



Bruna Margarida Ferreira da Silva nº 37194

A Saúde Mental Positiva de uma amostra da população de Fafe

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2023

A Saúde Mental Positiva de uma amostra da população de Fafe

Bruna Margarida Ferreira da Silva

A Saúde Mental Positiva de uma amostra da população de Fafe

Atesto originalidade:

Aluna de Enfermagem: Bruna Margarida Ferreira da Silva

Projeto de Graduação, apresentado à Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciatura em Enfermagem, Enfermagem, sob a orientação da Professora Doutora Manuela Guerra.

Resumo

A Saúde Mental é a grande preocupação do séc. é definida como um estado de bem-estar psicológico e emocional de uma pessoa. A mesma envolve a maneira como pensamos, sentimos e lidamos com as demandas da vida. Desta forma, é possível afirmar que ter uma boa saúde mental é fundamental para o funcionamento adequado e o equilíbrio geral (Gaino, 2018).

O presente estudo tem como objetivo geral avaliar a Saúde Mental Positiva de uma amostra da população de Fafe, em que os objetivos específicos consistem em caracterizar sociodemograficamente a amostra em estudo e conhecer os níveis de distress e bem-estar dos residentes. Para o objetivo ser atingido foi realizado um estudo de natureza quantitativo e exploratório onde a colheita dos dados se realizou durante o mês Junho de 2023, através da aplicação de um questionário de caracterização sociodemografica e o Questionário de Saúde Mental Positiva (QSM+ (Sequeira [et. al.], 2014).

Os resultados obtidos através do QSM+ revelam um bem-estar psicológico dos indivíduos na cidade de Fafe. O valor a destacar foi o valor médio obtido por um inquirido cuja profissão é cozinheira (SCORE 50), em que se aproxima do SCORE 39 que é o ideal, valor esse estipulado pelo autor do questionário.

A realização deste projeto de investigação, realça a importância da Saúde Mental +, e desta forma revela que na região de Fafe existe um elevado nível de bem-estar.

Descritores: Distress; Bem-estar; Saúde Mental Positiva.

Abstract

Mental Health is the biggest concern of the century. is defined as a person's state of psychological and emotional well-being. It involves the way we think, feel and deal with the demands of life. In this way, it is possible to affirm that having good mental health is fundamental for proper functioning and general balance (Gaino, 2018).

The present study has the general objective of evaluating the Positive Mental Health of a sample of the population of Fafe, in which the specific objectives consist of sociodemographically characterizing the sample under study and knowing the levels of distress and well-being of residents. For the objective to be achieved, a quantitative and exploratory study was carried out where data collection took place during the month of June 2023, through the application of a sociodemographic characterization questionnaire and the Positive Mental Health Questionnaire (QSM+ (Sequeira [et . al.], 2014).

The results obtained through QSM+ reveal the psychological well-being of individuals in the city of Fafe. The value to highlight was the average value obtained by a respondent whose profession is a cook (SCORE 50), which is close to SCORE 39, which is the ideal, a value stipulated by the author of the questionnaire.

Carrying out this research project highlights the importance of Mental Health +, and thus reveals that in the Fafe region there is a high level of well-being.

Descriptors: Distress; Well-being; Positive Mental Health.

Índice

1-Introdução.....	7
2-Método	8
3-Resultados	11
4-Discussão.....	17
5-Conclusão	20
Bibliografia.....	21
Anexo	23
Anexo I - Questionário Saúde Mental Positiva	
Anexo II – Autorização dos autores do instrumento	
Anexo III-Autorização da Comissão de ética da UFP	
Anexo IV - Declaração de consentimento informado	
Anexo V –Questionário Sociodemográfico	
Anexo VI- Tabelas de valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental +	
Anexo VII- Tabelas de Valores médios do SCORE final do QSM+	

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Dados sociodemográficos dos participantes – Estado Civil	11
Tabela 2- Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + de Casados em União de facto.....	11
Tabela 3 - Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + Solteiros.....	12
Tabela 4 – Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + de Viúvo.....	13
Tabela 5-Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + da variável Idade	14
Tabela 6 – Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + da Profissão.....	15
Tabela 7: Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + da Profissão	15

1-Introdução

A revisão da literatura é necessária em todos os estádios da conceptualização da investigação, de forma a preceder acompanhar ou em seguimento da formulação das questões de investigação. Segundo Fortin (2009) “(...) *ela permite estabelecer em que medida um dado tema foi já tratado, de modo que o estudo empreendido de possa justificar*”.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) “*a saúde mental é o estado de completo bem-estar físico, mental e social*”. Por sua vez define também Saúde Mental como “*o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade em que se insere*” (Ministério da Saúde do Brasil, 2017).

A Sociedade Portuguesa Psiquiatria Saúde Mental descreve Portugal como o país com a maior prevalência de doenças do furo psiquiátrico da europa. A promoção da saúde mental deve estar presente desde o início da vida para refletir na adaptação e na satisfação com que se cresce e na capacidade de resolver adversidades. É importante salientar que a saúde mental não é estanque nem estática, ou seja, podendo haver desequilíbrios ao longo da vida. A intervenção precoce, em certos casos, previne complicações futuras e, noutros, facilita a recuperação e a reinserção social nas situações mais crónicas, desta forma acredita-se que os profissionais de saúde são uma forma crucial de alertarem a comunidade (Sociedade Portuguesa Psiquiátrica Saúde Mental, s.d.).

