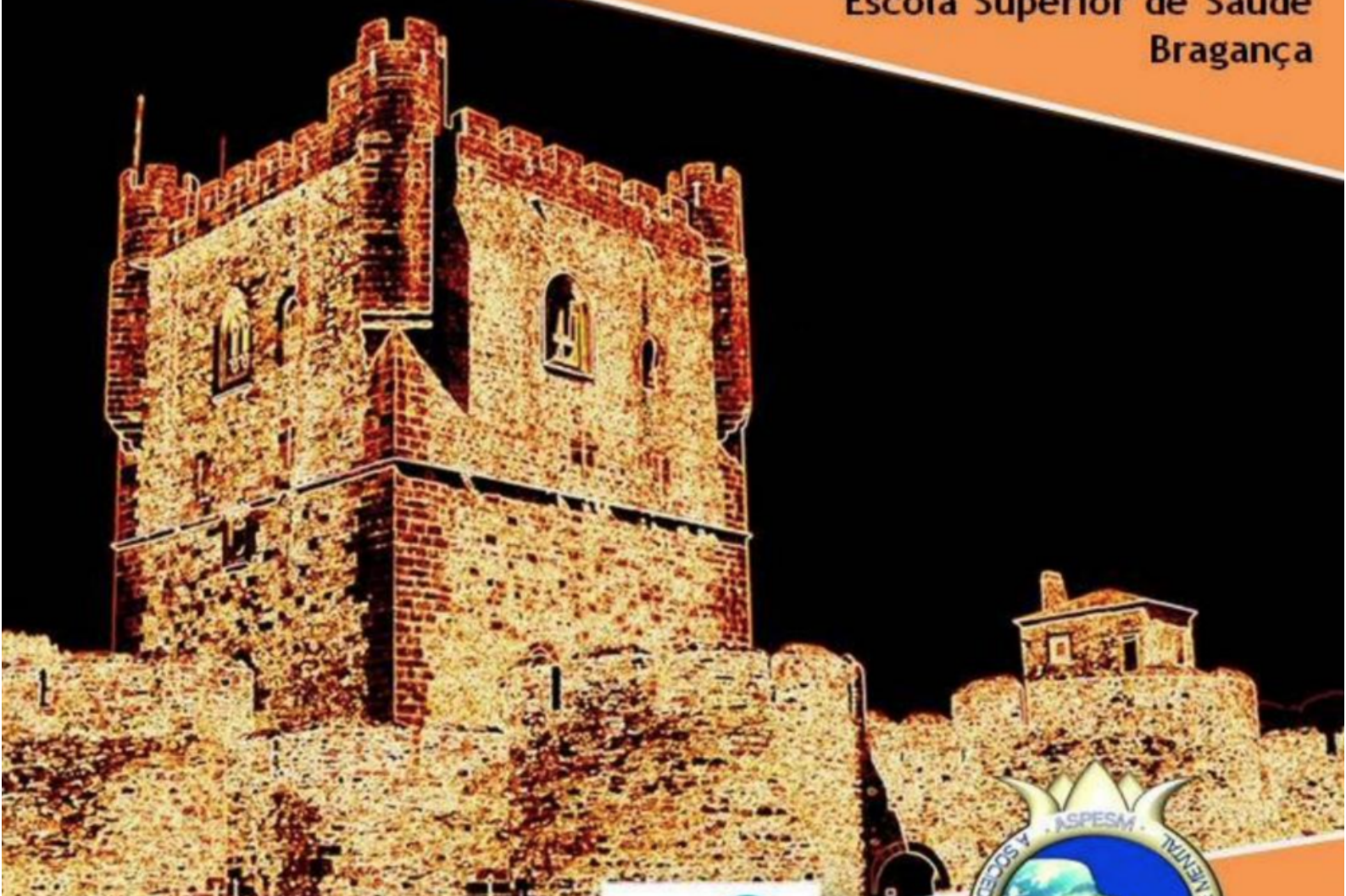


e-book

IX CONGRESSO INTERNACIONAL DA ASPESM “SAÚDE MENTAL PARA TODOS”

17, 18 e 19 Outubro 2018
Instituto Politécnico de Bragança
Escola Superior de Saúde
Bragança



A SOCIEDADE PORTUGUESA DE
ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL

EDIÇÃO E PROPRIEDADE:

