesso académica; e um novo ambiente com a criação de laços com novos colegas e diferentes grupos sociais (Almeida, Soares, & Ferreira, 2002). Os jovens com níveis de resiliência e estratégias de enfrentamento menos desenvolvidas para lidar com estas alterações, podem desenvolver níveis de ansiedade, depressão e stress considerados de risco (Galvão, Pinheiro, Gomes, & Ala, 2017).

Acresce que, esta fase da vida do jovem adulto, coincide com uma fase de desenvolvimento psicossocial em que eles próprios se vêm em novos papéis sociais, criando, através da exploração desses mesmos papéis, cenários de vulnerabilidade que poderão desencadear comportamentos de risco, tanto originados pela rejeição do jovem pelo grupo ou, como acontece na maioria dos casos, por comportamentos adotados pelo jovem para ele ser aceite pelo grupo (Van Hoek, Portzky, & Franck, 2019; WHO, 2018).

Neste sentido, a instituição de ensino superior configura-se como um local que influencia a vida do estudante a vários níveis (Silva et al., 2015; WHO, 2018). Os estabelecimentos de ensino superior, além da sua função de ensinar academicamente, atuam como mediadores de relacionamentos interpessoais e devem prover dinâmicas psicológicas que incutam valores e formas de conviver sãs e promotores de um bem-estar global.

As instituições de ensino superior devem prover vivências académicas integrais, ou seja, não só aquelas que proporcionam um desenvolvimento intelectual e profissional, mas também a nível pessoal, social e afetivo. Tendo esta premissa como pano de fundo, Chickering e Reisser (1993), propuseram um modelo que se desenvolve ao longo de sete vetores, sendo eles: i) tornar-se competente; ii) gerir as emoções; iii) desenvolver a autonomia e a interdependência; iv) desenvolver relações interpessoais maduras; v) estabelecer a identidade; vi) desenvolver objetivos de vida; e, vi) desenvolver a integridade.

Portugal não foge à regra no que diz respeito à saúde mental dos estudantes do ensino superior, e vários estudos internacionais apontam, por exemplo, para níveis de ansiedade, depressão e stress, muito similares nesta população (Lovibond & Lovibond, 1995; Tran, Tran, & Fisher, 2013).

De acordo com os dados apresentados no Programa Nacional para a Saúde Mental (Direção-Geral da Saúde, 2017), 9.32% dos inscritos ativos em cuidados de saúde primários apresentavam perturbações depressivas e 6.06% perturbações de ansiedade, mostrando a importância de aumentar os esforços de prevenir estas mesmas perturbações, nomeadamente entre os jovens adultos que, conforme anteriormente referidos, são mais vulneráveis a desenvolver estas mesmas perturbações.

Entre a população estudantil do ensino superior, os principais problemas prendem-se com dificuldades de ordem emocional, perturbações de adaptação, ansiedade, depressão, problemas relacionados com métodos de estudo, dificuldades escolares e problemas familiares (Costa & Leal, 2004); rendimento escolar, depressão, baixa autoestima, variações do humor, ansiedade aos exames e problemas relacionais (Custódio, Pereira, & Seco, 2009).

As evidências científicas concluem que as perturbações de saúde mental entre os estudantes do ensino superior são um problema de saúde pública grave, limitando seriamente o funcionamento global (físico, emocional, cognitivo e académico) dos estudantes, criando o desafio às instituições de promoverem a saúde e combater o insucesso e, igualmente, o abandono académico (Chow, 2010; Eisenberg et al., 2009; Eisenberg, Hunt, & Speer, 2013).

A felicidade, enquanto conceito predominantemente subjetivo, faz com que a sua definição seja difícil e pouco consensual. Não obstante esta dificuldade, duas abordagens agreguem consenso entre os estudiosos do fenómeno, sendo estas: a abordagem “bottom-up”, ou seja, “das partes para o total”, que encara a felicidade como a combinação de sentimentos positivos e negativos (Diener, 1984; Tellegen et al., 1988); e a abordagem “top-down”, significando “do total para as partes”, que sugere que a felicidade é principalmente o produto das cognições de um indivíduo e remete-nos para as avaliações subjetivas que cada indivíduo faz das experiências que vivencia e

consequentemente como avalia a sua satisfação com a vida (Diener, 1984).

