

Ana Patrícia Moreira Vale

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira
vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Fundação Fernando Pessoa

Escola Superior de Saúde

PORTO, 2021

Ana Patrícia Moreira Vale

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira
vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Fundação Fernando Pessoa

Escola Superior de Saúde

PORTO, 2021

Ana Patrícia Moreira Vale

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Ana Patricia Moreira Vale

Projeto de Graduação apresentado à
Escola Superior de Saúde da Fundação
Fernando Pessoa como parte dos requisitos
para a obtenção do grau de licenciado em Enfermagem.

PENSAMENTO

“Tenho em mim todos os sonhos do mundo.”

Fernando Pessoa

DEDICATÓRIA

Dedico não só este trabalho, mas também o meu grau de licenciada a todos os que de alguma forma contribuíram para que este momento fosse possível.

Em especial, à minha mãe e aos meus avós maternos.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, um especial agradecimento a todos os meus colegas que de uma maneira ou de outra fizeram parte deste processo, moroso, mas sem dúvida que compensatório.

Agradeço a todos os professores intervenientes nestes quatro anos, que de uma forma ou de outra me trouxeram a este momento.

Ao Professor Francisco Sampaio, por toda a paciência que teve ao longo deste processo e durante todas as fases do desenvolvimento desta monografia.

Às minhas amigas que escutaram todos os meus desabafos ao longo destes quatro anos sem nunca se queixarem, e que sempre incentivaram o meu progresso.

Aos meus avós que sempre me orientaram para ser uma pessoa melhor e que sem eles nada disto era possível.

Ao meu namorado por toda a paciência que teve ao longo destes últimos meses, sei bem que muitas vezes não foi fácil aturar o meu mau feitio.

E por último, mas mais importante, agradeço do fundo do coração à minha mãe que me deixou “vegetar” não só para a realização deste projeto, mas também ao longo destes quatro anos de licenciatura, sem nunca me pedir nada em troca e sem nunca exigir contrapartidas.

Foram meses duros, mas que valeram a pena, escrevo estes agradecimentos, simples, mas do coração.

Com uma lágrima no canto do olho me despeço, pois este foi o último trabalho realizado pela aluna no contexto desta licenciatura e deste momento académico.

Do coração, o meu Muito Obrigada!

Resumo

Os estudantes do Ensino Superior, por si só, são uma população bastante vulnerável a problemas de saúde mental. Com todos os desafios associados à transição para a vida adulta e as não raras dificuldades económicas e materiais, a predisposição para problemas neste domínio é uma realidade efetiva. Com o surgimento de uma pandemia, e conseqüente encerramento dos estabelecimentos de ensino, receio de contrair a doença e preocupações relacionadas com a sua transmissão no seio familiar, o risco de afetação dos indicadores de saúde mental viu-se ainda mais agravado. Em Portugal, o número de estudos que analisam a saúde mental e bem-estar psicológico em contexto pandémico neste grupo específico é ainda reduzido, pelo que o presente trabalho de investigação pretende contribuir para colmatar esta lacuna. Assim, o principal objetivo deste estudo foi avaliar os indicadores de saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19. Para tal, recorreu-se à versão portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress de 21 itens, bem como à Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico. Este estudo insere-se no paradigma de investigação quantitativa e é do tipo descritivo-exploratório, com corte transversal. Pela análise dos resultados foi possível perceber que os níveis de ansiedade, stress e sintomas depressivos dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19 se encontravam elevados, sobretudo quando comparados com os resultados de estudos anteriormente realizados, em Portugal, junto de uma população de características semelhantes. Verificaram-se também níveis relativamente baixos de bem-estar psicológico, inferiores aos encontrados em estudos anteriores, realizados em Portugal, junto de uma amostra de estudantes do Ensino Superior. É importante referir que a amostra do presente estudo foi relativamente reduzida e que, por não se conseguir garantir que esta seja representativa da população em estudo, os achados têm um potencial de generalização limitado. Em investigações futuras seria relevante realizar o mesmo tipo de estudo, mas junto de uma amostra de maior dimensão e representativa da população, de forma a validar, com maior rigor e robustez, os achados do presente estudo.

Palavras-Chave: Ansiedade; Bem-estar; Covid-19; Depressão; Ensino Superior; Estudantes; Stress.

Abstract

University students, by themselves, are a very vulnerable population when it comes to mental health issues. With the adult life transition challenges, and with the frequent economic and material difficulties, the propensity to have problems in this domain becomes an actual reality. The emergence of the pandemic, and consequent closing of educational establishments, exacerbated the fear of getting the disease, as well as the worries about its transmission to family members, aggravated the risk when it comes to mental health indicators. In Portugal, the number of studies that analysed the mental health and psychological well-being in pandemic context in this group is still low, and that is why this research aims to contribute to the mitigation of this gap. Therefore, the main aim of this study was to assess the university students' mental health and psychological well-being indicators after the third covid-19 pandemic wave. To do that, the Portuguese versions of the Depression Anxiety and Stress Scales (21 items), and the Scale of Measure of Psychological Well-Being Manifestations were used. This study is followed the quantitative research paradigm, being itself a cross-sectional descriptive-exploratory study. After the analysis of the results, it was possible to identify that the anxiety, depressive symptoms and stress levels in university students after the third pandemic wave were high, especially when compared to the previous studies conducted in Portugal in similar samples. Besides that, the psychological well-being level was also found to be somewhat low when compared to previous studies carried out in Portugal in a sample of university students. It is important to highlight that this study's sample was relatively small and, since we cannot ensure the representability of the population under study, the results have a limited potential for generalization. In future research, it would be relevant to conduct a similar study, but with a bigger sample that is able to represent the population, in order to validate this study results in a more rigorous and robust way.

Keywords: Anxiety; Covid-19; Depression; Stress; Students; University; Well-being.

ÍNDICE DE ABREVIATURAS E SIGLAS

E

EADS 21 – Escala de Ansiedade, Depressão e Stress de 21 itens

EMMBEP – Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico

I

ICN – *International Council of Nurses*

O

OMS – Organização Mundial da Saúde

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde

S

SNS – Serviço Nacional de Saúde

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	15
I. FASE CONCETUAL.....	17
1.1 Problema de Investigação.....	17
1.2 Revisão da Literatura.....	18
1.2.1 Bem-estar psicológico.....	18
1.2.2 Ansiedade.....	19
1.2.3 Sintomas depressivos.....	21
1.2.4 Stress.....	22
1.2.5 Implicações da pandemia da covid-19 para a saúde mental dos estudantes do Ensino Superior.....	23
1.3 Objetivo da Investigação.....	24
II. FASE METODOLÓGICA.....	25
2.1 Desenho do Estudo.....	25
2.2 População-alvo, Amostra e Processo de Amostragem	26
2.3 Variáveis em Estudo.....	26
2.4 Instrumentos de Recolha de Dados.....	27
2.5 Procedimento para a Colheita de Dados.....	29
2.6 Análise e Tratamento de Dados.....	30
2.7 Salvaguarda dos Princípios Éticos.....	30
III. FASE EMPÍRICA.....	32
3.1. Características da Amostra.....	32
3.2. Apresentação dos Resultados.....	34
3.3. Discussão dos Resultados.....	39
3.4. Limitações do Estudo.....	44
3.5. Considerações Finais.....	45
3.6. Contributos do Estudo para a Enfermagem.....	45

IV. CONCLUSÃO.....	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Distribuição da amostra segundo o sexo, o estado civil e a tipologia de curso.	33
Tabela 2 - Distribuição da amostra segundo o curso que frequenta.....	33
Tabela 3 - Distribuição da amostra segundo o ano curricular.....	34
Tabela 4 - Distribuição da amostra segundo a perceção do desempenho académico.....	34
Tabela 5 - Distribuição da amostra segundo a tipologia de aulas durante o confinamento	35
Tabela 6 - Distribuição da amostra relativamente à qualidade da relação amorosa e satisfação com as relações familiares.....	36
Tabela 7 - Distribuição da amostra relativamente ao consumo de tabaco.....	36
Tabela 8 - Distribuição da amostra relativamente ao consumo de álcool.....	37
Tabela 9 - Distribuição da amostra relativamente ao consumo de drogas ilícitas.....	37
Tabela 10 - Distribuição da amostra relativamente ao tempo de uso da internet.....	38
Tabela 11 - Distribuição da amostra relativamente ao impacto percebido da pandemia da covid-19 na saúde mental e bem-estar psicológico.....	38
Tabela 12 - Distribuição da amostra relativamente aos níveis de sintomas depressivos, ansiedade e stress.....	39
Tabela 13 - Distribuição da amostra através da EMMBEP.....	39
Tabela 14 - Comparação dos Níveis de Ansiedade, Stress e Sintomas Depressivos em Diferentes Estudos.....	42
Tabela 15 - Comparação do Nível de Bem-Estar Psicológico em Diferentes Estudos...43	

INTRODUÇÃO

O presente projeto de graduação insere-se na Unidade Curricular “Projeto de Graduação”, relativa ao 2º semestre do 4º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde da Fundação Fernando Pessoa, no ano letivo 2020/2021, e tem como tema de investigação a saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19.

Um estudo conduzido por Luz *et al.* (2009), com 660 estudantes do Ensino Superior da Universidade de Aveiro, indicou que 48% dos estudantes do Ensino Superior apresentavam um nível médio de stress, 26,2% um nível elevado, e 25,8% manifestaram um nível baixo. Também Almeida (2014), recorrendo ao Inventário de Saúde Mental, estudou o comportamento de risco em 1968 estudantes, sendo que 18,3% apresentaram uma saúde mental negativa, 17,7% apresentaram sintomatologia depressiva (moderada a grave), e 15,6% sintomatologia ansiosa (moderada a grave). De entre os que apresentavam saúde mental negativa, apenas 15% tinham recorrido a ajuda profissional.

Na generalidade, a literatura considera os problemas de saúde mental dos estudantes do Ensino Superior um problema de saúde sério, que se repercute de modo amplo e duradouro. Por exemplo, a nível individual estes limitam o funcionamento global (físico, emocional, cognitivo e académico) dos estudantes; a nível institucional, estes confrontam as instituições com o desafio de promover a saúde e combater o insucesso e abandono académico dos mesmos (Chow, 2010; Eisenberg *et al.*, 2013; Eisenberg *et al.*, 2009; Trockel *et al.*, 2000).

COVID-19 é a designação atribuída pela Organização Mundial da Saúde (OMS) à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, que pode causar infeção respiratória grave. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países de todo o mundo.

A pandemia da covid-19 e a alta virulência do novo coronavírus, associados à inexistência de um tratamento eficaz para a doença, levaram à adoção de medidas de

emergência preventivas capazes de proteger a saúde e salvar vidas em todo o mundo, tais como a quarentena e o isolamento social.

Em Portugal houve um primeiro confinamento em 2020 e um segundo em 2021. Em ambos os confinamentos foram encerrados estabelecimentos de ensino e confinaram-se os estudantes, foram suspensas as aulas presenciais, os estudantes regressaram ao domicílio familiar, reduziram contactos com amigos, e privilegiaram comunicações *online*.

Sendo que existem estudos que já consideram esta faixa etária propensa a problemas de saúde mental, a pandemia, e conseqüente confinamento e isolamento social, veio aumentar o risco do surgimento deste tipo de problemas. Por este motivo, surgiu o interesse em avaliar como estaria a saúde mental e o bem-estar psicológico dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19 e, naturalmente, após o segundo confinamento geral ocorrido em Portugal.

Com o presente documento (Projeto de Graduação) pretende-se apresentar o estado da arte acerca da saúde mental e do bem-estar psicológico em estudantes do Ensino Superior, os princípios metodológicos que nortearam o estudo que se propôs realizar, e os principais resultados do estudo e a interpretação/significado dos mesmos.