A Saúde Mental Positiva refere-se muito mais do que à ausência de doença mental, ou seja, é defendida como uma síndrome de sintomas de sentimentos positivos e funcionamento positivo, enfatizando a importância de fortalecer os fatores que contribuem para o bem-estar emocional, psicológico e social. Esta abordagem visa estimular uma visão positiva da saúde mental, que engloba a capacidade de afrontar os desafios que vão surgindo no decorrer da vida, desenvolver resiliência, cultivar emoções

positivas e construtivas, buscando sempre permanecer em relacionamentos saudáveis e buscar um sentido de propósito e significado da vida (Ervedosa, 2021).

Machado & Bandeira (2012) definem o bem-estar, *“segundo uma perspectiva da saúde mental, como um estado geral de equilíbrio emocional, psicológico e social de uma pessoa englobando o modo como nos sentimos em relação a nós mesmos, aos outros e ao ambiente que nos rodeia. O bem-estar não é apenas a ausência de doenças mentais, mas sim um estado de funcionamento positivo que permite que uma pessoa aproveite a vida ao máximo, enfrente os desafios do dia-a-dia e desenvolva seu potencial.”* A saúde emocional, saúde psicológica, os bons relacionamentos sociais, a resiliência, autonomia e autodeterminação: o senso de propósito e significado e, por fim o equilíbrio entre vida pessoal e profissional são segundo Machado & Bandeira (2012) os componentes principais do bem-estar mental.

Em Portugal, o conceito de "distress" é frequentemente abordado e compreendido no contexto da saúde mental. Este termo segundo Santos, et. al. (2015) *“é um termo usado na psicologia e na medicina para descrever um estado de sofrimento emocional, angústia ou desconforto psicológico significativo”*. O mesmo difere do "estresse" comum, que pode ser considerado uma resposta natural do corpo a situações desafiadoras ou demandas da vida cotidiana. O estresse em níveis moderados pode ser até mesmo benéfico, impulsionando a motivação e a produtividade. No entanto, quando o estresse se torna excessivo ou prolongado, pode evoluir para distress. (Santos, et al., Scielo, 2015)

Deste modo, surgiu o trabalho de investigação, intitulado “A Saúde Mental Positiva de uma amostra da população de Fafe”, sendo a escolha desta temática manifestada em contexto académico e orientada por um docente com especialização na área de saúde mental e a seleção da tipologia da amostra pelo facto de a autora ser natural de Fafe. O mesmo tem como objetivo principal avaliar a Saúde Mental Positiva de uma amostra da população em Fafe, e como objetivos específicos caracterizar sociodemograficamente a amostra em estudo e conhecer os níveis de distress e bem-estar dos residentes.

2-Método

A fase metodológica desempenha um papel indispensável na realização de um trabalho de investigação, pois quase sempre os resultados são condicionados pelo processo, método e a forma como se obtiveram os dados. Segundo Fortin (2009), *"a fase metodológica consiste em definir os meios de realizar a investigação. É no decurso da fase metodológica que o investigador determina a sua maneira de proceder para obter as respostas às questões de investigação ou verificar as hipóteses."*

O presente estudo é descritivo e exploratório, pois o mesmo pretende explicar, interpretar e compreender factos, sem que exista manipulação do investigador nos mesmos (Marconi & Lakatos, 2007). Relativamente ao tipo de amostra é não probabilística accidental e tem como critérios de inclusão a residência na região de Fafe. Relativamente à colheita de dados esta foi realizada durante o mês Junho 2023, onde primeiramente foi entregue aos residentes de Fafe o consentimento com toda a informação do estudo e após consentirem o mesmo foi entregue um questionário em papel. Como instrumentos de auto-resposta foram utilizados o questionário sociodemográfico, questionário de Saúde Mental Positiva (QSM+)

De modo a empregar o instrumento de recolha de dados, para o “Questionário de Saúde Mental Positiva”, foi solicitada a autorização aos autores do instrumento (Anexo II), seguido do pedido de autorização à Comissão de Ética da UFP (Anexo III)

O questionário nomeado por “Saúde Mental Positiva (QSM+)”, validado para a população portuguesa por (Sequeira [et. al.],2014)), foi fundamentado na revisão bibliográfica efetuada sobre o tema. É constituído por duas partes, na primeira parte, permite efetuar a caracterização sociodemográfica da amostra (idade, sexo, área científica que estuda, coabitação, habilitações académicas/literárias, profissão, estado civil). Na segunda parte possibilita a realização do diagnóstico da situação inerente à saúde mental positiva. É constituído por 39 questões de resposta dicotómica, organizado em 6 dimensões: F1: Satisfação Pessoal; F2: Atitude Pós -Social; F3: Autocontrolo; F4: Autonomia; F5 Resolução de Problemas e Auto Atualização; F6: Habilidades de relação

interpessoal. De acordo com a autora do questionário, as respostas a cada item são apresentadas numa escala de Likert de 1 a 4.