A SOCIEDADE PORTUGUESA DE ENFERMAGEM DE SAÚDE MENTAL

TÍTULO: *E-book*: IX Congresso Internacional da ASPESM

Sub-Título: Saúde mental para todos

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO:

Carlos Sequeira

José Carlos Carvalho

Luís Sá

Paulo Seabra

Mafalda Silva

Odete Araújo

COMISSÃO EDITORIAL:

Bruno Santos

Francisco Sampaio

Lia Sousa

Luís Silva

Divulgação: ASPESM

Suporte: *E-book* (formato. pdf)

ISBN: 978-989-20-9952

ISBN 978-989-20-9952-1



9 789892 099521

Nota: Todos os artigos publicados são propriedade d'ASPESM, pelo que não podem ser reproduzidos para fins comerciais, sem a devida autorização da Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental.

A responsabilidade pela idoneidade e conteúdo dos artigos é única e exclusiva dos seus autores.

A opção do texto com o novo acordo ortográfico ficou a cargo de cada autor.

Citação - APA Style:

1. Sequeira, C., Carvalho, J.C., Sá, L., Seabra, P., Silva, M. & Araujo, O. (Eds.) (2018). IX Congresso Internacional ASPESM: Saúde mental para todos. Porto: ASPESM.

Conteúdos

Enquadramento do congresso.....	4
Resumos.....	8
Manejo de um aplicativo informático para adolescentes com transtorno alimentício	8
Prevalência de Sobrecarga do Cuidador Informal do Idoso Dependente.....	18
Treino de Assertividade na Enfermagem de Saúde Mental	32
Contribuições do mestrado na carreira do enfermeiro: análise auxiliada pelo software IRAMUTEQ	42
Diagnósticos de Enfermagem para o alcoolismo: uma revisão integrativa.....	51
Qualidade de vida e Empoderamento da Pessoa com Diabetes tipo 2: Resultados da Avaliação de um Programa de Educação Terapêutica	61
Qualidade de vida e bem-estar do profissional do pré-hospitalar: revisão integrativa	71
Imersão em saúde mental: relato de experiência	82
Atitudes de saúde, ansiedade, depressão e stress: estudantes portugueses e africanos.....	91
Resiliência da pessoa com Doença Renal Crónica em Programa Regular de Hemodiálise – Revisão Sistemática da Literatura	100
Stress, anxiety and depression in Portuguese nursing students.....	109
Efeitos da terapia cognitivo-comportamental realizada por enfermeiros com pessoas dependentes de substâncias: Scoping Review.....	119
Efeito das Técnicas de Relaxamento na Ansiedade em Pessoas com Doença Mental: a scoping review	129
Cuidado de promoção à saúde mental na universidade: Experiência com a Terapia Comunitária Integrativa	139
Metodologia de Estudo de Caso no planeamento de cuidados de enfermagem especializados no Transtorno Obsessivo Compulsivo.....	148
Desvelar de perspectivas de adolescentes em situação de vulnerabilidade social: experimentação sociopoética	155
A Qualidade de Vida em Idosos Institucionalizados	163
Representação Social e o sentido do trabalho para enfermeiros no cotidiano hospitalar....	174

Atitudes de saúde, ansiedade, depressão e stress: estudantes portugueses e africanos

Ana Galvão*, Marco Pinheiro**, Eugénia Anes***, & Maria José Gomes****

*Doutora; Psicóloga, Investigadora do Núcleo UICISA:E da ESSa; Professora Coordenadora, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. anagalvao@ipb.pt

**Licenciado; Especialista em Gestão Empresarial; Docente Especialmente Convidado, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. mpinheiro@ipb.pt

***Doutora; Especialista em Enfermagem Comunitária, Investigadora do Núcleo UICISA:E da ESSa; Professora Adjunta, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. eugenia@ipb.pt

****Doutora; Especialista em Enfermagem de Reabilitação, Investigadora do Núcleo UICISA:E da ESSa; Professora Adjunta, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal. mgomes@ipb.pt

RESUMO

CONTEXTO: O Instituto Politécnico de Bragança (IPB) é a instituição de ensino superior em Portugal com maior percentagem de alunos estrangeiros. O grupo com maior representatividade são os estudantes oriundos de países africanos de expressão portuguesa. Estes alunos caracterizam-se, em geral, por uma situação económica frágil e um afastamento do seu contexto cultural e familiar e famílias por períodos consideráveis de tempo.