O presente projeto de graduação, sob o ponto de vista estrutural, estará dividido em três partes/fases: a fase concetual; a fase metodológica; e a fase empírica. Na fase concetual será realizada uma primeira abordagem ao tema a ser investigado. Ainda na mesma apresentar-se-á a revisão da literatura que serviu como base para a formulação do problema, bem como os objetivos do estudo.

Na fase metodológica serão apresentados os métodos de investigação, entre os quais o desenho do estudo, a amostra e população selecionadas para o estudo, e as considerações éticas delineadas para esta investigação. Finalmente, na terceira e última fase, a fase empírica, serão apresentados os resultados obtidos, a análise dos mesmos e a sua discussão. No final desta fase serão ainda apresentadas as considerações finais e as limitações do estudo, bem como os potenciais contributos do mesmo para a Enfermagem.

I. FASE CONCETUAL

Fortin (2003, p. 39) afirmou que *“conceptualizar refere-se a um processo, a uma forma ordenada de formular ideias, de as documentar em torno de um assunto preciso, com vista a chegar a uma conceção clara e organizada do objeto de estudo”*. A fase concetual, segundo a autora, é das mais importantes, uma vez que a análise de uma situação problemática necessita de uma questão de investigação bem estruturada.

Por isso, a fase concetual consiste num processo de formulação de ideias e a sua respetiva documentação com o objetivo de uma conceção clara e organizada do problema em estudo. É através desta fase que o investigador deverá orientar o seu trabalho de investigação.

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGAÇÃO

Segundo Fortin (2003, p. 48), *“um problema de investigação é uma situação que necessita de elucidação ou de uma modificação. Uma situação pode ser considerada como problemática quando há um desvio entre uma situação julgada insatisfatória e uma situação desejável”*.

Esta etapa, que permite definir qual o problema de investigação, trata-se do ponto inicial do projeto. De acordo com diversos autores, tal como Almeida *et al.* (2000), a transição e a adaptação ao Ensino Superior tratam-se de momentos críticos, especialmente para estudantes do 1º ano recentemente ingressados na Universidade.

Os estudantes do Ensino Superior, por si só, são uma população bastante vulnerável a problemas de saúde mental, sobretudo devido aos desafios associados à transição para a vida adulta e às não raras dificuldades económicas e materiais com que se deparam (Almeida *et al.*, 2000). A somar a estas naturais dificuldades, o ano 2021 foi marcado pela ocorrência da terceira vaga da pandemia da covid-19, que conduziu ao encerramento dos estabelecimentos de ensino, ao cancelamento de atividades presenciais, e a marcadas restrições ao nível da aglomeração de grandes grupos,

conduzindo assim a um aumento dos riscos relacionados com a saúde mental (Baptista, 2020). A somar a estas questões, verificou-se ainda o receio, por parte dos estudantes, de contrair a doença e de a transmitir dentro do seu seio familiar (Lima *et al.*, 2020, *cit. in* Faro, 2020).

Tendo em consideração os dados supramencionados, o problema considerado para o presente trabalho de investigação foi a saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19.

1.2 REVISÃO DA LITERATURA

Segundo Fortin (2003, p. 74), “*a revisão da literatura é um processo que consiste em fazer o inventário e o exame crítico do conjunto de publicações pertinentes sobre um domínio de investigação.*” Uma vez que é nesta etapa que se resumem os conhecimentos do investigador sobre o tema abordado, a revisão da literatura assume-se como uma fase particularmente relevante.

1.2.1 Bem-estar psicológico

O bem-estar é uma área de estudo de grande extensão, sendo que a investigação neste domínio reflete sobre diversas teorias e conceitos (Novo, 2003). O modelo atual de bem-estar que suporta as orientações teóricas decorrentes da perspetiva eudaimónica designa-se por bem-estar psicológico, tendo sido proposto por Carol Ryff (1995). Segundo a autora, o bem-estar pode ser identificado a partir de recursos psicológicos de que a pessoa dispõe, nomeadamente processos cognitivos, afetivos e emocionais que são globalmente descritos a partir de seis dimensões centrais do funcionamento psicológico positivo: aceitação de si, crescimento pessoal, objetivos na vida, relações positivas com os outros, domínio do meio, e autonomia. Segundo Ryff (1995), as mesmas dimensões deverão ser encaradas como componentes do bem-estar e não como contributos para o bem-estar, uma vez que a pessoa desenvolve o bem-estar psicológico

a partir de capacidades cognitivas, desenvolvimento pessoal, afetividade na relação com os outros e competência emocional.

Contextualizando, o jovem adulto, aquando da entrada para o Ensino Superior, confronta-se com múltiplos desafios, essenciais para o desenvolvimento da autonomia e da identidade, colocando por vezes em risco o seu bem-estar físico, psíquico e social. Os períodos de transição e de frequência do Ensino Superior implicam desafios com os quais os estudantes se confrontam psicologicamente ao longo do tempo que frequentam este sistema de ensino. Estes períodos representam, em grande medida, situações de desequilíbrio, de descontinuidade, de ansiedade e de empenho no sentido da adaptação, o que resulta da necessidade de redimensionar os espaços de trabalho e de lazer, de realizar uma nova gestão do tempo, de se adaptar e relacionar com novas pessoas e instituições, e de aprender novos métodos de ensino, de aprendizagem e de avaliação (Nico, 2000; Pereira, *et al.*, 2010).

Neste contexto, reconhece-se que os estudantes do Ensino Superior são vulneráveis a um conjunto de ameaças ao seu bem-estar, designadamente situações de saúde física decorrentes de consumo de álcool (Roche *et al.*, 1999), tabaco e outras drogas ilícitas (Ashton *et al.*, 1998), assim como o envolvimento em comportamentos sexuais de risco (Brown *et al.*, 2007).

1.2.2 Ansiedade

Segundo Palha (2013) a ansiedade é uma manifestação normal da vida social e pode surgir muitas vezes ao longo da mesma. No entanto, esta pode atingir um nível elevado de intensidade e alterar a qualidade de vida, interferindo com a capacidade, eficiência e adaptação da pessoa na vida profissional ou familiar. Nesse caso, a pessoa seria considerada doente e necessitaria de um tratamento, pois tratar-se-ia de uma situação diferente daquela que poderemos considerar normal.

Este é um estado que tem inúmeras formas de se manifestar. Segundo refere Palha (2013), existe a ansiedade que interfere com a rotina diária e que leva a pessoa a sentir inseguranças em relação à execução das tarefas simples do dia-a-dia. Existe também a

que afeta a saúde física, na qual a pessoa pensa que algo relacionado com a sua saúde está mal levando a comportamentos hipocondríacos. Há, ainda, a ansiedade em resposta a um estímulo em específico e, neste caso, trata-se de uma fobia, como andar de comboio ou o facto de estar em locais com muita gente.

A American Psychiatric Association (2014) refere que as perturbações de ansiedade se manifestam por excesso de medo e ansiedade associadas a perturbações do comportamento. Podemos definir medo como sendo a resposta emocional a uma ameaça, seja ela real ou percebida; por outro lado, a ansiedade é antecipar uma ameaça futura, existindo tensão muscular, estado de vigilância (em preparação para o perigo futuro) e comportamentos de esquiva ou apreensão. A diferença entre as perturbações de ansiedade e o medo ou ansiedade adaptativa é o facto de estas serem excessivas e prolongarem-se além de períodos apropriados para o desenvolvimento.

Apesar da ansiedade ser um fenómeno experimentado por todas as pessoas ao longo da vida, o conceito continua a carecer de uma definição clara. Existe pouca concordância entre os investigadores, chegando mesmo esta a ser considerada como irreduzível e indefinível. Sem uma definição exata, a ansiedade pode ser facilmente experimentada (Cazalla-Luna *et al.*, 2014; Gama *et al.*, 2008).

Através do paragrafo acima é possível compreender que, nos dias de hoje, os jovens adultos estão tão suscetíveis a perturbações da ansiedade como outra pessoa qualquer. Durante o período em que estão na Universidade os estudantes deparam-se com problemas nunca antes vivenciados. A quantidade de matéria para estudar aumenta e, por si só, o estudante fica mais vulnerável para desenvolver sobrecarga psicológica, que influencia o seu comportamento e pode desencadear alguns tipos de distúrbios como, por exemplo, as perturbações de ansiedade (Ferreira *et al.*, 2009).

Ao longo deste trabalho a ansiedade será abordada enquanto sintoma/diagnóstico de Enfermagem (ansiedade) e não enquanto diagnóstico médico/psiquiátrico (perturbação de ansiedade). Segundo o International Council of Nurses (ICN), ansiedade é uma emoção negativa com sentimentos de ameaça, perigo ou angústia (ICN, 2019).

1.2.3 Sintomas depressivos

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2020), a depressão é um distúrbio comum, mas sério, que interfere na vida diária, capacidade de trabalhar, dormir, estudar, comer e aproveitar a vida. É causada por uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos.

Alguns estudos genéticos indicam que o risco de depressão resulta da influência de vários genes que atuam em conjunto com fatores ambientais ou outros. Alguns tipos de depressão tendem a ocorrer em famílias. No entanto, a depressão também pode ocorrer em pessoas sem histórico familiar do distúrbio. Nem todas as pessoas com perturbações depressivas apresentam os mesmos sintomas. A gravidade, frequência e duração variam dependendo da pessoa e de sua condição específica.

Segundo Del Porto (1999), a depressão pode surgir de três maneiras distintas. Enquanto sintoma, pode surgir como em quadros clínicos como a perturbação de stress pós-traumático, a demência, a esquizofrenia, a perturbação ligada ao consumo de álcool, etc. Pode ainda ocorrer como resposta a situações de stress ou a circunstâncias sociais e económicas adversas. Enquanto síndrome, não inclui apenas alterações do humor (tristeza, irritabilidade, falta da capacidade de sentir prazer, apatia), mas também outros aspetos, incluindo alterações cognitivas, psicomotoras e vegetativas (sono, apetite). Enquanto doença, esta tem sido classificada de diferentes formas como perturbação depressiva *major*, melancolia, distimia, depressão integrante da perturbação bipolar tipos I e II, depressão como parte da ciclotimia, etc.

Embora a depressão afete pessoas de todas as idades, é na faixa etária dos 18 aos 25 anos que a incidência e prevalência de distúrbios depressivos é mais elevada (Kessler *et al.*, 1998). De entre os jovens adultos, os estudantes universitários apresentam um risco acrescido de desenvolver depressão. Para além de se situarem numa fase de desenvolvimento entre a adolescência e a idade adulta (Arnett, 2004), estes têm de lidar com os desafios inerentes à frequência do Ensino Superior, tais como a mudança de casa, de colegas e círculo de amigos, ou o confronto com novos métodos de ensino e

aprendizagem, que poderão aumentar o stress e exigir uma maior capacidade de adaptação (Dyson *et al.*, 2006).

As consequências da depressão na população estudantil do Ensino Superior são graves. Com efeito, esta patologia pode dificultar a resolução das tarefas de desenvolvimento, tais como terminar a educação e estabelecer ou manter a intimidade. Nos estudantes, a área académica é das primeiras a ser afetada (Coelho *et al.*, 2002). De facto, há evidências que mostram que os estudantes com menor rendimento académico têm significativamente mais sintomas depressivos do que aqueles que apresentam rendimento académico elevado (Ceyhan *et al.*, 2009). No entanto, o mau desempenho académico pode ser devido à sintomatologia depressiva ou, por outro lado, a sintomatologia depressiva decorrer do mau desempenho por parte do estudante.