Os valores mínimos e máximos estão compreendidos entre os valores de 39 a 156. Desta forma, a obtenção de valores inferiores no somatório global do Questionário Saúde Mental Positiva, estará relacionada com níveis superiores de Saúde Mental Positiva (SM+), enquanto a obtenção de valores superiores traduz-se em níveis inferiores de SM+. O mesmo acontece com a pontuação relativa a cada um dos fatores que compõem este questionário. Assim, entende-se que um nível alto de SM+ compreende valores entre 39 e 78, um nível intermédio de SM+ tem que ver com resultados entre 79 e 117 e um nível baixo de SM+ diz respeito a valores entre 118 e 156 (Sequeira [et.al.], 2014, 2019). Desta forma, a SM+ será operacionalizada como variável quantitativa contínua, através do somatório dos valores obtidos em cada item do QSM+, ou mediante o somatório dos valores de cada fator, sendo que para os itens positivos: se a resposta for “Sempre ou quase sempre” são atribuídos 4 pontos, para “Na maioria das vezes” são atribuídos 3 pontos, no caso de a resposta ser “Algumas vezes” 2 pontos e “Raramente ou nunca” é atribuído 1 ponto. No caso dos itens negativos: para a resposta “Sempre ou quase sempre” será atribuído 1 ponto, “Na maioria das vezes” são atribuídos 2 pontos, para respostas “Algumas vezes” são atribuídos 3 pontos e “Raramente ou nunca” são atribuídos 4 pontos” (Amorim& Morais, 2020).

Após a recolha dos dados, estes foram tratados e analisados através da utilização de técnicas de estatísticas descritivas, onde para a esquematização dos dados, que engloba o tratamento estatístico e a construção de gráficos, foi utilizado o Excel 2013. A apresentação dos dados foi realizada através de quadros numéricos.

Para a realização do presente estudo obteve-se a aprovação do Comitê de Ética da Universidade Fernando Pessoa e o mesmo respeitou os princípios éticos do direito de autodeterminação, direito à intimidade, direito ao anonimato e à confidencialidade, direito à proteção contra o desconforto e o prejuízo, direito a um tratamento justo e equitativo, princípio do respeito à pessoa, princípio da beneficência e ao princípio da justiça.

3-Resultados

A amostra é composta por 20 participantes, sendo que para a caracterização sociodemográfica consideraram-se as seguintes variáveis: idade, estado civil, profissão.

Tabela 1:

Dados sociodemográficos dos participantes – Estado Civil

	n	%
Solteiro	6	30%
Casado/ União de facto	13	38%
Divorciado/Separado	0	0%
Viúvo	1	5%
Total	20	100%

A tabela 1 demonstra que os indivíduos casados ou em união de fato foram o grupo onde se verificou uma maior percentagem de respostas, seguindo-se os solteiros, com 30% e por fim os indivíduos viúvos (5%).

Tabela 2:

Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + de Casados em União de facto

Fator	F1: Satisfação pessoal	F2: Atitude Pró- social	F3: Autocontrolo	F4: Autonomia	F5: Resolução de Problemas e Auto atualização	F6: Habilidades de Relação Interpessoal
Média	13,38	7,23	10,23	6,77	16,85	12,00

Na tabela 2 estão apresentadas a média de valores de todos os fatores Saúde Mental Positiva, dos questionários que foram respondidos pelos indivíduos casados ou em união de facto. Analisando os dados obtidos quando referentes à satisfação pessoal (F1) observou-se que o valor médio obtido (13,38) encontrava-se bastante próximo do limite

mínimo estabelecido pelo questionário para este fator, sendo evidente a satisfação pessoal dos indivíduos desta classe. Relativamente ao F 2 (atitude pró-social) apresenta um valor medio (7,23) e o F4 (valor médio 6,77), concluiu-se que pessoas em relacionamentos apresentam boas capacidades de socialização e autonomia, uma vez que os valores médios aproximam-se do limite mínimo de 5. Já o F3, demonstrou que existe um valor semelhante para indivíduos que manifestam autocontrolo ou não, sendo desta forma a média de 10,23. As pessoas comprometidas apresentam uma capacidade de resolução de problemas e auto atualização aprimorada, correspondente ao F5 e a média das pontuações ronda os 17, mais próximo do limite inferior de 9. Por fim, quanto ao F6, Habilidades de Relação Interpessoal, este transmite a facilidade de interação com outros indivíduos, já observada no fator 2, pois a média (12,00) é próxima do limite inferior 7.

Tabela 3:

Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + Solteiros

Fator	F1: Satisfação pessoal	F2: Atitude Pró- social	F3: Autocontrolo	F4: Autonomia	F5: Resolução de Problemas e Auto atualização	F6: Habilidades de Relação Interpessoal
Média	11,33	8,83	11,33	8,17	18,17	14,50

Os dados apresentados na tabela 1.2 expõem valores positivos sobre todos os fatores (F1,F2,F3,F4,F5,F6), demonstrando assim que os indivíduos solteiros dispõem de um bem-estar favorável.