Estudos mais recentes sugerem que a felicidade é uma conjugação destas duas abordagens, tendo aberto caminho para uma aceitação mais universal do conceito felicidade (Medvedev, Shepherd, & Hautus, 2015). Ou seja, sem bem-estar não há felicidade e vice-versa.

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 302 estudantes, dos quais 121 (40.1%) do IPB e 181 (59.9%) da UAlg. Dos 181 respondentes da UAlg, 131 (72.4%) são do sexo feminino, sendo que dos 121 respondentes do IPB, 96 (79.3%) são do sexo feminino.

Questões de Investigação e Hipóteses

Como questões de investigação formularam-se as seguintes:

1. Qual o nível de felicidade dos estudantes do IPB e UAlg?
2. Quais os níveis de ansiedade, depressão e stress dos estudantes do IPB e UAlg?

Colocaram-se as seguintes hipóteses de investigação:

1. Existem diferenças no nível de felicidade, entre os estudantes do IPB e UAlg;
2. Existem diferenças nos níveis de ansiedade, depressão e stress, entre os estudantes do IPB e UAlg;
3. Existem diferenças no nível de felicidade, entre os respondentes do sexo masculino e os do sexo feminino;
4. Existem diferenças nos níveis de ansiedade, depressão e stress, entre os respondentes do sexo masculino e os do sexo feminino;
5. 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 estuda 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 et al., 2019; Winkens et al., 2017).

De acordo com os resultados obtidos, aplicou-se o teste t para amostras independentes, para validar as duas primeiras hipóteses, que incluíam a dimensão felicidade, e o teste de Mann-Whitney para a terceira e quarta hipótese, 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 estudantes, do IPB e UAlg; e quais os níveis de ansiedade, depressão e stress dos estudantes, 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	3.94	5.36	5.11	7.40
	DP	.724	5.060	5.340	5.291
	N	121	121	121	121
UAlg	M	3.69	5.13	6.33	7.87
	DP	.538	4.570	5.072	4.597
	N	181	181	181	181
Total	M	3.79	5.22	5.84	7.68
	DP	.631	4.766	5.206	4.884
	N	302	302	302	302

Como pode ser observado na Tabela 1, a média global para a felicidade situa-se nos 3.79 (DP=.631). Não obstante esta pontuação estar marginalmente acima da média teórica (3.5), tratando-se de uma escala de seis pontos, este valor deve ser visto como nem infeliz nem feliz, ou seja, uma situação de neutralidade em relação à felicidade. Observa-se, uma pontuação superior para os estudantes do IPB (M=3.94; DP=.724), contudo, mesmo neste grupo, o valor continua a ser abaixo do desejável.

No que concerne às dimensões da saúde mental em estudo, verifica-se uma pontuação média superior nos estudantes do IPB no que diz respeito à ansiedade, e níveis de depressão e stress superiores nos estudantes da UAlg.

Comparativamente com outros estudos, o nível de felicidade da presente amostra não é muito diferente do que a encontrada num estudo realizado com 1056 estudantes por Tarrahi e Nasirian (2017), em que a pontuação média foi de 4.09.

Contudo, Medvedev et al. (2017) encontraram valores médios de felicidade superiores, tanto num grupo de estudantes da Malásia, com uma pontuação médias de 5.33, como num grupo de estudantes australianos, que pontuaram, em média, 5.02.

Já em relação à ansiedade, depressão e stress, as pontuações médias do presente estudo, encontram-se próximos ou abaixo de outros estudos realizados com uma população de estudantes, como é o caso de um estudo com 510 estudantes de ensino superior em que as pontuações médias foram respetivamente 6.77 para ansiedade, 6.92 para a depressão e 9.78 para o stress (Galvão, Pinheiro, & Gomes, 2017), ou como foi o caso no estudo dos autores da escala que encontraram, numa amostra de 717 estudantes, pontuações médias de ansiedade, depressão e stress de respetivamente 6.23, 7.19 e 10.54 (Lovibond & Lovibond, 1995).

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 consistência interna de boa a excelente para todas elas.