Ao longo deste estudo vão ser abordados os sintomas depressivos, logo, a “depressão” enquanto sintoma, e não enquanto diagnóstico médico/psiquiátrico.

1.2.4 Stress

O stress pode ser entendido como um processo complexo gerado por uma resposta não específica da pessoa a um stressor interno ou externo. A resposta de stress produz alterações cognitivas, comportamentais e fisiológicas, e depende da discrepância entre a forma como a pessoa percebe o stressor e a forma como esta percebe a sua capacidade para lidar com o mesmo (Lipp, 2006; Margis *et al.*, 2003; Ribeiro, 2005).

A natureza stressante que o papel de estudante do Ensino Superior acarreta foi há muito reconhecida (Ellis, 1962). As dificuldades emocionais ou familiares, as manifestações sintomáticas verificadas durante o primeiro ano, e que em alguns casos se prolongam até ao terceiro ano deste nível de ensino, nomeadamente ansiedade, fraca tolerância à frustração, baixa autoestima, levam à consideração deste período como altamente gerador de stress (Ataíde, 2005, *cit. in* Durão, 2017).

Se considerarmos que os níveis de stress entre os estudantes parecem ter aumentado nos últimos anos (Benton *et al.*, 2003), nomeadamente em Portugal (Pereira *et al.*, 2009),

atingindo prevalências alarmantes (Bayram *et al.*, 2008; Wong *et al.*, 2006), esta problemática torna-se ainda mais pertinente.

Ao longo deste trabalho o stress será abordado enquanto sintoma/diagnóstico de Enfermagem. Segundo o ICN, stress é o sentimento de estar sob pressão e ansiedade ao ponto de ser incapaz de funcionar de forma adequada física e mentalmente; sentimento de desconforto; associado a experiências desagradáveis; associado à dor; sentimento de estar física e mentalmente cansado, distúrbio do estado mental e físico do indivíduo (ICN, 2019).

1.2.5 Implicações da pandemia da covid-19 para a saúde mental dos estudantes do Ensino Superior

Todas as pandemias são geradoras de forte impacto social, económico e político. Um exemplo disso foi a pandemia que ocorreu entre 1918 e 1919, conhecida por “Pneumónica”, que afetou uma em cada três pessoas a nível mundial e foi considerada uma das mais mortíferas. (Sobral & Lima, 2018, *cit. in* Maia, 2020).

Durante um estudo de saúde mental em tempos de pandemia realizado em Portugal pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS) em 2021, e segundo os resultados obtidos por esta instituição, cerca de 25% dos participantes apresentou sintomas moderados a graves de ansiedade, depressão e stress pós-traumático. Estes resultados estão em linha com outros estudos a nível mundial, confirmando que as alterações profundas provocadas pela pandemia da covid-19 no quotidiano das pessoas tiveram impactos na sua saúde mental e bem-estar, em particular naquelas que estão na primeira linha de combate à pandemia.

Um estudo realizado por Maia (2020) também apontou para um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e stress) entre os estudantes universitários durante o período pandémico comparativamente a períodos anteriores. Contextualizando, já existiam índices preocupantes de ansiedade (Ferreira *et al.*, 2009), stress (Pereira *et al.*, 2009), sintomas depressivos (Arnett, 2004), e um reduzido bem-

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

estar psicológico (Nico, 2000; Pereira, *et al.*, 2010) nos estudantes do Ensino Superior, mas a pandemia da covid-19 pode tê-los agravado (Maia *et al.*, 2020).

Nesse sentido, parece relevante estudar os índices da saúde mental e de bem-estar psicológico destes estudantes imediatamente após a terceira vaga da pandemia da covid-19.

1.3 OBJETIVO DA INVESTIGAÇÃO

Segundo Fortin, (2003, p. 100), “*o objetivo de um estudo indica o porquê da investigação. É um enunciado declarativo que precisa a orientação da investigação segundo o nível dos conhecimentos estabelecidos no domínio em questão*”.

Assim o objetivo geral deste estudo passa por avaliar os indicadores de saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19. Já os objetivos específicos podem ser subdivididos nos seguintes:

- a Identificar o nível de ansiedade dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19.
- b Identificar o nível de sintomas depressivos dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19.
- c Identificar o nível de stress dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19.
- d Identificar o nível de bem-estar psicológico dos estudantes do Ensino Superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19.

II. FASE METODOLÓGICA

Segundo Fortin (2003), a fase metodológica é compreendida em quatro etapas: a escolha do desenho de investigação; a definição da população e da amostra; a elaboração de métodos ou escalas de medida ou tratamento das variáveis; e a escolha dos métodos de colheita e análise de dados.

Posto isto, e segundo a mesma autora, a fase metodológica representa as etapas no decurso das quais foram tomadas decisões por parte do investigador sobre de que forma vai responder às questões de investigação (Fortin, 2003).

2.1 DESENHO DO ESTUDO

Fortin (2003, p. 132) define o desenho do estudo como *“o plano lógico criado pelo investigador com vista a obter respostas válidas às questões de investigação colocadas ou às hipóteses formuladas.”* Por outras palavras, o desenho do estudo conduz a investigação e deve aproximar-se o mais possível da perfeição, tentando assim reduzir o risco de ameaças à sua validade.

O presente estudo insere-se no paradigma de investigação quantitativo, e é do tipo descritivo-exploratório, com corte transversal. Assim, considerando os dados a colher no presente estudo, foi utilizada uma abordagem quantitativa, que pressupõe que a recolha dos dados seja realizada com base em evidências objetivas (Coutinho, 2020).

Este estudo é descritivo pois tem como objetivo descrever um determinado fenómeno (Gil, 1987, *cit. in* Maxweel, 2009) e é exploratório visto que visa *“proporcionar maior familiaridade com a questão ou problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses”* (Gil, 1987, *cit. in* Maxweel, 2009).

Entende-se ainda que o presente estudo é transversal. Tal deve-se ao facto de este permitir medir a quantidade de vezes que um acontecimento ou um problema surge numa determinada população num dado momento (Fortin, 2003).

2.2 POPULAÇÃO-ALVO, AMOSTRA E PROCESSO DE AMOSTRAGEM

Fortin (2003, p. 41) definiu população como “(...) *todos os elementos (pessoas, grupos, objetos) que partilham características comuns, as quais são definidas pelos critérios estabelecidos para o estudo*”. Neste sentido, definiu-se como população os estudantes do Ensino Superior e como população-alvo, concretamente, os estudantes da Fundação Fernando Pessoa.

A amostra, segundo Fortin (2003, p. 41), “(...) *é um subconjunto de elementos ou de sujeitos tirados da população que são convidados a participar no estudo.*” Neste estudo a amostra foi composta, dentro da população-alvo, por todos os que cumpriam o critério de inclusão, ou seja, pelos estudantes de um curso de Licenciatura ou Mestrado Integrado na Fundação Fernando Pessoa. Foi considerado como critério de exclusão ser estudante de um Curso Técnico Superior Profissional, Pós-Graduação, Mestrado, Doutoramento ou Pós-Doutoramento na Fundação Fernando Pessoa.

No presente trabalho de investigação recorreu-se a uma técnica de amostragem não probabilística por conveniência. Assim, qualquer elemento da população selecionada (que cumprisse o critério de inclusão) poderia responder ao questionário e era elegível para integrar a amostra (Fortin, 2003).

2.3 VARIÁVEIS EM ESTUDO

“*Variável é um atributo que reflete ou expressa um conceito ou construto e pode assumir diferentes valores*” (Almeida *et al.*, 1997, *cit. in* Coutinho, 2020). No presente estudo existem variáveis de investigação, atributo e estranhas.

Primeiramente Fortin (2003, p. 36) definiu variáveis de investigação como sendo “(...) *qualidades, propriedades ou características de objetos, de pessoas ou de situações que são estudadas numa investigação.*” Neste estudo foram utilizadas como variáveis de investigação: o bem-estar psicológico; os sintomas depressivos; o stress; e a ansiedade.

Em seguida, de acordo com Fortin (2003, p. 37), “*as variáveis atributo são características dos sujeitos em estudo. Estas são geralmente variáveis demográficas: idade, sexo (...)*”. Neste estudo as variáveis atributo corresponderam a características sociodemográficas, tais como: o sexo; o estado civil; a idade; o curso que frequenta o ano curricular em que se encontra; e a tipologia do curso que se encontra a frequentar.

Por fim, Fortin (2003, p. 37) definiu como variáveis estranhas aquelas que “*(...) podem ter efeitos inesperados e modificar os resultados de uma investigação. Elas estão presentes em todos os estudos e podem influenciar ora a variável independente ora a variável dependente.*” Neste estudo as variáveis estranhas foram colhidas, essencialmente, para dar resposta à potencial necessidade de, no futuro, se realizar a análise estatística inferencial destes dados, pois estas poderão ser úteis para identificar eventuais fatores confundidores dos resultados obtidos. Posto isto, as variáveis estranhas deste estudo foram: ser trabalhador-estudante; a perceção do desempenho académico; estar numa relação amorosa e o nível de satisfação com a mesma; o consumo de álcool, tabaco e drogas ilícitas; o nível de satisfação com as relações familiares; o impacto percebido/percebido da pandemia da covid-19 na saúde mental e bem-estar psicológico; o tempo despendido na utilização da *internet*.

2.4 INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

De acordo com Fortin (2003, p. 240), “*os dados podem ser colhidos de diversas formas junto dos sujeitos. Cabe ao investigador determinar o tipo de instrumento de medida que melhor convém ao objetivo do estudo e às questões de investigação colocadas ou às hipóteses formuladas.*”

Tendo em conta o objetivo do estudo e o contexto pandémico atual, optou-se pela elaboração de um questionário para proceder à colheita de dados, que depois de estruturado foi enviado para os estudantes através do Gabinete de Comunicação e Imagem da Fundação Fernando Pessoa. O questionário foi elaborado *online* com recurso ao *Google Forms*. Este dividiu-se em quatro secções distintas: na primeira secção constava o consentimento informado (Anexo I); a segunda secção continha

perguntas que permitiam colher dados relativos às características sociodemográficas e clínicas da amostra (Anexo II); na terceira secção constava a versão portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond (Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) (Anexo III); na quarta secção surgia a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (Monteiro *et al.*, 2012) (Anexo IV).

A utilização da versão portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond (Ribeiro, *et al.*, 2004) foi previamente autorizada, para fins de investigação, pelo primeiro autor da mesma (Anexo V). Esta escala permite avaliar a ansiedade, os sintomas depressivos e o stress segundo um modelo tripartido (Ribeiro *et al.*, 2004). A EADS está organizada em três subescalas: sintomas depressivos, ansiedade e stress. Cada uma delas inclui sete itens. Cada subescala inclui diferentes conceitos. A subescala “sintomas depressivos” inclui: disforia (dois itens); desânimo, (dois itens); desvalorização da vida (dois itens); autodepreciação (dois itens); falta de interesse ou de envolvimento (dois itens); anedonia (dois itens); e inércia (dois itens). A subescala “ansiedade” inclui: excitação do sistema autónomo (cinco itens); efeitos músculo esqueléticos (dois itens); ansiedade situacional (três itens); experiências subjetivas de ansiedade (quatro itens). A subescala “stress” inclui: dificuldade em relaxar (três itens); excitação nervosa (dois itens); facilmente agitado/chateado (três itens); irritável/reacção exagerada (três itens); impaciência (três itens).

A consistência interna desta escala na sua versão portuguesa foi avaliada através do *alpha de Cronbach*, sendo que os valores encontrados foram, respetivamente, de 0,85 para a subescala “depressão”, de 0,74 para a subescala “ansiedade”, e de 0,81 para a subescala “stress”.