Tabela 4:**Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + Viúvo**

Fator (F)	F1: Satisfação pessoal	F2: Atitude Pró-social	F3: Autocontrolo	F4: Autonomia	F5: Resolução de Problemas e Auto atualização	F6: Habilidades de Relação Interpessoal
Média	10,00	8,00	13,00	9,00	25,00	17,00

Analisando os dados obtidos no indivíduo viúvo, quando referentes aos fatores F1, F2 e no F4 apresenta valores médios aproximados do valor mínimo de 5. Sendo estes valores positivos e demonstrando satisfação pessoal e a pro-atividade social e autonomia. No fator do autocontrolo, o valor médio (13,00) obtido foi negativo devido ao facto de se encontrar mais próximo do valor máximo, 20. Desta forma pode-se concluir que o indivíduo tem um mau autocontrolo de si e das suas ações. Quanto ao fator da resolução de problemas e auto atualização, permite concluir que não apresenta independência dos demais, uma vez que a média (25,00) aproxima-se do limite máximo, 36. Finalmente quanto o F6, habilidades de relação interpessoal, o indivíduo regista uma média (17,00), que não se encontra próximo do valor mínimo nem do valor máximo, indicando uma qualidade média de inter-relações, sendo possível afirmar que apresenta dificuldades ao nível do autocontrolo e autonomia, assim como limitações ao nível da capacidade de resolução de problemas. O conjunto de todos os fatores descritos anteriormente levam ao indicador de uma saúde mental pouco positiva.

Perante a ampla variedade de idades dos participantes, para melhor análise criaram-se classes etárias. Assim, foi realizada a média de valores de todos os fatores do Modelo de Saúde Mental Positiva.

Tabela 5:**Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + da variável Idade**

Idade	Fator / Média	F1: Satisfação pessoal	F2: Atitude Pró-social	F3: Autocontrolo	F4: Autonomia	F5: Resolução de Problemas e Autoatualização	F6: Habilidades de Relação Interpessoal
20-29		13,66	8,83	11,33	8,16	18,17	17,33
30-39		11,00	6,00	11,00	8,30	17,00	8,50
40-49		15,00	7,50	7,50	8,50	17,50	13,00
50-59		12,33	7,67	10,33	10,33	18,00	14,33
60-69		16,17	16,17	10,20	7,60	14,60	11,40
80-90		10,00	8,00	12,00	9,00	25,00	17,00

Conforme se observa na tabela 5, foi possível verificar que a idade em nada influencia o F1, F2, F3, F4. Assim, é possível concluir que independentemente da idade, a satisfação pessoal e atividade pró-social apresentam valores promissores, assim como o autocontrolo e a autonomia. Quando ao fator da resolução de problemas e autoatualização, os valores da média (18,17; 17,00; 17,50; 18,00; 14,60; 25,00) são próximos na sua generalidade e distanciados dos valores limite. Neste caso o indivíduo sénior destaca-se pela sua pontuação positiva, que é sinónimo de uma má competência de gestão de problemas. Relativamente ao F6, faixas etárias mais jovens e mais velhas são as que têm valores médios (17,33; 17,00) mais positivos e próximos do limite superior da pontuação, 28. Isto significa que têm menor nível de habilidades de relação interpessoal.

Tabela 6:**Dados sociodemográficos dos participantes – Profissão**

	n	%
Reformado	1	3%
Motorista	2	5%
Carpinteiro	2	6%
Estudante	1	3%
Eng. Informático	1	3%
Enfermagem	1	3%
Doméstica	2	6%
Técnico comercial	2	7%
Agricultor	1	4%
Cozinheiro	1	4%
Operário fabril	3	12%
Pedreiro	1	5%
Auxiliar de ação direta	1	5%

Através da análise dos dados inseridos na tabela relativa à profissão dos participantes, verificou-se uma variedade de profissões, sem destaque para de qualquer profissão específica, em n=20. A avaliação detalhada desta série partiu de uma conversa com a orientadora, devido à imensa possibilidade de variação das respostas. Foi feita a média de valores de todos os fatores do Modelo de Saúde Mental Positiva, dos questionários respondidos pelos indivíduos das várias idades.

Tabela 7:**Valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental + da Profissão**

Profissão	Fator / Média	F1: Satisfação pessoal	F2: Atitude Pró-social	F3: Autocontrolo	F4: Autonomia	F5: Resolução de Problemas e Autoatualização	F6: Habilidades de Relação Interpessoal
Doméstica		22,50	9,00	12,00	7,00	19,00	14,00

Operário Fabril	14,67	9,00	10,33	8,67	20,33	14,00
Motorista	12,50	5,50	13,00	9,50	18,00	15,00
Carpinteiro	15,00	8,50	9,50	10,00	24,00	13,00
Técnico comercial	12,50	7,00	7,00	8,00	15,50	12,00
Reformado	10,00	8,00	13,00	9,00	25,00	17,00
Agricultor	10,00	6,00	13,00	8,00	13,00	9,00
Cozinheira	10,00	8,00	600	5,00	14,00	7,00
Pedreiro	19,00	9,00	10,00	8,00	19,00	12,00
Auxiliar de ação direta	13,00	9,00	9,00	12,00	17,00	17,00
Enfermeira	12,00	7,00	9,00	7,00	19,00	11,00
Engenheiro Informático	9,00	7,00	16,00	9,00	11,00	9,00
Estudante	15,00	8,50	9,50	10,00	24,00	13,00
Administrativa	10,00	6,00	1300	10,00	15,0	7,00