OBJETIVO(S): Objetivou-se estudar eventuais diferenças entre os estudantes portugueses e africanos das licenciaturas do IPB a nível das atitudes e comportamentos de saúde e da ansiedade, depressão e stress.

MÉTODOS: A amostra, por conveniência, é composta por 374 estudantes, dos quais 142 são portugueses e 232 africanos. Utilizou-se um questionário composto por três partes. A primeira com questões sociodemográficas, a segunda composta pela Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS-21), e a terceira pelo Questionário de Atitudes e Comportamentos de Saúde (QACS). Realizou-se um estudo quantitativo, transversal, descritivo, correlacional e inferencial.

RESULTADOS: Verificou-se que os estudantes portugueses apresentam pontuações estatisticamente significativas superiores aos seus colegas africanos, nas dimensões stress, Nutrição, Autocuidado, Segurança Motorizada e Uso de Drogas ou Similares. Somente na

dimensão Exercício Físico são os estudantes africanos a pontuar mais alto, sendo as diferenças com os portugueses, estatisticamente significativas.

CONCLUSÕES: Conclui-se que os estudantes africanos apresentam níveis de atitudes e comportamentos de saúde preocupantes, sendo que os estudantes portugueses apresentam níveis de stress, também preocupantes. Estes resultados vêm demonstrar que a intervenção implementada pelo gabinete clínico do IPB, na vertente das consultas de psicologia, está devidamente justificada.

Palavras-Chave: saúde mental; comportamentos de saúde; estudantes do ensino superior; africanos.

ABSTRACT

BACKGROUND: The Polytechnic Institute of Bragança (IPB) is the higher education institution in Portugal with a higher percentage of foreign students. The most representative group are students from Portuguese-speaking African countries. These students are generally characterized by a fragile economic situation and a departure from their cultural and family context and families for considerable periods of time.

AIM: The objective of this study was to study possible differences between Portuguese and African students in IPB degrees in health attitudes and behaviours and in anxiety, depression and stress.

METHODS: The sample, for convenience, is composed of 374 students, of which 142 Portuguese and 232 Africans. A three-part questionnaire was used, the first one with sociodemographic questions, the second one composed by the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), and the third by the Health Attitudes and Behaviours Questionnaire (QACS). A quantitative, cross-sectional, descriptive, correlational and inferential study was performed.

RESULTS: It was verified that Portuguese students present statistically significant scores superior to their African counterparts in the dimensions of stress, Nutrition, Self-care, Motorized Safety and Drug Use or Similar. Only in the Physical Exercise dimension are the African students scoring higher, and the differences with the Portuguese are statistically significant.

CONCLUSIONS: It is concluded that African students present levels of attitudes and health behaviours of concern, and Portuguese students present worrying levels of stress. These results show that the intervention implemented by the clinical office of the IPB, in the field of psychology consultations, is duly justified.

Keywords: mental health; health behaviours; higher education students; Africans.

RESUMEN

CONTEXTO: El Instituto Politécnico de Bragança (IPB) es la institución de educación superior en Portugal con el mayor porcentaje de estudiantes extranjeros. El grupo con mayor representación son los estudiantes de los países africanos de habla portuguesa. Estos alumnos se caracterizan, en general, por una situación económica frágil y un alejamiento de su contexto cultural y familiar y familias por períodos considerables de tiempo.

OBJETIVO(S): El objetivo fue estudiar las diferencias entre los estudiantes portugueses y africanos de la Licenciatura en IPB a nivel de las actitudes y los comportamientos de salud y la ansiedad, la depresión y el estrés.

METODOLOGÍA: La muestra, por conveniencia, se compone de 374 estudiantes, de los cuales 142 (232 son el portugués y africano utilizó un cuestionario compuesto de tres partes: la primera con preguntas demográficas, el segundo compuesto de la Escala de Ansiedad, Depresión y .. (EADS-21), y la tercera por el Cuestionario de Actitudes y Comportamientos de Salud (QACS). Se realizó un estudio cuantitativo, transversal, descriptivo, correlacional e inferencial.

Resultados: Se encontró que los estudiantes portugueses tienen puntuaciones estadísticamente significativas mayores que sus homólogos africanos, el estrés dimensiones, la nutrición, el cuidado personal, seguridad de la motocicleta y el uso de drogas o de otro tipo. Sólo la dimensión ejercicio físico son estudiantes africanos a mayor puntuación, y las diferencias con el portugués, estadísticamente significativos.