Cada item consiste numa frase, uma afirmação, que remete para sintomas emocionais negativos. Pede-se ao sujeito que responda se a afirmação se lhe aplicou “na semana passada”. Para cada frase existem quatro possibilidades de resposta, apresentadas numa escala tipo *Likert*. Os sujeitos avaliam a extensão em que experimentaram cada sintoma durante a última semana, numa escala de 4 pontos de gravidade ou frequência: “não se aplicou nada a mim”; “aplicou-se a mim algumas vezes”; “aplicou-se a mim de muitas

vezes”; “aplicou-se a mim a maior arte das vezes”. A EADS é dirigida a pessoas com mais de 17 anos. Os resultados de cada subescala são determinados pela soma dos resultados dos sete itens. A escala fornece três pontuações, uma por subescala, em que o mínimo é “0” e o máximo “21”. As pontuações mais elevadas em cada escala correspondem a estados afetivos mais negativos. (Ribeiro *et al.*, 2004).

A utilização da versão portuguesa da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (Monteiro *et al.*, 2012) foi previamente autorizada, para fins de investigação, por uma das suas coautoras (Anexo VI). Esta escala é de resposta tipo *likert* de 5 pontos: 1 (Nunca); 2 (Raramente); 3 (Algumas vezes); 4 (Frequentemente); 5 (Quase Sempre). É constituída por 25 itens e está dividida em seis subescalas: autoestima (quatro itens); equilíbrio (três itens); envolvimento social (três itens); sociabilidade (quatro itens); controlo de si e dos acontecimentos (três itens); e felicidade (oito itens). A sua forma de interpretação é: quanto maior for o resultado obtido na soma de todos os itens, maior é o bem-estar psicológico da pessoa (Monteiro *et al.*, 2012).

A consistência interna desta escala na sua versão portuguesa foi avaliada através do *alpha de Cronbach*, sendo que os valores encontrados para as subescalas variaram entre 0,67 (envolvimento social) e 0,89 (felicidade) (Monteiro *et al.*, 2012).

2.5 PROCEDIMENTO PARA A COLHEITA DE DADOS

No presente estudo, e para efeitos de colheita de dados, foi enviado um questionário *online* aos estudantes da Fundação Fernando Pessoa. Este questionário foi enviado para todos os estudantes da Fundação Fernando Pessoa através do Gabinete de Comunicação e Imagem.

Após o tratamento dos dados apenas foi possível reter apenas com as respostas dos estudantes de Licenciatura e/ou Mestrado Integrado, indo de encontro aos critérios de inclusão previamente definidos. O período de colheita de dados foi compreendido entre 26 de abril e 12 de maio de 2021.

2.6 ANÁLISE E TRATAMENTO DE DADOS

Para fins de análise e tratamento de dados recorreu-se ao IBM SPSS Versão 25 para Mac. As características da amostra foram analisadas quanto à frequência e percentagens para as variáveis qualitativas e, com recurso à estatística descritiva, quanto às medidas de tendência central (média e mediana) e às medidas de dispersão (mínimo, máximo e desvio-padrão) para as variáveis quantitativas.

2.7 SALVAGUARDA DOS PRINCÍPIOS ÉTICOS

Segundo Fortin (2003, p. 113), “qualquer projeto de investigação efetuada junto de seres humanos levanta questões éticas e morais (...) No decorrer de um processo de investigação os direitos das pessoas devem ser absolutamente protegidos.” Posto isto, e de acordo com Fortin (2003, p. 116-120), são cinco os princípios do código da ética de investigação:

- a Direito à autodeterminação – “Direito à autodeterminação, segundo o qual a pessoa é capaz de decidir por ela própria se quer ou não participar numa investigação”. No presente estudo os intervenientes tiveram livre escolha na participação, sem que houvesse qualquer prejuízo para os que não o fizessem.
- b Direito à intimidade – “Direito à intimidade, em que o investigador se deve assegurar que o seu estudo não é invasivo para as pessoas e não põe em causa a intimidade das mesmas”. Neste estudo não foi utilizado nenhum método invasivo de abordagem, estando assim preservada a intimidade dos participantes.
- c Direito ao anonimato – “Direito ao anonimato e à confidencialidade segundo o qual os resultados de um estudo devem ser apresentados de tal forma que ninguém, nem mesmo o investigador, possa reconhecer os participantes”. Nesta investigação os dados foram tratados estatisticamente de modo a que se mantivesse a confidencialidade das fontes.
- d Direito à proteção contra o desconforto e o prejuízo – “Direito à proteção contra o desconforto e o prejuízo, que corresponde às regras de proteção da pessoa contra

inconvenientes que lhe possam fazer mal ou prejudicar”. O presente estudo não colocou a amostra perante qualquer situação de risco e/ou de prejuízo.

- e Direito a um tratamento justo e equitativo – *“Direito a um tratamento justo e equitativo, segundo o qual a pessoa que participa num estudo tem direito a um tratamento justo e equitativo, antes, durante e após a realização do estudo”*. Todos os inquiridos foram informados da natureza do estudo, dos seus objetivos, e tiveram conhecimento de que poderiam recusar a participação no estudo.

Mais ainda, foram tidos em consideração todos os pressupostos éticos inerentes à investigação com seres humanos, confirmados por via de um pedido de autorização formal realizado à Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, que autorizou a realização do estudo (Anexo VII).

O questionário *online* apresentou uma breve descrição do objeto e objetivo do estudo, bem como todas as explicações relativas ao mesmo. De igual modo, foi fornecido o endereço de e-mail da investigadora caso os participantes quisessem clarificar alguma questão antes de avançarem para a sua participação no estudo. Antes de avançar para o preenchimento do questionário propriamente dito, o respondente teve que assinalar uma opção com a seguinte informação: “Declaro ter compreendido o objetivo e objetivos do estudo, aceitando participar voluntariamente no mesmo”. No Anexo I apresenta-se o modelo que foi disponibilizado no início/topo do questionário *online* para que com base nessa informação os participantes pudessem dar o seu consentimento informado, livre e esclarecido para participar no estudo.

III FASE EMPÍRICA

A fase empírica, segundo Fortin (2003, p. 41), é aquela na qual “*o plano de investigação, elaborado na fase precedente, é posto em execução. Esta fase inclui a colheita de dados no terreno, seguida da organização e do tratamento dos dados*”.

Assim, após estar finalizada a colheita de dados, importa que se proceda à análise estatística dos mesmos. Finalmente, importa atribuir-lhes um significado, por via da sua interpretação, que deve ser realizada através do confronto com a literatura previamente existente acerca do tema em estudo.

3.1. CARATERÍSTICAS DA AMOSTRA

Neste estudo a amostra foi composta por 89 estudantes de cursos de Licenciatura ou Mestrado Integrado da Fundação Fernando Pessoa.

Quanto à distribuição da amostra segundo a idade, foi possível verificar que a média de idades dos participantes foi compreendida entre os 18 e os 48 anos, sendo que a média da mesma foi de 22,42 anos com um desvio padrão de 5,15.

Na tabela 1 é possível visualizar a distribuição da amostra segundo o sexo, o estado civil e a tipologia de curso que consta no quadro 1.

Tabela 1 - Distribuição da amostra segundo o sexo, o estado civil e a tipologia de curso.

Sexo		Estado Civil		Tipologia de Curso				
n	%	n	%	n	%			
Masculino	15	16,9	Solteiro/a	85	95,5	Licenciatura	73	82,0
Feminino	74	83,1	Casado ou em União de Facto	4	4,5	Mestrado Integrado	16	18,0
Total	89	100,0	Total	89	100,0	Total	89	100,0

Na tabela 2 apresenta-se a distribuição dos dados relativamente ao curso que cada participante frequenta, sendo que os cursos ligados à área da saúde são os que mais sobressaem.

Tabela 2 - Distribuição da amostra segundo o curso que frequenta

Curso que frequenta		
	n	%
Enfermagem	39	43,8
Psicologia	12	13,5
Medicina Dentária	11	12,4
Fisioterapia	7	7,9
Criminologia	4	4,5
Ciências Empresariais	3	3,4
Ciências da Nutrição	3	3,4
Ciências Políticas e Relações Internacionais	3	3,4
Engenharia Informática	2	2,2
Análises Clínicas e Saúde Pública	2	2,2
Arquitetura e Urbanismo	1	1,1
Terapêutica da Fala	1	1,1
Ciências da Comunicação	1	1,1
Total	89	100,0

Na tabela 3 apresenta-se a distribuição das respostas segundo o ano curricular que cada participante frequenta e, como é evidente pelas respostas, os estudantes do 1º ano são os que existem em maior número na amostra.

Tabela 3 - Distribuição da amostra segundo o ano curricular

Ano Curricular		
	n	%
1º Ano	33	37,1
2º Ano	14	15,7
3º Ano	16	18,0
4º Ano	24	27,0
5º Ano	2	2,2
Total	89	100,0

3.2. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Na tabela 4 é apresentada a percepção do desempenho académico pelos participantes durante o semestre no qual foi realizada a colheita de dados (2º semestre), sendo que maioria dos questionados considera ter sido um desempenho razoável a bom.

Tabela 4 - Distribuição da amostra segundo a percepção do desempenho académico

Percepção do Desempenho Académico (Semestre Atual)		
	n	%
Muito Mau	3	3,4
Mau	9	10,1
Razoável	35	39,3
Bom	31	34,8
Muito Bom	11	12,4
Total	89	100,0

De acordo com dados obtidos, a percentagem de participantes que trabalhava e estudava ao mesmo tempo (trabalhadores-estudantes) foi de 22,5%, sendo que 77,5% dos estudantes se dedicava exclusivamente aos estudos.

Na tabela 5 apresenta-se a tipologia de aulas que os participantes tiveram durante o confinamento.

Tabela 5 - Distribuição da amostra segundo a tipologia de aulas durante o confinamento

Aulas Durante o Confinamento		
	n	%
Aulas teóricas <i>online</i> e práticas presenciais	30	33,7
Apenas aulas <i>online</i>	28	31,5
Apenas estágio	15	16,9
Aulas <i>online</i> e estágio	13	14,6
Aulas <i>online</i> , presenciais e estágio	3	3,4
Total	89	100,0

Através do questionário foi possível avaliar se os participantes se encontravam numa relação amorosa ou não. Nesta questão as diferenças percentuais são reduzidas sendo que, comparativamente ao Quadro 1, podemos perceber que 46,1% (n=41) dos respondentes está efetivamente numa relação, mas apenas uma reduzida percentagem dos mesmos está casada ou vive em união de facto.

Na tabela 6, e no seguimento do supramencionado, apresenta-se a qualidade da relação amorosa dos participantes, bem como o nível de satisfação destes com as relações familiares. Comparando um parâmetro com o outro, é possível verificar que o nível de satisfação com as relações amorosas tende a ser mais elevado do que a satisfação com as relações familiares.

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Tabela 6 - Distribuição da amostra relativamente à qualidade da relação amorosa e satisfação com as relações familiares

	n	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Qualidade da Relação Amorosa	41	8,07	2,55	2	10
Satisfação com as Relações Familiares	89	7,89	1,84	3	10

Na tabela 7 apresentam-se os dados relativos ao consumo de tabaco, pelos participantes, no último mês.

Tabela 7 - Distribuição da amostra relativamente ao consumo de tabaco

Consumo de Tabaco (Último Mês)		
	n	%
Nunca	62	69,7
Esporadicamente	8	9,0
Cerca de 1-3 dias por semana	2	2,2
Cerca de 1-10 cigarros por dia	14	15,7
Cerca de 11-20 cigarros por dia	2	2,2
Mais de 20 cigarros por dia	1	1,1
Total	89	100,0

Na tabela 8 apresentam-se os dados relativos ao consumo de álcool, pelos participantes, no último mês.