A profissão que se destaca negativamente em relação a satisfação pessoal é a profissão de doméstica, com uma média de 22,50, mais próxima do limite superior, 32. Independentemente da profissão verifica-se a trivialidade da pro-atividade social com médias (9,00; 9,00; 5,50; 8,50; 7,00; 8,00; 6,00; 8,00; 9,00; 9,00; 7,00; 7,00; 8,00; 6,00) e elevada autonomia com as médias (7,00; 8,67; 9,50; 10,00; 8,00; 9,00; 8,00; 5,00; 8,00; 12,00; 7,00; 9,00; 6,00; 10), todos estes apuramentos verifica-se valores próximos do valor mínimo 5. F3 autocontrolo verifica que médias das pontuações são maioritariamente positivas, porém a profissão de engenheiro informático apresenta capacidade de autocontrolo menos elevada (16,00) ficando mais próxima do valor máximo, 20. Alta pro-atividade para resolução de problemas e auto atualização, prevalecendo maiores valores de médias nos ofícios de carpintaria (24,00) e reformado (25,00), mais próximos do limite máximo 36, sendo aqueles com mais dificuldades na gestão de complicações. Verificou-se que uma baixa percentagem da média das pontuações das profissões demonstra boas habilidades de relação interpessoal. Desta forma a profissão que se destaca negativamente em relação a satisfação pessoal é a

profissão de doméstica, a trivialidade da pro-atividade social é comum às diferentes profissões. A maioria dos indivíduos apresentam autocontrolo e elevada autonomia acompanhados de alta pro-atividade para resolução de problemas e auto atualização e boas habilidades de relação interpessoal.

4-Discussão

Segundo Fortin (2009), a discussão de resultados acontece quando, “(...) o investigador examina os principais resultados de investigação ligando-os ao problema, às questões (...) o investigador indica os erros de amostragem, os constrangimentos experimentados na aplicação do desenho ou as dificuldades encontradas (...)”.

Com o aumento das pressões sociais, profissionais e pessoais, muitas comunidades enfrentam desafios no que diz respeito ao bem-estar mental dos habitantes. Com uma população diversificada e em constante crescimento é fundamental compreender o estado da saúde mental de Fafe e explorar estratégias eficazes para promover o bem-estar psicológico desta área geográfica. (Gomes, 2012) A análise e a interpretação dos resultados obtidos através dos questionários elaborados foi fundamental para a elaboração de uma discussão que permita caracterizar e conhecer os níveis de distress e bem-estar da saúde mental, porém a mesma foi realizada com fundamento nas vertentes idade, estado civil, escolaridade e profissão. O distress é um sinal de que o indivíduo está a lidar com dificuldades emocionais e este pode ser um indicador de problemas de saúde mental. Desta forma é importante procurar apoio e tratamento adequados quando o distress está afetando negativamente a qualidade de vida e a capacidade de funcionar no dia-a-dia. (Santos, et al., O distress psicológico – prevalência e fatores associados na população residente em, 2015)

Relativamente à idade esta é um dos fatores que pode influenciar mais significativamente a saúde mental de um indivíduo, as diferentes fases da vida de uma pessoa, são caracterizadas por diferentes experiências, que podem ter efeitos a nível cognitivo, emocional e social. No presente estudo verificou-se que a média dos valores SCORE do QSM+ demonstrou que estes eram indicativos de uma saúde mental positiva

(43,67; 64; 69; 71) nos jovens (20-29 anos), e adultos (30-39;40-49;50-59;60-69) respetivamente. Contrariamente os idosos (80-90) apresentam um SCORE (79) correspondendo a uma saúde mental intermédia. Sendo estes resultados estão de acordo com o estudo de Carla Rodrigues, Cristiana Ferreira e Sónia Alves (2016), onde refere que os participantes mais novos manifestam uma melhor saúde mental e bem-estar em geral, assim como melhor bem-estar emocional quando comparados com os mais velhos. Estes valores contribuem para a satisfação pessoal e atividade pró-social assim como o autocontrolo e a autonomia. Em função dos dados recolhidos pode-se afirmar que as faixas etárias com uma saúde mental positiva apresentam bem-estar evidente. (Fonte, Ferreira, & Alves, 2016).