Tabela 2 - Alfas de Cronbach

	<i>a</i>	Nível
Felicidade	.885	Bom
Ansiedade	.875	Bom
Depressão	.912	Excelente
Stress	.890	Bom

Para responder às quatro primeiras hipóteses de investigação formuladas, aplicaram-se os testes de estatística inferencial conforme mencionados na metodologia. Foi possível encontrar diferenças estatisticamente significativas para as dimensões felicidade e depressão, quando comparados os grupos de acordo com a instituição onde estudam, sendo os resultados apresentados na Tabela 3.

Tabela 3 - Resultados testes de hipóteses - Instituição

Dimensão	Instituição	M	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
Felicidade	IPB	3.94	.001	.392
	UAlg	3.69		
Depressão	IPB	5.11	.008	.234
	UAlg	6.33		

Os resultados da Tabela 3 mostram que, não obstante as diferenças serem estatisticamente significativas para as dimensões felicidade ($p=.001$) e depressão ($p=.008$), os tamanhos de efeito, calculados através do *d* de Cohen, são pequenos ($0.20 < d < .50$), pelo que se pode concluir que estas diferenças são tangenciais (Sullivan & Feinn, 2012), embora dê uma indicação que, em média, os estudantes do IPB, apresentam níveis de felicidade superiores e os da UAlg níveis de depressão superiores.

Conseguiu-se, desta forma, responder positivamente à primeira hipótese de investigação: existem diferenças no nível de felicidade, entre os estudantes do IPB e UAlg. Foi também possível, responder parcialmente à segunda hipótese de investigação: existem diferenças nos níveis de ansiedade, depressão e stress, entre os estudantes do IPB e UAlg, uma vez que se verificou uma diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos, para a dimensão depressão.

No que concerne a terceira hipótese de investigação, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre sexos, para a dimensão felicidade.

Em relação há quarta hipótese: Existem diferenças nos níveis de ansiedade, depressão e stress, entre os respondentes do sexo masculino e os do sexo feminino, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para as dimensões ansiedade e stress, sendo os resultados apresentados na Tabela 4.

Tabela 4 - Resultados testes de hipóteses - Sexo

Dimensão	Sexo	M	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
Ansiedade	Masculino	3.96	.016	.380
	Feminino	5.64		
Stress	Masculino	5.95	<.001	.499
	Feminino	8.26		

Os resultados da Tabela 4 mostram que, não obstante as diferenças serem estatisticamente significativas para as dimensões ansiedade ($p=.016$) e stress ($p<.001$), os tamanhos de efeito, calculados através do *d* de Cohen, são pequenos ($0.20 < d < .50$), pelo que se pode concluir que estas diferenças são tangenciais (Sullivan & Feinn, 2012), embora dê uma indicação que, em média, os estudantes do sexo feminino apresentam níveis superiores em ambas as dimensões.

Estes resultados vão ao encontro de vários outros estudos com amostras de estudantes (Galvão et al., 2017; Lovibond & Lovibond, 1995; Tran, Tran, & Fisher, 2013), em que também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre estudantes do sexo feminino e masculino nas três dimensões da saúde mental também aqui em estudo, validando-se, desta forma, parcialmente a quarta hipótese de investigação.

Finalmente, calcularam-se os coeficientes de correlação não-paramétricos de Spearman entre as quatro dimensões em estudo, sendo os resultados apresentados na Tabela 5.

Tabela 5 - Correlações de Spearman

	Ansiedade	Depressão	Stress
Felicidade	-.382**	-.641**	-.385**
Ansiedade		.670**	.744**
Depressão			.694**

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

Como pode ser observado dos dados presentes na Tabela 5, os coeficientes de correlação de Spearman, variam entre o fraco ($0.10 \leq p \leq 0.39$) e o alto ($0.70 \leq p \leq 0.89$) (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 e respondendo assim à quinta hipótese de investigação: Existe relação entre a felicidade e as três dimensões da saúde mental em estudo (ansiedade, depressão e stress).

CONCLUSÕES

Através do presente estudo foi possível aferir o nível de felicidade, ansiedade, depressão e stress entre os estudantes do ensino superior. Podemos concluir que os estudantes do nosso estudo apresentam um nível médio de felicidade médio a baixo, embora sem que esses níveis aparentem ter efeitos substanciais nos níveis de ansiedade, depressão e stress, que se encontram em níveis considerados normais.