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Tabela 8 - Distribuição da amostra relativamente ao consumo de álcool

Consumo de Álcool (Último Mês)		
	n	%
Nunca	41	46,1
Esporadicamente	39	43,8
Cerca de 1-3 dias por semana	8	9,0
Mais de 4 copos por dia	1	1,1
Total	89	100,0

Na tabela 9 apresentam-se os dados relativos ao consumo de drogas ilícitas, pelos participantes, no último mês.

Tabela 9 - Distribuição da amostra relativamente ao consumo de drogas ilícitas

Consumo de Drogas Ilícitas (Último Mês)		
	n	%
Nunca	80	89,9
Esporadicamente	6	6,7
Cerca de 1-3 dias por semana	2	2,2
Diariamente	1	1,1
Total	89	100,0

Na tabela 10 apresentam-se os dados relativos ao tempo de uso da *internet*, pelos participantes, no último mês.

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Tabela 10 - Distribuição da amostra relativamente ao tempo de uso da internet

Horas de Uso de Internet (Último Mês)		
	n	%
1-3 horas por dia	21	23,6
4-5 horas por dia	19	21,3
Mais de 5 horas por dia	49	55,1
Total	89	100,0

Na tabela 11 apresentam-se os resultados relativos ao impacto percebido/percecionado pelos participantes da pandemia da covid-19 na sua saúde mental e bem-estar psicológico.

Tabela 11 - Distribuição da amostra relativamente ao impacto percebido da pandemia da covid-19 na saúde mental e bem-estar psicológico

Impacto Percebido da Pandemia na Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico		
	n	%
Nenhum impacto	7	7,9
Impacto reduzido	32	36,0
Impacto moderado	24	27,0
Impacto elevado	18	20,2
Impacto extremo	8	9,0
Total	89	100,0

Na tabela 12 apresentam-se os resultados relativos aos níveis de ansiedade, sintomas depressivos e stress dos participantes, após a terceira vaga da pandemia da covid-19, avaliados com recurso à versão portuguesa da EADS 21.

Tabela 12 - Distribuição da amostra relativamente aos níveis de sintomas depressivos, ansiedade e stress

	n	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
EADS <i>Score</i> Sintomas Depressivos	89	5,67	5,61	0	21
EADS <i>Score</i> Ansiedade	89	4,75	5,28	0	20
EADS <i>Score</i> Stress	89	7,60	5,87	0	21

Na tabela 13 apresentam-se os resultados relativos ao bem-estar psicológico dos participantes no estudo, após a terceira vaga da pandemia da covid-19, avaliado com recurso à versão portuguesa da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico.

Tabela 13 - Distribuição da amostra através da EMMBEP

	n	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
EMMBEP <i>Score</i> Felicidade	89	24,48	8,67	8	40
EMMBEP <i>Score</i> Sociabilidade	89	14,29	4,13	4	20
EMMBEP <i>Score</i> Controlo de Si e dos Acontecimentos	89	9,13	3,15	3	15
EMMBEP <i>Score</i> Envolvimento Social	89	8,99	3,02	3	15
EMMBEP <i>Score</i> Autoestima	89	12,78	3,68	4	20
EMMBEP <i>Score</i> Equilíbrio	89	10,36	3,03	3	15
EMMBEP <i>Score</i> Total	89	80,0	23,5	25	125

3.3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A discussão dos resultados acontece quando o investigador examina os principais resultados de investigação, conectando-os ao problema e às questões anteriormente definidas. São indicados os erros de amostragem, os constrangimentos experimentados e as dificuldades encontradas (Fortin, 2003).

Assim, a presente discussão dos resultados tem como objetivo a reflexão sobre os dados mais relevantes decorrentes deste estudo. São esses resultados que vão dar respostas às questões de investigação anteriormente definidas para que assim exista uma ligação entre a fundamentação teórica apresentada e os resultados obtidos.

Neste estudo apenas 89 pessoas corresponderam aos critérios de inclusão definidos *a priori* (ser estudante de Licenciatura ou Mestrado Integrado na Fundação Fernando Pessoa). Por não ser possível aceder a informação oficial que caracterize os estudantes do Ensino Superior em Portugal, não é possível afirmar que a amostra do presente seja representativa da população. Contudo, importa referir que não era objetivo desta investigação que a amostra fosse representativa da população em estudo.

No que se refere à amostra em estudo (estudantes dos cursos de Licenciatura ou Mestrado Integrado da Fundação Fernando Pessoa), foi possível aferir com os resultados obtidos de que os inquiridos receberam diferentes tipologias de métodos de ensino durante o segundo confinamento geral, tais como aulas presenciais, aulas *online* e estágios, sendo que o facto de mais de 80% dos participantes terem tido aulas *online* pode ajudar a justificar o elevado número de horas de utilização da *internet*. No entanto, existem estudos prévios à pandemia da covid-19 que abordam a elevada utilização de *internet* nesta comunidade. Assim, por exemplo, uma revisão da literatura realizada em 2017 indicou que a taxa de utilização de *internet* tende a ser tanto maior quanto maior é o grau de escolaridade, e que num olhar dirigido aos estudantes do Ensino Superior os meios digitais exercem influência na sua forma de comunicar, participar e produzir informação (Morais, 2017). Por estes motivos e devido ao isolamento, os meios digitais tornaram-se essenciais na difusão e/ou partilha de conteúdos na comunidade académica. No seguimento do mesmo conteúdo, mais de metade dos participantes (52,71%) consideraram o seu desempenho académico entre razoável e muito mau. Muitos autores defendem que o ensino *online* garante continuidade pedagógica e aprendizagem em qualquer hora e lugar, muitas vezes mais significativa e mais criativa (Ossianinilsson, 2018, *cit. in* Nobre *et al.*, 2020). Contudo, num trabalho reflexivo acerca dos efeitos da pandemia na aprendizagem digital, considerou-se que os estudantes não estavam preparados para a pandemia e para a rápida mudança do local de ensino (Sá e Serpa,

2020, *cit. in Nobre et al.*, 2020). Assim, para além de ser importante a existência de um corpo docente capaz de gerir o ensino via *online*, também seria importante que o estudante tivesse maturidade e autonomia para tal. Neste mesmo trabalho foi ainda referido que o ensino *online* está significativamente associado a momentos de stress acrescidos no estudante (Duarte e Sarkar, 2019, *cit. in Nobre et al.*, 2020).

Como é possível verificar na tabela 11, 56% dos participantes referiu que a pandemia teve um impacto moderado a extremo no que concerne à sua saúde mental e bem-estar psicológico. Com este dado é possível verificar que, independentemente dos resultados obtidos com recurso aos instrumentos de avaliação, os estudantes do Ensino Superior sentiram-se negativamente afetados pela pandemia da covid-19.

Numa primeira análise aos níveis de ansiedade, stress e sintomas depressivos apresentados pelos participantes, embora a EADS 21 não apresente pontos de corte específicos, é possível assumir que quanto maior o *score* de cada subescala maior a probabilidade de estarmos perante um caso clínico.

Num estudo realizado por Antunes (2015) com recurso ao mesmo instrumento de avaliação, junto de 429 alunos do 1º ano do Ensino Superior com idades compreendidas entre os 17 e os 56 anos, foi possível verificar que estes apresentavam os resultados que constam na tabela 14. Num outro estudo realizado por Maia *et al.* (2020), num período mais recente (2018/2019), com recurso ao mesmo instrumento de avaliação junto de 159 estudantes universitários portugueses com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos, verificou-se que estes apresentavam os resultados que se encontram igualmente apresentados na tabela 14, que permite comparar os níveis de ansiedade, stress e sintomas depressivos nos estudantes do Ensino Superior em Portugal pré-pandemia com os resultados obtidos no presente estudo.

Tabela 14 - Comparação dos Níveis de Ansiedade, Stress e Sintomas Depressivos em Diferentes Estudos

	Antunes (2015)				Maia <i>et al.</i> (2020 – pré-pandemia)				Presente Estudo	
	Média Fem.	Desvio Padrão Fem.	Média Masc.	Desvio Padrão Masc.	Média Fem.	Desvio Padrão Fem.	Média Masc.	Desvio Padrão Masc.	Média	Desvio Padrão
Depressão	5,19	5,21	4,95	4,99	3,31	3,67	2,74	2,94	5,67	5,61
Ansiedade	4,48	4,60	3,61	3,89	3,39	3,75	3,49	3,46	4,75	5,28
Stress	7,57	5,39	5,91	5,10	6,11	4,50	5,22	4,13	7,60	5,87

Analisando estes dois estudos anteriores, e comparando com o presente estudo, é possível verificar na tabela 14 que os indicadores de saúde mental estão claramente piores após a terceira vaga da pandemia covid-19, já que nas três subescalas da EADS 21 os *scores* médios são consideravelmente superiores. No caso do stress, em ambos os estudos anteriores o sexo feminino é aquele que apresenta piores *scores*, o que vai de encontro ao que tem vindo a ser sistematicamente veiculado pela investigação que vem sendo realizada (Loureiro *et al.*, 2008; Luz *et al.*, 2009). O presente estudo apresenta um *score* médio de sintomas depressivos de 5,6, sendo que em ambos os estudos anteriormente realizados este valor está consideravelmente mais baixo. Crê-se que possa existir uma influência da pandemia da covid-19, e particularmente do segundo confinamento nestes resultados, já que com o isolamento social e todas as medidas impostas pelo Governo os estudantes não podiam ter qualquer contacto social, evitando os ajuntamentos e convívios outrora considerados normais na comunidade académica (Decreto nº3-B/2021). No que concerne à ansiedade, no presente estudo obteve-se um *score* médio de 4,7 também mais elevado do que nos dois estudos realizados pré-pandemia. Estes indicadores negativos de saúde mental podem ajudar a justificar o facto de 53,9% dos inquiridos ter consumido álcool no mês anterior à colheita de dados, já que uma investigação realizada em abril por Capasso *et al.* (2021) indicou que pessoas com sintomas depressivos, ansiedade e stress têm uma maior probabilidade de consumir álcool durante a pandemia. Nesse mesmo estudo, 29% dos inquiridos afirmou que desde

que começou a pandemia da covid-19 já consumiu mais álcool do que o habitual. No entanto, e dado que a amostra do presente estudo não é representativa da população é essencial que se realize investigação adicional no sentido de confirmar estes achados.

Passando para a discussão dos níveis de bem-estar psicológico, de acordo com o instrumento de avaliação utilizado quanto mais elevada é a pontuação obtida (dada pela soma das pontuações de todos os itens), maior é o bem-estar psicológico.

Num estudo realizado por Candeias *et al.* (2019), também recorrendo à EMMBEP junto de 110 estudantes do Ensino Superior com idades compreendidas entre os 17 e os 45 anos, obtiveram-se os resultados que constam na tabela 15, que permite comparar os níveis de bem-estar psicológico nos estudantes do Ensino Superior em Portugal pré-pandemia com os resultados obtidos no presente estudo.