Em concordância com o estudo de Raquel Santos (2019) constata-se que o estado civil de uma pessoa pode impactar a saúde mental de várias formas, porém é um tema abrangente e complexo caracterizado por variedade inter individual. Este afeta questões como o suporte social e a individualidade da pessoa. Estatisticamente falando, os indivíduos casados/união de factos apresentaram o valor de SCORE (66) mais positivo do grupo no qual estão inseridos, sinónimo de uma saúde mental positiva, assim como os solteiros com um SCORE (73). A pessoa viúva tem um SCORE (79) que transmite saúde mental intermédia o que podendo comprometer o seu bem-estar psicológico. Em concordância com o estudo de Raquel Santos (2019) podemos especular que estes resultados pelo facto de que ter um conjugue represente suporte social e por isso esteja relacionado com o aumento dos níveis de bem-estar subjetivo nos indivíduos (Santos R. , 2019)

Um último aspeto a considerar, é o efeito da profissão na saúde mental dos indivíduos, o trabalho é uma componente essencial do dia-a-dia das pessoas, sendo uma parte central da vida, podendo afetar o bem-estar psicológico da comunidade. Pode-se salientar o nível de estresse, pois certos ofícios envolvem prazos apertados, pressão constante, responsabilidades críticas ou exposição a situações traumáticas podem levar a altos níveis de estresse, prejudicando a saúde mental. O estresse emocional pode causar 52 ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental. A profissão que se destaca com um valor SCORE (51) aparentemente ideal é cozinheira. Enquanto o valor mais

negativo é o SCORE (77) comum às domésticas e aos operários fabris. As restantes profissões encontram-se com valores médios de SCORE entre 56 e 75, estando assim todos inseridos na categoria de bem-estar. No estudo de Carla Rodrigues, Cristiana Ferreira e Sónia Alves (2016), os resultados obtidos não se encontram totalmente de acordo com os resultados deste presente estudo. Ambos os resultados dos estudos estão de acordo á diminuição de saúde mental positivos nas domésticas, diferindo assim no resultado dos desempregados. (Fonte, Ferreira, & Alves, 2016). Onde no estudo de Carla Fonte, Cristiana Ferreira e Sónia Alves (2016) apresentam um défice de SM+ e no presente estudo os operários fabris é que apresentam esse défice em igualdade as domesticas.

5-Conclusão

O objetivo do estudo consistiu em avaliar a Saúde Mental Positiva de uma amostra da população em Fafe. Após análise de resultados tornou-se possível concluir que o objetivo do estudo foi atingindo, tendo sido efetuada a caracterização sociodemográfica, determinado os níveis de distress e bem-estar da amostra em estudo. Os resultados obtidos indicaram que a idade e a escolaridade em pouco ou nada influenciam os valores de SCORE, considerando não só o valor de SCORE na sua totalidade, assim como os fatores individuais do questionário. O melhor SCORE obtido no estudo tem um valor médio 50 e corresponde a um indivíduo com a profissão de cozinheira que se encontra casada. Conclui-se também que os residentes na região de Fafe, se encontram com níveis elevados de bem-estar, apresentando uma saúde mental positiva segundo o QMS+, não tendo sido encontrando qualquer indício de distress, na amostragem.

A saúde mental é um tema atual que deve ser abordado recorrentemente, pois o estilo de vida atual não permite às pessoas dedicarem-se e focarem o seu tempo nos seus problemas mentais e emocionais. Apesar dos níveis positivos do QSM+ indicadores de bem-estar existem ainda melhorias a fazer se nos focarmos nos fatores individuais do questionário, tais como atitude pró-social, resolução de problemas e auto atualização, desta forma seria importante a realização de futuros estudos referentes a esta temática.

Ao longo da elaboração do presente projeto existiram algumas dificuldades devido à inexperiência na área de investigação e na organização bibliográfica. No entanto, a elaboração do estudo proporcionou a oportunidade de visualizar diferentes realidades do meio do concelho de Fafe. A bibliografia existente sobre a temática, apesar de reduzida, mostrou-se uma mais-valia para a realização do estudo.

Bibliografia

- Amorim, I., & Morais, C. (Julho de 2020). *Scielo*. Obtido de Scielo: http://repositorio.ipv.pt/bitstream/20.500.11960/2515/1/Marcia_Cunha.pdf
- Ervedosa, L. (2021). Literacia e Saúde Mental Positiva dos Estudantes. *Literacia e Saúde Mental Positiva dos Estudantes*. Porto, Porto, Portugal. Obtido de Literacia e Saúde Mental Positiva dos Estudantes
- Fonte, C., Ferreira, C., & Alves, S. (2016). *ESTUDO DA SAÚDE MENTAL POSITIVA EM JOVENS ADULTOS*: Obtido de https://repositorio.ual.pt/bitstream/11144/3820/1/Estudo-da-sa%C3%BAde-mental-positiva-em-jovens-adultos_-rela%C3%A7%C3%B5es-entre-psicopatologia-e-bem-estar.pdf
- Gaino, L. V. (2018). *O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo**. Obtido de SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, 14(2), 108-116: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v14n2/07.pdf>
- Gomes, J. (2012). *PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL EM ESPAÇO URBANO*. Tese de Doutoramento , Lisboa.
- Machado, W., & Bandeira, D. (13 de Fevereiro de 2012). *Scielo*. Obtido de SCIELO: Psychological well-being: definition, assessment and principal correlates
- Ministério da Saúde do Brasil. (2017). *Biblioteca Virtual em Saúde* . Obtido de Ministério da Saúde do Brasil: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/>
- Rodrigues, C. (2021). *SAÚDE MENTAL POSITIVA E VULNERABILIDADE*. Porto. Obtido de https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/39337/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado_Cristiana%20Rodrigues.pdf
- Santos, A., Kislaya, I., Gil, A., Namorado, S., Barreto, M., Gaio, V., . . . Dias, C. (2015). *Scielo*. Obtido de Scielo: http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4862/3/Boletim_Epidemiologico_Observacoes_N19_2017_artigo1.pdf
- Santos, A., Kislaya, I., Gil, A., Namorado, S., Barreto, M., Gaio, V., . . . Dias, C. (2015). *Serviço Nacional de Saúde*. Obtido de Serviço Nacional de Saúde: http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4862/3/Boletim_Epidemiologico_Observacoes_N19_2017_artigo1.pdf
- Santos, R. (2019). *Sentido de vida, saúde mental e bem-estar na população adulta: um*. Porto. Obtido de https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/8749/1/DM_31140.pdf