Conclusiones: Se concluye que los estudiantes africanos niveles actuales de las actitudes y los comportamientos de salud preocupantes, y los estudiantes portugueses tienen niveles de estrés también preocupante. Estos resultados demuestran que la intervención implementada por el gabinete clínico del IPB, en la vertiente de las consultas de psicología, está debidamente justificada.

Palabras clave: salud mental; conductas de salud; estudiantes de enseñanza superior; Los africanos.

INTRODUÇÃO

Comportamentos de saúde adequados afetam vários aspetos da vida dos estudantes e derivam de uma plenitude de fatores tais como a alimentação e nutrição, o exercício físico, uma relação responsável com o álcool e as drogas, entre outros, ou seja, o estilo de vida que cada indivíduo pratica. O estilo de vida, por sua vez, é definido, em grande parte, pelas características individuais, interações sociais, condições socioeconómicas e ambientais. Há um número crescente de evidências de que os estudantes de ensino superior têm vários comportamentos considerados de risco (Galvão, Pinheiro, Gomes, & Ala, 2017; Mullins, Widdice, Rosenthal, Zimet, & Kahn, 2016).

Vários estudos concluem também que a ansiedade, depressão e stress, afetam o bem-estar geral do jovem estudante, exercendo efeitos sobre o seu funcionamento geral, podendo despoletar comportamentos de risco, em particular naqueles relacionados com os hábitos sexuais e a relação com o álcool e drogas (Galvão, Noné, & Gomes, 2016).

Existe, no entanto, uma escassez de estudos sobre diferenças de comportamentos de saúde entre grupos de estudantes de nacionalidades diferentes, sendo possível encontrar alguns, mas poucos, exemplos nos Estados Unidos da América de estudos sobre as diferenças entre etnias (afro-americanos, hispano-americanos, etc.), mas não necessariamente de países diferentes (Cook, Purdie-Vaughns, Meyer, & Busch, 2014).

Esta escassez de informação e, em particular aquela relacionada com estudos sobre estudantes africanos a estudar no estrangeiro, motivaram o interesse em desenvolver este trabalho de investigação com o intuito de conhecer as Atitudes e Comportamentos de Saúde e o nível de saúde mental (Ansiedade, Depressão e Stress) dos estudantes do Instituto Politécnico de Bragança (IPB), fazendo, uma comparação entre os estudantes portugueses e africanos de língua oficial portuguesa.

MÉTODOS

Objetivou-se estudar eventuais diferenças entre os estudantes portugueses e africanos de países de língua oficial portuguesa, a frequentar cursos de licenciatura no IPB a nível das atitudes e comportamentos de saúde e da ansiedade, depressão e stress.

Além dos objetivos aqui formulados, colocaram-se também as seguintes hipóteses de investigação: Hipótese 1: existem diferenças em termos de ansiedade, depressão e stress entre os estudantes portugueses e africanos; Hipótese 2: existem diferenças nos comportamentos de saúde entre os estudantes portugueses e africanos.

A amostra, selecionada por conveniência, é composta por 374 estudantes, dos quais 142 (38.0%) são portugueses e 232 (62.0%) de países africanos de língua oficial portuguesa, em termos de sexo este divide-se exatamente em metade (n=187; %=50.0) e a larga maioria vive com alguém (n=339; %=90.6), conforme pode ser observado na Tabela 1.

Tabela 1_Caraterização sociodemográfica da amostra

		n	%
Origem	Portugal	142	38.0%
	África	232	62.0%
	Total	374	100.0%
Género	Masculino	187	50.0%
	Feminino	187	50.0%

Idade	18-22	260	69.5%
	23-27	96	25.7%
	28-32	13	3.5%
	>32	5	1.3%
Mora com alguém?	Sim	339	90.6%
	Não	35	9.4%

Utilizou-se um questionário constituído por uma primeira parte com questões sociodemográficas e uma segunda parte composta pela Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS-21), uma escala de autorrelato composto por 21 itens medindo as dimensões Ansiedade, Depressão e Stress, cada uma com sete itens, sendo os itens respondidos numa escala de Likert de 4 pontos onde cotação de cada dimensão é dada pela soma dos resultados dos sete itens, obtendo-se uma pontuação entre 0 e 21 (Lovibond & Lovibond, 1995; Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004).