Tabela 15 - Comparação do Nível de Bem-Estar Psicológico em Diferentes Estudos

	Candeias <i>et al.</i> (2019)		Presente Estudo	
	n	Desvio-Padrão	n	Desvio-Padrão
EMMBEP <i>Score</i> Felicidade	26,99	6,21	24,48	8,67
EMMBEP <i>Score</i> Sociabilidade	15,25	2,86	14,29	4,13
EMMBEP <i>Score</i> Controlo de Si e dos Acontecimentos	11,16	2,23	9,13	3,15
EMMBEP <i>Score</i> Envolvimento Social	11,04	2,34	8,99	3,02
EMMBEP <i>Score</i> Autoestima	13,91	2,46	12,78	3,68
EMMBEP <i>Score</i> Equilíbrio	10,92	2,36	10,36	3,03
EMMBEP <i>Score</i> Total	89,2	18,4	80,0	23,5

Não foram encontrados mais estudos em Portugal nos quais tenha sido utilizada a EMMBEP para avaliar o bem-estar psicológico de estudantes do Ensino Superior. Optou-se por não realizar comparações com estudos realizados realidades internacionais na medida em que as variáveis relativas à saúde mental e ao bem-estar psicológico são influenciadas, por exemplo, pelas questões culturais, pelo que a comparação com

estudos realizados noutros países poderia conduzir a interpretações erróneas. No entanto, e com os dados que constam na tabela 15, já é possível concluir, ainda que com parcimónia, que o nível de bem-estar psicológico no estudo realizado pós-terceira vaga da pandemia da covid-19 é inferior ao do estudo realizado pré-pandemia da covid-19. No presente estudo, os *scores* médios de todas as subescalas têm de facto um valor inferior aos do estudo anteriormente realizado, sendo que, no que concerne ao *score* global, o presente estudo apresenta uma média de 80,03 em comparação com os 89,27 do estudo realizado por Candeias *et al.* (2019). Uma das subescalas com maior número de itens é a da felicidade, razão pela qual as pontuações obtidas na mesma são mais elevadas. Contudo, a redução do nível de felicidade no contexto de confinamento geral pode ser explicada pelo facto de uma das medidas impostas pelo Governo ter sido a proibição de acesso a espaços públicos, inclusive ginásios (Decreto nº3-B/2021) e locais onde as pessoas conseguem manter o equilíbrio a calma, a paz e a boa forma. Assim, de acordo com um estudo realizado por Silva (2017), o exercício físico é uma necessidade para o ser humano no sentido de aumentar a sua qualidade de vida, saúde e o bem-estar. Contudo, e contrariamente ao que seria expectável, as diferenças na subescala “Sociabilidade” não foram muito significativas, algo difícil de explicar devido ao isolamento social a que os estudantes estiveram expostos, que os impossibilitou de manter o contacto com os colegas e amigos. Ainda assim, é possível verificar uma diminuição substancial da pontuação na subescala “Envolvimento social”, crendo-se que esta é potencialmente justificável pelas medidas restritivas ao contacto social impostas pelo Governo (Decreto nº3-B/2021).

3.4. LIMITAÇÕES DO ESTUDO

É uma limitação do presente estudo a dimensão da amostra, bem como o facto de não se poder garantir que esta é representativa da população em estudo. Contudo, visto que este se trata de um tema da atualidade, não seria possível prolongar a colheita de dados de modo a obter mais respostas já que, quanto mais tempo passasse após o desconfinamento, mais expectável seria que os índices de saúde mental e de bem-estar psicológico fossem progressivamente normalizando.

O facto de não existirem muitos estudos relacionados com a saúde mental dos estudantes do Ensino Superior, realizados em Portugal e recorrendo aos instrumentos de avaliação utilizados no presente estudo, também se revelou limitador para a realização de uma discussão mais aprofundada. Finalmente, o facto de no presente estudo se ter recorrido a uma técnica de amostragem não probabilística por conveniência também é uma limitação *per se*, visto que esta limita o potencial de generalização dos resultados à população em estudo.

3.5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dando resposta aos objetivos traçados para o presente estudo, foram identificados níveis tendencialmente elevados de ansiedade, stress e sintomas depressivos na amostra, bem como de um nível relativamente reduzido de bem-estar psicológico. Tal torna-se ainda mais evidente através da comparação dos achados do presente estudo com os resultados de outros estudos realizados em Portugal, junto de estudantes do Ensino Superior, prévios à pandemia da covid-19.

Considerando as limitações do presente estudo, como sugestões para investigação futura parece relevante realizar um estudo avaliando as mesmas variáveis de investigação, mas a nível nacional e não circunscrito a apenas uma organização de ensino. Também a título sugestivo, poderia ser relevante começar agora a avaliar a saúde mental e bem-estar psicológico de uma amostra de estudantes do Ensino Superior, e ir reavaliando a mesma ao longo do tempo (até ao período pós-pandemia – estudo longitudinal), para com maior robustez se poder aferir se efetivamente houve um impacto da pandemia na saúde mental e bem-estar psicológico dos mesmos. O facto de a amostra utilizada neste estudo ser de pequena dimensão também constituiu uma limitação, pelo que poderia ser relevante, no futuro, realizar estudos com os mesmos objetivos, mas com uma técnica de amostragem probabilística e recorrendo a uma amostra representativa da população, para que dessa forma se tornasse possível generalizar os resultados obtidos.

3.6. CONTRIBUTOS DO ESTUDO PARA A ENFERMAGEM

A saúde mental é essencial para a saúde no geral, sendo que pior saúde mental se traduz em pior desenvolvimento acadêmico e em pior desempenho laboral para aqueles que já estão na reta final dos seus cursos (em contexto de Ensino Clínico). Por este motivo, e considerando que o presente estudo sugere que a terceira vaga da pandemia da covid-19 se traduziu em piores índices de saúde mental e de bem-estar psicológico nos estudantes do Ensino Superior, parece essencial que se desenvolvam estratégias de promoção da saúde mental e prevenção da doença mental a curto prazo. Os enfermeiros podem efetivamente ter um papel importante neste domínio, já que com base nos achados do presente estudo parece necessário aprofundar a discussão em torno deste tema e implementar programas de promoção de competências sociais e emocionais junto dos mais jovens, bem como estratégias de remediação para episódios traumáticos decorrentes da pandemia da covid-19.

IV. CONCLUSÃO

No final deste trabalho é necessário fazer uma conclusão em jeito de reflexão acerca do percurso percorrido e do estudo realizado.

Desde logo, este trabalho permitiu aprofundar conhecimentos sobre a temática em estudo e desenvolver competências na área da investigação. Foi possível aprofundar temas que apenas eram conhecidos superficialmente, nomeadamente, dentro da saúde mental, a ansiedade, os sintomas depressivos, e o bem-estar psicológico.

Os objetivos propostos inicialmente para a realização deste projeto de graduação foram cumpridos, uma vez que foi apresentado o estado da arte acerca da saúde mental e do bem-estar psicológico dos estudantes do Ensino Superior, os princípios metodológicos que nortearam o estudo realizado e, finalmente, foram apresentados e discutidos os principais resultados desta investigação.

Este foi um primeiro contacto com a investigação e, por esse motivo, foram sentidas algumas dificuldades. No entanto, é indubitável a relevância da realização de trabalhos científicos na área da saúde, pois são estes que permitem avançar no sentido de uma prática cada vez mais baseada na evidência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, S. (2014). A Saúde Mental Global, a Depressão, a Ansiedade e os Comportamentos de Risco nos Estudantes do Ensino Superior: Estudo de Prevalência e Correlação. [Em linha]. Disponível em <<https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2939/1/tese.pdf>>. [Consultado em 23/05/2021].

Almeida, S., Soares, A., Osório, A., Capela, J., Almeida, L., Vasconcelo, R., Caires, S. (2000). Transição para o Ensino Superior. [Em linha]. Disponível em <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12088/1/Almeida%20et%20al.%20202000.pdf>>. [Consultado em 08/06/2021].

Almeida, S., Soares, A., Ferreira, J. (2000). Transição e Adaptação à Universidade. [Em linha]. Disponível em <<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/12069/1/Almeida%20Soares%2026%20Ferreira%202000.pdf>>. [Consultado em 08/06/2021].

American Psychiatric Association (2014). DSM- 5 - Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais. [Em linha]. Disponível em <http://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM_V.pdf>. [Consultado em 23/05/2021].

Antunes, A. (2015). Estilos de vida, Stresse, Ansiedade, Depressão e Adaptação Académica em Alunos Universitários de 1º Ano. [Em linha]. Disponível em <<https://core.ac.uk/download/pdf/48585539.pdf>>. [Consultado em 10/06/2021].

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Arnett, J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. [Em linha]. Disponível em <<https://psycnet.apa.org/record/2004-18817-000>>. [Consultado em 23/05/2021].

Ashton, H., Birch, D., Kamali, F. (1998). Alcohol, drinking, illicit drug use, and stress in junior house officers in north-east England. [Em linha]. Disponível em <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(05\)60679-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(05)60679-4/fulltext)>. [Consultado em 23/05/2021].

Baptista, A. (2020). Como “sobreviver” no Ensino Superior em tempos de Pandemia. [Em linha]. Disponível em <<https://noticias.up.pt/ja-passaram-50-dias-noites-como-estudantes-da-universidade-do-porto/>>. [Consultado em 08/06/2021].

Bayram, N., Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. [Em linha]. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18398558/>>. [Consultado em 23/05/2021].

Benton, S., Robertson, J., Tseng, W., Newton, F., Benton, S. (2003). Changes in Counseling Center Client Problems Across 13 Years. [Em linha]. Disponível em <<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/pro-34166.pdf>>. [Consultado em 23/05/2021].

Brown, J., Vanable, P. (2007). Alcohol use, partner type, and risky sexual behavior among college students: Findings from an event-level study. [Em linha]. Disponível em <<http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC2673796&blobtype=pdf>>. [Consultado em 23/05/2021].

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Candeias, A. A., Alves, A.R., Assis, C., Fernandes, C., Dias, C., & Pereira, R. (2019). Bem-estar e vulnerabilidade ao stresse em estudantes do ensino superior. [Em linha]. Disponível em <[https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/27275/1/cap%208%20Bem-estar-e- Vulnerabilidade-ao-Stress-em-Estudantes-do-Ensino-Superior.pdf](https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/27275/1/cap%208%20Bem-estar-e-Vulnerabilidade-ao-Stress-em-Estudantes-do-Ensino-Superior.pdf)>. [Consultado em 24/05/2021].

Capasso, A., Clemente, R. (2021). Increased alcohol use during the COVID-19 pandemic: The effect of mental health and age in a cross-sectional sample of social media users in the US. [Em linha]. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743521000062?via%3Dihub>>. [Consultado em 10/06/2021].

Cazalla-Luna, N., Molero, D. (2014) Perceived emotional intelligence, anxiety and affect on university students. [Em linha]. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/270875303_Perceived_emotional_intelligence_and_affect_on_university_students>. [Consultado em 23/05/2021].

Ceyhan,E., Ceyhan,A., Kurty,Y. (2009). Investigation of University Students' Depression. [Em linha]. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/284154924_Investigation_of_University_Students'_Depression>. [Consultado em 23/05/2021].

Chow, H. (2010). Predicting academic success and psychological wellness in a sample of Canadian undergraduate students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 473–496. [Em linha]. Disponível em <[http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/885/ Art_21_413.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/885/Art_21_413.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> . [Consultado em 23/05/2021].

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Coelho, R., Martins, A., Barros, H. (2002). Clinical profiles relating gender and depressive symptoms among adolescents ascertained by the Beck Depression Inventory II. [Em linha]. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12231268/>>. [Consultado em 23/05/2021].

Coutinho, C (2020). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. 2ª edição. Coimbra, Almedina.

Del Porto, J. (1999). Conceito e diagnóstico-Brazilian Journal of Psychiatry. [Em linha]. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dwLyt3cv3ZKmkMLXv75Tbxn/?lang=pt>>. [Consultado em 23/05/2021].

Diario da Republica Eletrónico (2021). Decreto de Lei nº3-B/2021. [Em linha]. Disponível em <<https://dre.pt/home/-/dre/154483156/details/maximized>>. [Consultado em 10/06/2021].