Contudo, sendo a felicidade fortemente relacionada com o bem-estar geral do ser humano, será necessário aprofundar mais as questões que levam a que os estudantes demonstrem níveis de felicidade reduzidos e como é que a felicidade pode ser promovida neste grupo sociodemográfico que, por si, já enfrenta vários desafios numa etapa desafiante das suas vidas.

Propõe-se, desta forma, que os gabinetes de psicologia das instituições de ensino superior, dediquem maior atenção à dimensão da felicidade e do bem-estar global, devendo estas variáveis ser consideradas aquando do planeamento pedagógico com ações dirigidas de uma forma sistemática e promotora de bem-estar e não apenas com intervenções pontuais.

No gabinete clínico do IPB, na área da psicologia, temos implementado estratégias de relaxamento e o método MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) e MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), como estratégias para lidar com o stress, regulação emocional e mental. A prática de *Mindfulness* está associada a redução de níveis de stress e aumento de níveis de bem-estar geral, ajuda a manter o equilíbrio emocional. As evidências científicas, demonstram a relação do *Mindfulness* com a saúde física e mental, nomeadamente através da redução dos índices de stress e outros distúrbios mentais, provocando igualmente alterações a nível neuronal, traduzindo-se num aumento dos níveis emocionais positivos e diminuição dos negativos (Rau & Williams, 2016). Na obra de Damásio, "O livro da consciência" (Damásio, 2010), encontramos uma reflexão profunda sobre como é que o cérebro constrói uma mente e como é que o cérebro torna essa mente consciente, já que a consciência é o início para o melhoramento do bem-estar.

Também temos utilizado o processo de *life coaching* como promotor do autoconhecimento e consequentemente do desenvolvimento pessoal, e *coaching* de Saúde e Bem-Estar (*Health & Wellness Coaching*), pois é um método, cientificamente comprovado, que permite acelerar o processo de mudança comportamental através de ferramentas específicas e o estabelecimento de metas pessoais desejadas para o aumento do bem-estar, mudanças nos estilos de vida e da saúde.

REFERÊNCIAS

- Almeida, L. S., Soares, A. P. C., & Ferreira, J. A. (2002). Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r): avaliação do ajustamento dos estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 1(2), 81–93. Retrieved from <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v1n2/v1n2a02.pdf>
- Bahrani, S., Rajaeepour, S., Rizi, H. A., Zahmatkesh, M., & Nematollahi, Z. (2011). The relationship between students' study habits, happiness and depression. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 16(3), 217–221. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2224110%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3249802>
- 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>
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*, 16(1), 101–116. <https://doi.org/10.1177/1069072707308140>
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and Identity*. Second Edition. The Jossey-Bass Higher and Adult Education Series. San Francisco: Jossey-Bass. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=ED423498>
- Chow, H. P. (2010). Predicción del éxito académico y bienestar psicológico en una muestra de estudiantes universitarios canadienses. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 21(8), 2.
- Costa, E., & Leal, I. (2004). Estratégias de *coping* e saúde mental em estudantes universitários de Viseu. In *Acta do 5o Congresso Nacional de Psicologia de Saúde*. (pp. 157–162).
- 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>
- Custódio, S., Pereira, A., & Seco, G. (2009). Stresse e estratégias de *coping* dos estudantes de enfermagem em ensino clínico. In *Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*. Braga: Universidade do Minho (pp. 4670–4683).
- Damáso, A. (2010). *O livro da consciência*. Lisboa: Bloco Gráfico.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. Direção-Geral da Saúde. (2017). Programa Nacional para a Saúde Mental. Lisboa. Eisenberg, D., Golberstein, E., Hunt, J. B., Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Mental Health and Academic Success in College. *The B. E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), 1–35. <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental Health in American Colleges and Universities. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Galvão, A., Pinheiro, M., & Gomes, M. J. (2017). Mental health and sleep-vigil disturbances in high school students: sleep hygiene consultation. In *Proceedings of the II International Congress on Interdisciplinarity in Social and Human Sciences* (pp. 707–712).
- 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.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 595–608. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00058-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00058-1)
- 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)
- Kumar, D. (2013). The Relation of Stressful Life Events and a Happy Life. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 2(2), 213–219.
- 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.
- 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>
- 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>

- 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.