A terceira e última parte era composta pelo Questionário de Atitudes e Comportamentos de Saúde (QACS), um questionário de autorrelato de 28 itens medindo as dimensões Exercício Físico, Nutrição, Autocuidado, Segurança motorizada e Uso de drogas ou similares. Os itens no QACS são respondidos numa escala de Likert de 5 pontos e a classificação final varia entre 28 e 140 pontos e quanto maior a pontuação, maiores os comportamentos protetores de saúde (Hettler, 1982; Ribeiro, 2004).

Realizou-se um estudo quantitativo, transversal, descritivo e inferencial. A recolha de dados foi efetuada em 2017.

RESULTADOS

A primeira fase da análise de dados, foi de carácter descritivo. Para a EADS-21 verifica-se, conforme apresentado na Tabela 2, que os estudantes portugueses apresentam pontuações superiores do que os seus colegas africanos, nas três dimensões desta escala.

Tabela 2_Pontuação Média e Desvio Padrão, EADS-21, Portugueses versus Africanos

Origem?		Ansiedade	Depressão	Stress
Portugal	M	3.95	4.42	6.30
	DP	4.210	4.503	5.240
	n	142	142	142
África	M	3.66	3.90	4.67
	DP	3.746	3.774	4.179
	n	232	232	232

Total	M	3.77	4.10	5.29
	DP	3.926	4.068	4.672
	n	374	374	374

No que diz respeito aos comportamentos de saúde, conforme medido pela QACS, podemos observar, através dos dados apresentados na Tabela 3, que os estudantes portugueses apresentam pontuações médias superiores, ou seja, comportamentos mais protetores da saúde, em quatro das cinco dimensões sob estudo, sendo somente na dimensão Exercício Físico que os estudantes africanos, pontuam superiormente aos colegas portugueses.

Tabela 3_Pontuação Média e Desvio Padrão, QACS, Portugueses versus Africanos

Origem?		Exercício Físico	Nutrição	Auto cuidado	Segurança motorizada	Uso de drogas ou similares
Portugal	M	7.85	15.18	41.51	11.77	21.71
	DP	4.176	4.882	8.825	2.938	4.979
	n	142	142	142	142	142
África	M	8.68	13.52	34.91	9.66	19.57
	DP	3.520	5.839	9.276	4.209	6.271
	n	232	232	232	232	232
Total	M	8.36	14.15	37.41	10.46	20.39
	DP	3.799	5.547	9.645	3.910	5.899
	n	374	374	374	374	374

Com base nestes primeiros dados para responder às hipóteses formuladas, procedeu-se a uma análise inferencial. Aplicando os testes de normalidade – Kolgomorov-Smirnov e Shapiro-Wilk – bem como através de observação visual da distribuição dos dados, concluiu-se que os dados de todas as oito dimensões sob estudo, apresentavam dados com uma distribuição não-normal. Assim, por forma a testar a existência de diferenças entre os grupos, aplicaram-se os testes de Mann-Whitney, sendo que os resultados das dimensões Ansiedade, Depressão e Stress são apresentados na Tabela 4.

Tabela 4_ Resultados dos testes de Mann-Whitney, EADS-21, Portugueses versus Africanos

	Origem	M	p
Ansiedade	Português	3.95	.777

	Africano	3.66	
Depressão	Português	4.42	.595
	Africano	3.90	
Stress	Português	6.30	.006
	Africano	4.67	

Conforme pode ser observado na Tabela 4, não obstante os estudantes portugueses pontuarem mais alto nas três dimensões apresentadas, a diferença só é estatisticamente significativa para a dimensão stress e mesmo nesse caso, a pontuação obtida pelos estudantes portugueses (M=6.30), é considerado “normal”, uma vez que só para uma pontuação acima de “7”, começa o nível de stress ligeiro (Lovibond & Lovibond, 1995).

Com estes resultados, pôde-se aferir que em relação à primeira hipótese formulada “existem diferenças em termos de ansiedade, depressão e stress entre os estudantes portugueses e africanos”, tal apenas se verifica para a dimensão stress.

No que diz respeito à segunda hipótese “existem diferenças nos comportamentos de saúde entre os estudantes portugueses e africanos”, e para aferir a existência ou não dessas diferenças, procedeu-se, novamente, à aplicação de testes de Mann-Whitney, desta feita, sobre os dados do QACS, sendo que os resultados são apresentados na Tabela 5.