Durão, M (2017). Bem -estar psicológico dos jovens universitários: Contributos da intergeracionalidade. [Em linha]. Disponível em <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/32281/1/ulsd731445_td_Mario_Durao.pdf>. [Consultado em 10/06/2021].

Dyson, R., Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping. [Em linha]. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16810671/>>. [Consultado em 23/05/2021].

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Eisenberg, D., Golberstein, E., Hunt, J. (2009). Mental Health and Academic Success in College. [Em linha]. Disponível em <<https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191>>. [Consultado em 23/05/2021].

Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. J Nerv Ment Dis. [Em linha]. Disponível em <<http://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>>. [Consultado em 23/05/2021].

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

Faro, A. Bahiano, M. Nakano, T. Reis, C. Silva, B. Santos, L. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. [Em linha]. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?lang=pt>> [Consultado em 08/06/2021].

Ferreira, C. Almondes, K. Braga, L. Mata, Á. Lemos, C. Maia, E. (2009). Universidade, contexto ansiogênico? Avaliação de traço e estado de ansiedade em estudantes do ciclo básico. [Em linha]. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/250028518_Universidade_contexto_ansiogenico_Avaliacao_de_traco_e_estado_de_ansiedade_em_estudantes_do_ciclo_basico>. [Consultado em 23/05/2021].

Fortin, M. (2003). *O Processo de Investigação. Da Conceção à realização*. 3ª Edição. Loures, Lusociência

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Gama, M., Moura, G., Araújo, R., & Teixeira-Silva, F. (2008). Trait anxiety in Brazilian university students from Aracaju. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. [Em linha]. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v30n1/v30n1a07.pdf>>. [Consultado em 23/05/2021].

International Council of Nurses. (2019). *Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem Versão 2019*. [Em linha]. Disponível em <<https://www.icn.ch/what-we-do/projects/ehealth-icnptm/icnp-browser>>. [Consultado em 17/06/2021].

Kessler, R., Walters, E. (1998). Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the National Comorbidity Survey. [Em linha]. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9592628/>>. [Consultado em 23/05/2021].

Lipp, M. E. (2006). Teoria de temas de vida do stress recente e crónico. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, XXVI. [Em linha]. Disponível em <<https://www.redalyc.org/pdf/946/94626311.pdf>>. [Consultado em 23/05/2021].

Loureiro, E., Ferreira, M. (2008). A Relação entre o Stress e os estilos de vida nos estudantes de medicina da faculdade de Medicina do Porto. [Em linha]. Disponível em <https://www.researchgate.net/profile/Elizabete-Loureiro/publication/23143754_A_Relacao_Entre_o_Stress_e_os_Estilos_de_Vida_nos_Estudantes_de_Medicina_da_Faculdade_de_Medicina_do_Porto_The_relationship_between_stress_and_life-style_of_students_at_the_Faculty_of_Medicine_of_Opor/links/557fe52608ae26eada8f6f0c/A-Relacao-Entre-o-Stress-e-os-Estilos-de-Vida-nos-Estudantes-de-Medicina-da-Faculdade-de-Medicina-do-Porto-The-relationship-between-stress-and-life-style-of-students-at-the-Faculty-of-Medicine-of-Opor.pdf?origin=publication_detail>. [Consultado em 10/06/2021].

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Luz, A., Castro, A., Couto, D., Santos, L., & Pereira, A. (2009). Stress e Perceção do Rendimento Académico no Aluno do Ensino Superior. [Em linha]. Disponível em <<https://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/Xcongreso/pdfs/t9/t9c346.pdf>>. [Consultado em 10/03/2021].

Maia, B., Dias, P. (2020) Ansiedade, depressão e stress em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. [Em linha]. Disponível em <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/32305/1/1678_9865_estpsi_37_e200067.pdf>. [Consultado em 24/05/2021].

Margis, R., Picon, P., Cosner, A., Silveira, R. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Revista de Psiquiatria. [Em linha]. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzbpJhbxsLSCzmgjb/abstract/?lang=pt>>. [Consultado em 23/05/2021].

Maxweel (2009). Metodologia. [Em linha]. Disponível em <https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/13920/13920_4.PDF>. [Consultado em 24/05/2021].

Monteiro, S.; Tavares, J.; Pereira, A. (2012). EMMBEP - Adaptação Portuguesa da Escala de Medida de Manifestação de Bem estar Psicológico com Estudantes Universitários. [Em linha]. Disponível em <http://cidtff.web.ua.pt/producao/anabela_pereira/AdaptacaoPortuguesaDaEscalaDeMedida.pdf>. [Consultado em 23/05/2021].

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Morais, N., Sobral, F., Ferreira, S., Gouveia, T., Gomes, C. (2017). O consumo e a partilha de conteúdos na Internet pelos estudantes do ensino superior – contextos e práticas. [Em linha]. Disponível em <<https://proa.ua.pt/index.php/id/article/view/520/427>>. [Consultado em 17/06/2021].

Nobre, A., Mouraz, A. (2020) Reflexões sobre os efeitos da pandemia na aprendizagem digital. [Em linha]. Disponível em <<https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/10344/1/18722-81590-1-PB%20dialogia%202020.pdf>>. [Consultado em 10/06/2021].

Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia: O bem – estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Fundação Calouste Gulbenkian / Fundação para a Ciência e a Tecnologia / Ministério da Ciência e do Ensino Superior. Coimbra: Dinalivro.

Nico, J. (2000). O conforto Académico do caloiro. [Em linha]. Disponível em <<http://www.rdpc.uevora.pt/bitstream/10174/18846/1/BN.C.19.pdf>>. [Consultado em 23/05/2021].

Organização Pan- Americana da Saúde (2020). Depressão. [Em linha]. Disponível em <<https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>>. [Consultado em 23/05/2021].

Pais, J., Honrado, A., Leal, I. (2004). EADS – 21 - Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse com 21 itens. [Em linha]. Disponível em <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v5n2/v5n2a07.pdf>> . [Consultado em 10/03/2021].

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Palha, A (2013). Ansiedade afeta cerca de 16,5% da população portuguesa com inúmeras formas de manifestação. [Em linha]. Disponível em <<https://www.newsfarma.pt/artigos/34-ansiedade-afeta-cerca-de-16,5-da-populacao-portuguesa-com-inumeras-formas-de-manifestacao>>. [Consultado em 23/05/2021].

Pereira, A.M.S., Vagos, P., Chaves, C., Carrinho, P., Gomes, R., Andreucci, L., Ferraz, L., e Oliveira, P., (2009). *Stress do aluno: um estudo comparativo entre Portugal e o Brasil*. I. Atas do I Congresso Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde: Experiências e intervenções em Psicologia da Saúde. Faro, Portugal.

Pereira, A., Castanheira, H., Melo, A., Ferreira, A., Vagos, P. (2010). Apoio psicológico no ensino superior – Modelos e Práticas. [Em linha]. Disponível em <<http://resapes.pt/Livro%20de%20Actas1.pdf>>. [Consultado em 23/05/2021].

Roche, A. Watt, K. (1999). Drinking and university students: from celebration to inebriation. [Em linha]. Disponível em <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1080/09595239996257>>. [Consultado em 23/05/2021].

Ribeiro, J. P. L. (2005). *O importante é a saúde*. Lisboa: Fundação Merck Sharp Dohme.

Ryff, C (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. [Em linha]. Disponível em <https://www.researchgate.net/publication/15726128_The_Structure_of_Psychological_Well-Being_Revisited>. [Consultado em 23/05/2021].

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Serviço Nacional de Saúde (2021). Estudo Saúde Mental em Tempos de Pandemia (SM-COVID19): principais resultados. [Em linha]. Disponível em <<http://www.insa.min-saude.pt/estudo-saude-mental-em-tempos-de-pandemia-sm-covid19-principais-resultados/>>. [Consultado em 23/05/2021].

Silva, A (2017). A Prática Desportiva e o Bem-estar Subjetivo. [Em linha]. Disponível em <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/108650/2/229004.pdf>>. [Consultado em 17/06/2021].

Wong, J., Cheung, E., Chan, K., Ma, K., Tang, S (2006). Based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education students in Hong Kong [Em linha]. Disponível em <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16911753/>>. [Consultado em 23/05/2021].

World Health Organization (2020). O que é uma pandemia [Em linha]. Disponível em <https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/>. [Consultado em 23/05/2021].

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

ANEXOS

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

ANEXO I

CONSENTIMENTO INFORMADO

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

CONSENTIMENTO INFORMADO

Por favor, leia com atenção a informação seguidamente disponibilizada. Se considerar que algo não está claro, por favor, não hesite em solicitar informações adicionais.

Título do estudo: Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Enquadramento: Este estudo está a ser desenvolvido por Ana Patrícia Moreira Vale (Estudante do 4º Ano da Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde da Fundação Fernando Pessoa) como parte dos requisitos para obtenção do grau de Licenciatura em Enfermagem, com a orientação do Prof. Doutor Francisco Sampaio (Escola Superior de Saúde da Fundação Fernando Pessoa). Com este estudo pretende-se compreender de que forma a terceira vaga da pandemia do covid-19 influenciou a saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior.

Explicação do estudo: Neste estudo terá de responder a um questionário de caracterização sociodemográfica, bem como a alguns instrumentos de avaliação da saúde mental e bem-estar psicológico (cerca de 10 a 15 minutos no total). Estes procedimentos decorrerão online. Desde já asseguramos que este estudo não apresenta qualquer risco para si.

Condições e financiamento: Não haverá lugar a qualquer pagamento pela sua participação neste estudo. A sua participação é totalmente voluntária e poderá recusar a participação no estudo sem que haja qualquer prejuízo para si. Este trata-se de um estudo não financiado, relativamente ao qual os investigadores assumem a ausência de conflitos de interesse.

Confidencialidade: Toda a sua informação será recolhida e tratada de forma codificada e confidencial. Não haverá qualquer divulgação ou comunicação de resultados individuais. Os dados recolhidos serão exclusivamente utilizados para este estudo. Apenas os investigadores envolvidos no estudo terão acesso aos seus dados e estão obrigados a sigilo profissional. Todos os contactos serão feitos em ambiente de privacidade. Terá o direito de aceder, retificar, limitar o tratamento ou eliminar os seus

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

dados durante o decorrer do projeto. No entanto, os dados recolhidos não poderão ser eliminados se já estiverem em fase de análise ou publicação científica. Poderá retirar o seu consentimento a qualquer momento para deixar de participar no estudo.

Desde já agradecemos a sua colaboração.

Os investigadores,

Investigadora - Ana Patrícia Moreira Vale, Estudante do 4º Ano da Licenciatura em Enfermagem da Escola Superior de Saúde da Fundação Fernando Pessoa (e-mail: 28073@ufp.edu.pt)

Responsável - Francisco Miguel Correia Sampaio, Professor Adjunto na Escola Superior de Saúde da Fundação Fernando Pessoa (e-mail: fsampaio@ufp.edu.pt)

Nota: No caso de sentir necessidade de acompanhamento psicológico, deverá contactar a linha SNS24.

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

ANEXO II

CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA E CLÍNICA

CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA E CLÍNICA

1 – Sexo

- a) Feminino
- b) Masculino

2 – Idade (em anos): _____

3 – Estado civil

- a) Solteira/o
- b) Casada/o ou em união de facto
- c) Divorciada/o ou separada/o de facto
- d) Viúva/o

4 – Que tipologia de curso se encontra a frequentar?

- a Curso Técnico Superior Profissional
- b Licenciatura
- c Mestrado Integrado
- d Pós-Graduação
- e Mestrado
- f Doutoramento
- g Pós-Doutoramento
- h Outro (especificar): _____

5 – Que curso se encontra a frequentar?