Serviço Nacional de Saúde. (2015). *Direção Nacional de Saúde*. Obtido de Serviço Nacional de Saúde: <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/programa-nacional-para-a-saude-mental/perguntas-e-respostas.aspx>

Sociedade Portuguesa Psiquiátrica Saúde Mental. (s.d.). *Sociedade Portuguesa Psiquiátrica Saúde Mental*. Obtido de Sociedade Portuguesa Psiquiátrica Saúde Mental: <https://www.sppsm.org/informemente/perturbacao-mental-em-numeros/>

Fortin M. (1999). *O Processo de Investigação: Da concepção à prática*. Loures, Lusociência.

Fortin, M. (2003). *O processo de Investigação – da concepção à realização*. Loures, Lusociência.

Fortin, M. (2009). *Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação*. Loures, Lusodidacta.

Anexo

AnexoI - Questionário Saúde Mental Positiva

Questionário de Saúde Mental Positiva – QSM+

Este questionário contém uma série de afirmações, sobre as formas de pensar, sentir e agir, que são mais ou menos frequentes em cada um de nós. Para responder, leia cada frase e responda de acordo com a frequência que melhor caracteriza o seu caso, de acordo com as seguintes possibilidades de resposta:

Sempre ou quase sempre; Na maioria das vezes; Algumas vezes; Raramente ou nunca;

		Sempre ou quase sempre	Na maioria das vezes	Algumas vezes	Raramente ou nunca
1	Para mim, é difícil aceitar os outros quando têm atitudes diferentes das minhas				
2	Os problemas bloqueiam-me facilmente				
3	Para mim é difícil escutar os problemas das pessoas				
4	Gosto de mim como sou				
5	Sou capaz de controlar-me quando tenho emoções negativas (ex.:tristeza, raiva,				
6	Sinto-me capaz de explodir				
7	Para mim a vida é aborrecida e monótona				
8	Para mim é difícil dar apoio emocional				
9	Tenho dificuldades em estabelecer relações interpessoais satisfatórias com algumas				
10	Preocupa-me muito o que as pessoas pensam de mim				
11	Acredito que tenho muita capacidade para colocar-me no lugar dos outros e				
12	Vejo o meu futuro com pessimismo				
13	As opiniões dos outros influenciam-me muito na hora de tomar as minhas decisões				
14	Considero-me uma pessoa menos importante do que as outras pessoas que me				
15	Sou capaz de tomar as decisões por mim mesmo				
16	Procuro retirar os aspectos positivos das coisas “más” que me acontecem				
17	Procuro melhorar como pessoa				
18	Considero-me um (a) bom/boa conselheiro(a)				
19	Preocupa-me que as pessoas me critiquem				
20	Considero-me uma pessoa sociável				
21	Sou capaz de controlar-me quando tenho pensamentos negativos (ex: não sirvo para				
22	Sou capaz de manter um bom auto-controlo nas situações de conflito que surgem na				
23	Penso que sou uma pessoa digna de confiança				
24	Para mim é difícil entender os sentimentos dos outros				
25	Penso nas necessidades dos outros				
26	Na presença de pressões desfavoráveis do exterior sou capaz de manter o meu				
27	Quando surgem alterações na minha vida procura adaptar-me				
28	Perante um problema sou capaz de solicitar informação				
29	As alterações que ocorrem habitualmente no meu quotidiano estimulam-me				
30	Tenho dificuldades em relacionar-me abertamente com os meus professores				
31	Penso que sou um(a) inútil e que não sirvo para nada				
32	Procuro desenvolver e potenciar as minhas boas atitudes				
33	Tenho dificuldades em ter opiniões pessoais				
34	Quando tenho que tomar decisões importantes sinto-me muito inseguro(a)				
35	Sou capaz de dizer não quando o quero dizer				
36	Quando tenho um problema procuro arranjar soluções possíveis				
37	Gosto de ajudar os outros				
38	Sinto-me insatisfeito(a) comigo mesmo(a)				
39	Sinto-me insatisfeito(a) com o meu aspeto físico				

Fonte:Citação: Sequeira, C., Carvalho, J. C., Sampaio, F., Sá, L., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2014). Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em estudantes portugueses do ensino superior. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental (11), 45-53.