Tabela 5_ Resultados dos testes de Mann-Whitney, QACS, Portugueses versus Africanos

	Origem	M	p
Exercício Físico	Português	7.85	.007
	Africano	8.68	
Nutrição	Português	15.18	.001
	Africano	13.52	
Auto cuidado	Português	41.51	.000
	Africano	34.91	
Segurança motorizada	Português	11.77	.000
	Africano	9.66	
Uso de drogas ou similares	Português	21.71	.002
	Africano	19.57	

Assim, observa-se que pontuações superiores nos estudantes portugueses, em praticamente todas as dimensões, à exceção da dimensão Exercício Físico, onde o nível de pontuação é

mais elevado nos estudantes africanos, são estatisticamente significativas em todas as dimensões.

DISCUSSÃO

O presente estudo permite-nos ter uma visão mais clara sobre as diferenças em atitudes e comportamentos de saúde e fatores de saúde mental que distinguem os estudantes africanos de língua portuguesa do IPB e os seus colegas portugueses. A falta de literatura sobre esta matéria em Portugal e internacionalmente, torna difícil confrontar os dados encontrados, com outros estudos. Contudo, podemos afirmar, com base nos dados das consultas do Gabinete Clínico do IPB, que os estudantes africanos a viver em Portugal, em média, vivem em condições mais precárias, tanto em termos económicos, como em termos afetivos, sociais e emocionais, do que os seus colegas portugueses. Partindo deste pressuposto, observável em muitos casos, e sabendo que os comportamentos de saúde são influenciados pelos estilos de vida e que por sua vez, estes são definidos em grande parte, pelas características individuais, interações sociais, condições socioeconómicas e ambientais (Mullins et al., 2016), podemos afirmar que os resultados do nosso estudo estão em sintonia com a maioria das evidências nesta temática.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os estudantes africanos apresentam níveis de atitudes e comportamentos de saúde preocupantes, sendo que os estudantes portugueses apresentam níveis de stress também preocupantes. As diferenças identificadas no presente estudo evidenciam claras diferenças entre os estudantes, dependendo da sua origem geográfica. Estas diferenças vêm demonstrar que a intervenção implementada pelo gabinete clínico do IPB, na vertente das consultas de psicologia, está devidamente justificada, havendo ainda necessidade de implementação de programas de intervenção psicossocial e literacia em saúde, específicos para os diferentes grupos de estudantes, e em diferentes áreas específicas, uma vez que estão em causa atitudes e comportamentos modificáveis.

IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA

Com os resultados obtidos no presente estudo ficamos com uma noção clara das áreas de saúde e saúde mental onde será necessário criar programas de intervenção específicos para estes estudantes, em especial para a população estudantil africana de língua oficial portuguesa que estuda em Bragança, nomeadamente no que diz respeito à literacia em comportamentos promotores de saúde mental positiva. Por outro lado, o facto do presente estudo, ser realizado no estabelecimento de ensino superior mais internacional de Portugal, poderá contribuir para a sensibilização de outras instituições de forma a proporcionar serviços

mais personalizados tendo em conta as reais necessidades desta população e com vista ao alcance de ganhos efetivos em saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cook, J. E., Purdie-Vaughns, V., Meyer, I. H., & Busch, J. T. A. (2014). Intervening within and across levels: A multilevel approach to stigma and public health. *Social Science and Medicine*, 103, 101–109. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.09.023>
- Galvão, A., Noné, A. R., & Gomes, M. J. (2016). Alcoholism and coping strategies among IPB students. Em *Proceedings of the International Congress on Interdisciplinarity in Social and Human Sciences* (pp. 165–171).
- 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*, (Spe 5), 8–12. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0160>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228–244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- Hettler, B. (1982). Wellness promotion and risk reduction on university Campus. Em *Promoting Health Through Risk Reduction* (pp. 207–238). New York: Collier Macmillan Publishers.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mullins, T. L. K., Widdice, L. E., Rosenthal, S. L., Zimet, G. D., & Kahn, J. A. (2016). Risk Perceptions, Sexual Attitudes, and Sexual Behavior after HPV Vaccination in 11–12 Year-Old Girls, 33(32), 3907–3912.
- Reeve, K., Shumaker, C., Yearwood, E., Crowell, N., & Riley, J. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today*, 33(4), 419–424.
- Ribeiro, J. L. P. (2004). Avaliação das intenções comportamentais relacionadas com a promoção e protecção da saúde e com a prevenção das doenças. *Análise Psicológica*, 2(22), 387–397.
- 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. <https://doi.org/10.1080/13548500500524088>