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

- a Análises Clínicas e Saúde Pública
- b Arquitetura e Urbanismo
- c Ciências Políticas e Relações Internacionais
- d Ciências da Comunicação
- e Ciências da Nutrição
- f Ciências Empresariais
- g Ciências Farmacêuticas
- h Criminologia
- i Enfermagem
- j Engenharia Civil
- k Engenharia Informática
- l Fisioterapia
- m Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança
- n Medicina Dentária
- o Psicologia
- p Terapêutica da Fala
- q Outro (especificar): _____

6 – Que ano curricular do curso se encontra a frequentar?

- a 1º Ano
- b 2º Ano
- c 3º Ano
- d 4º Ano
- e 5º Ano

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

f Outro (especificar): _____

7 – Como classificaria o seu desempenho académico neste semestre?

- a Muito mau
- b Mau
- c Razoável
- d Bom
- e Muito Bom

8 – É trabalhador-estudante?

- a Sim
- b Não

9 – Encontra-se, neste momento, numa relação amorosa (ex.: namoro)?

- a) Sim
- b) Não

9.1 – Caso tenha respondido “Sim” à questão anterior, de 0 a 10 quão estável e satisfatória considera essa relação?

0 (Extremamente instável e insatisfatória) _____ 10 (Extremamente estável e satisfatória)

10 – Consumiu tabaco durante o último mês?

- a) Nunca

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

- b) Esporadicamente
- c) Cerca de 1-3 dias por semana
- d) Entre 1 a 10 cigarros por dia
- e) Entre 11 a 20 cigarros por dia
- f) Mais de 20 cigarros por dia

11 – Consumiu bebidas alcoólicas durante o último mês?

- a) Nunca
- b) Esporadicamente
- c) Cerca de 1-3 dias por semana
- d) Entre 1 e 2 copos por dia
- e) Entre 3 e 4 copos por dia
- f) Mais de 4 copos por dia

12 – Consumiu drogas ilícitas (ex.: *cannabis*) durante o último mês?

- a) Nunca
- b) Esporadicamente
- c) Cerca de 1-3 dias por semana
- d) Diariamente

13 – Durante quantas horas por dia utilizou a Internet (no computador e/ou telemóvel) durante o último mês?

- a) Menos de 1 hora por dia
- b) Entre 1 a 3 horas por dia

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

- c Entre 4 e 5 horas por dia
- d Mais de 5 horas por dia

14 – Numa escala de 0 a 10, como classificaria o nível de satisfação com as suas relações familiares?

0 (Totalmente Insatisfeito) _____ 10 (Totalmente Satisfeito)

15 – No cômputo geral, considera que a terceira vaga da pandemia da covid-19 teve um impacto negativo na sua saúde mental e bem-estar psicológico?

- a Nenhum impacto
- b Impacto reduzido
- c Impacto moderado
- d Impacto elevado
- e Impacto extremo

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

ANEXO III

ESCALAS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS COM 21 ITENS (EADS-21)

Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress com 21 Itens (EADS-21)

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si **durante a semana passada**. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

0 – não se aplicou nada a mim

1 – aplicou-se a mim algumas vezes

2 – aplicou-se a mim de muitas vezes

3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9	Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
14	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

Fonte:

Pais – Ribeiro, Honrado & Leal, (2004). EADS – 21 - Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse com 21 itens [Em linha]. Disponível em <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v5n2/v5n2a07.pdf>> [Consultado em 10/03/2021]

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

ANEXO IV

ESCALA DE MEDIDA DE MANIFESTAÇÃO DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EMMBEP)

Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar Psicológico (EMMBEP)

Instruções: Por favor responda a cada uma das seguintes afirmações de acordo com a escala fornecida. DURANTE O ÚLTIMO MÊS						
		Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Quase Sempre
1	Senti-me confiante	1	2	3	4	5
2	Senti que os outros gostavam de mim e me apreciavam	1	2	3	4	5
3	Senti-me satisfeito com o que fui capaz de alcançar, senti-me orgulhoso de mim próprio	1	2	3	4	5
4	Senti-me útil	1	2	3	4	5
5	Senti-me emocionalmente equilibrado	1	2	3	4	5
6	Fui igual a mim próprio, natural em todas as circunstâncias	1	2	3	4	5
7	Vivi a um ritmo normal, não tendo cometido excessos	1	2	3	4	5
8	A minha vida foi bem equilibrada entre as minhas atividades familiares, pessoais e académicas	1	2	3	4	5
9	Tive objetivos e ambições	1	2	3	4	5
10	Tive curiosidade e interesse em todo o tipo de coisas	1	2	3	4	5

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

11	Envolvi-me em vários projetos	1	2	3	4	5
12	Senti-me bem a divertir-me, a fazer desporto e a participar em todas as minhas atividades e passatempos preferidos	1	2	3	4	5
13	Ri-me com facilidade	1	2	3	4	5
14	Tive um grande sentido de humor, tendo feito os meus amigos rir facilmente	1	2	3	4	5
15	Fui capaz de estar concentrado e ouvir os meus amigos.	1	2	3	4	5
16	Relacionei-me facilmente com as pessoas à minha volta	1	2	3	4	5
17	Estive capaz de enfrentar situações difíceis de uma forma positiva	1	2	3	4	5
18	Perante situações complexas, fui capaz de as resolver com clareza	1	2	3	4	5
19	Fui capaz de encontrar resposta para os meus problemas sem preocupações	1	2	3	4	5
20	Estive bastante calmo	1	2	3	4	5
21	Tive a impressão de	1	2	3	4	5

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

	realmente gostar e viver a vida ao máximo					
22	Senti-me bem, em paz comigo próprio	1	2	3	4	5
23	Achei a vida excitante e quis aproveitar cada momento dela	1	2	3	4	5
24	A minha moral esteve boa	1	2	3	4	5
25	Senti-me saudável e em boa forma	1	2	3	4	5

Obrigado pela sua participação!

Fonte:

Monteiro, S.; Tavares, J.; Pereira, A. (2012) EMMBEP - Adaptação Portuguesa da Escala de Medida de Manifestação de Bem estar Psicológico com Estudantes Universitários [Em linha]. Disponível em <http://cidtff.web.ua.pt/producao/anabela_pereira/AdaptacaoPortuguesaDaEscalaDeMedida.pdf> [Consultado em 10/03/2021]

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

ANEXO V

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA O USO DAS ESCALAS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E STRESS COM 21 ITENS (EADS-21)

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Pedido de Autorização - Escala de Ansiedade, Depressão e Stress com 21 Itens (EADS-21)

Pedido de Autorização



Ana Patricia Moreira Vale <28073@ufp.edu.pt>
para j|pr

terça, 9/03, 17:18 (há 3 dias)



Estimado Sr. Prof. Doutor José Luis Pais Ribeiro,

O meu nome é Ana Vale, sou estudante de enfermagem do 4º ano na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa. Considerando o fenómeno do COVID-19 e o seu potencial impacto na saúde mental dos estudantes, estou a desenvolver a minha monografia que visa, precisamente, avaliar a ansiedade, stress e sintomas depressivos dos estudantes do ensino superior ao longo deste processo sendo que, para a concretização desse estudo, pretendia utilizar a versão portuguesa da EADS-21, validada por si. Assim, venho por este meio pedir autorização para o uso do instrumento para fins de investigação.

Nota: dada o cariz de urgência do fenómeno e a sua rápida evolução ao longo do tempo, peço, por favor e cordialmente, resposta tão breve quanto possível a esta solicitação.

Com os melhores cumprimentos, e desde já grata pela sua atenção e compreensão,
Ana Vale



Sem vírus. www.avast.com



José Pais Ribeiro
para mim

terça, 9/03, 17:18 (há 3 dias)



Cara Colega

Não nos opomos à utilização da versão da EADS 21 que estudámos e desenvolvemos para uso com a população portuguesa. O texto de validação encontra-se no meu site na secção "publications" a nº 108 e, se colocar o título do texto no google encontra o texto no researchgate.

cordialmente

José Luis Pais Ribeiro
j|pr@fpce.up.pt
mobile phone: (+351) 965045590

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

ANEXO VI

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA O USO DA ESCALA DE MEDIDA DE MANIFESTAÇÃO DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EMMBEP)

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

Pedido de Autorização para o uso da Escala de Medida de Manifestação de Bem-estar Psicológico (EMMBEP)

Pedido de autorização

Caixa de entrada x



Ana Patricia Moreira Vale <28073@ufp.edu.pt>

para anabelapereira

terça, 9/03, 17:22 (há 3 dias)



Estimada Sr.a Profa. Doutora Anabela Pereira

O meu nome é Ana Vale, sou estudante de enfermagem do 4º ano na Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Fernando Pessoa. Considerando o fenómeno do COVID-19 e o seu potencial impacto na saúde mental dos estudantes, estou a desenvolver a minha monografia que visa, precisamente, avaliar o bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior ao longo deste processo sendo que, para a concretização desse estudo, pretendia utilizar a versão portuguesa da EMMBEP, validada por si. Assim, venho por este meio pedir autorização para o uso do instrumento para fins de investigação.

Nota: dada o cariz de urgência do fenómeno e a sua rápida evolução ao longo do tempo peço, por favor e cordialmente, resposta tão breve quanto possível a esta solicitação.

Com os melhores cumprimentos, e desde já grata pela sua atenção e compreensão,
Ana Vale



Sem vírus. www.avast.com



Anabela Pereira

para mim

09:03 (há 7 horas)



Caríssima Ana Vale

Agradecemos o seu interesse pela versão portuguesa da EMMBEP por nós validada.

A equipa de investigação autoriza a sua utilização para efeitos da sua monografia e outras investigações que bem entender.

Junto anexamos o artigo da validação sobre o referido instrumento, que inclui a informação necessária para a sua aplicação e respetiva análise. Qualquer dúvida não hesite em nos contactar.

Com votos de muito sucesso académico

Anabela Pereira

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório

ANEXO VII

**AUTORIZAÇÃO DA COMISSÃO DE ÉTICA DA UNIVERSIDADE
FERNANDO PESSOA PARA A REALIZAÇÃO DO ESTUDO**

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt

Exma. Senhora
Prof. Doutora Clarinda Festas
Diretora da ESS/FP

Nº	Data
ESS/CEN-159/21	14 de Abril 2021

Exma. Senhora Prof. Doutora,

A Comissão de Ética, depois de analisado o projeto de graduação em Enfermagem da estudante Ana Patrícia Moreira Vale, intitulado "Saúde mental e bem-estar psicológicos dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório", a realizar por um período aproximado de 1 mês, considera o estudo pertinente com o título e objetivos concordantes. Trata-se de um estudo quantitativo a realizar online, a partir do método de amostragem não probabilística por conveniência. É objetivo geral do estudo: Identificar o nível de ansiedade dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19. Estão definidos os critérios de inclusão e exclusão. A recolha de dados será feita através de um questionário sociodemográfico elaborado para o estudo, bem como da utilização das escalas online EADS - 21 - Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress com 21 itens (Pais - Ribeiro, Horado & Leal, 2004) e EMMBEP - Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (Monteiro, Tavares & Pereira, 2012), devidamente autorizadas pelos autores, para fins de investigação.

Estão corretamente acautelados a confidencialidade dos dados e anonimato dos participantes.

A Comissão de Ética não tem nada a opor à realização do projeto.

Com os melhores cumprimentos.

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP


Teresa Toldy

*Tomei conhecimento
30/4/2021
Clarinda Festas*

Saúde mental e bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior após a terceira vaga da pandemia da covid-19: Um estudo descritivo-exploratório