Anexo II – Autorização dos autores do instrumento

22/05/23, 15:44

Fundação Fernando Pessoa Correio - Fwd: Pedido de utilização de Escala



Manuela Guerra <mmguerra@ufp.edu.pt>

Fwd: Pedido de utilização de Escala

Manuela Guerra <mmguerra@ufp.edu.pt>
Rascunho

22 de maio de 2023 às 15:44

De: Carlos Sequeira <carlosequeira@esenf.pt>
Date: segunda, 17/04/2023 à(s) 22:17
Subject: Pedido de utilização de Escala
To: <jmsantos@ufp.edu.pt>; <mmguerra@ufp.edu.pt>

Estimado Colega,

Informo que podes utilizar o Questionário de Saúde Mental Positiva, traduzido e validado para a população Portuguesa, no âmbito do teu estudo.

Mais se informa que o instrumento deve ser utilizado na íntegra, podendo apenas ser alterado na forma de apresentação, e, não podendo ser utilizado para fins comerciais.

O Instrumento deve ser utilizado sob a supervisão de um enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde mental.

Envia-se documento de utilização do instrumento em anexo para preenchimento e devolução para este email.

Se persistir qualquer dúvida estarei ao dispor,

Abraço

Carlos Sequeira

Carlos Sequeira, Agregado, PhD, MSc, - Universidade do Porto

Professor Coordenador com agregação

CINTESIS@RISE and Nursing School of Porto (ESEP), Porto, Portugal

Coordenador da UNIESEP

https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Sequeira2

Anexo III-Autorização da Comissão de ética da UFP



UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

*1ª vez conferimento
1/6/2023
P. Clarinda Festas*

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

*Der conferimento
à clun*

Nº	Data
ESS/CEN – 422/23-2	31 de Maio de 2023

Exma. Senhora Professor Doutora,

A Comissão de Ética analisou a resubmissão do projeto de investigação apresentado por Bruna Margarida Ferreira da Silva, intitulado "A Saúde Mental Positiva de uma amostra da população em Fafe", a realizar no âmbito da licenciatura em Enfermagem.

A Comissão de Ética considera que a investigadora esclareceu cabalmente os elementos assinalados no parecer anterior e anexou os documentos corrigidos.

Deste modo, a Comissão de Ética considera nada haver a opor quanto à realização deste estudo.

Com os melhores cumprimentos,

A Presidente da
Comissão de Ética da UFP

Inês Lopes Cardoso
Inês Lopes Cardoso

Anexo IV - Declaração de consentimento informado

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo (em português):

Eu, abaixo-assinado, (nome completo do participante no estudo) -----

-----, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: ____ / ____ / 20__

Assinatura do participante no projecto: _____

Anexo V –Questionário Sociodemográfico

Sexo

- Feminino
- Masculino
- Outra: _____

Nacionalidade

- Portuguesa
- Outra: _____

Idade (anos completos)

Estado Civil

- Solteiro
- Casado/União de facto
- Divorciado/Separado
- Viúvo

Curso que frequenta:

Ano letivo que frequenta:

- 1ºano
- 2ºano
- 3ºano
- 4ºano
- 5ºano

Está deslocado da sua residência habitual?

- Sim
- Não

Está satisfeito com o seu sono?

- Sim
- Não

Nos últimos 3 meses recorreu a algum serviço de saúde, devido a um problema de saúde?

- Sim
- Não

Toma medicação para dormir?

- Sim
- Não

Pratica algum desporto ou exercício físico regular?

- Sim
- Não

Considera a sua alimentação saudável?

- Sim
- Não

Consome drogas (haxixe heroína, cocaína, LSD, outras)

- Sim
- Não

Consome bebidas alcoólicas?

- Sim
- Não

Anexo VI- Tabelas de valores médios dos Fatores do Questionário de Saúde Mental +

Tabela 1.1 - Casado/ União de facto- F1/F2/F3/F4/F5/F6

F1: Satisfação Pessoal									
	Pontuação								
	10	11	12	13	14	16	19	31	
N=	3	2	1	1	3	1	1	1	
N total: 13			Média: 13,38			Mín: 8 Máx: 32			
F2: Atitude Pró-social									
	Pontuação								
	5	6	7	8	9				
N=	1	5	1	2	4				
N total: 13			Média: 7,23			Mín: 5 Máx: 20			
F3: Autocontrolo									
	Pontuação								
	5	6	9	10	11	13	14	15	
N=	1	1	4	2	1	2	1	1	
N total: 13			Média: 10,23			Mín: 5 Máx: 20			
F4: Autonomia									
	Pontuação								
	5	7	8	9	10	11	12		
N=	3	1	3	1	1	2	2		
N total: 13			Média: 6,77			Mín: 5 Máx: 20			
F5: Resolução de Problemas e Auto atualização									
	Pontuação								
	9	13	14	15	17	18	19	20	22
N=	1	1	2	1	2	1	2	1	2
N total: 13			Média: 16,85			Mín: 9 Máx: 36			
F6: Habilidades de Relação Interpessoal									
	Pontuação								
	6	7	9	11	12	13	14	17	
N=	1	2	1	1	2	1	2	3	
N total: 13			Média: 12,00			Mín: 7 Máx: 28			

Tabela 1.2 - Solteiro - F1/F2/F3/F4/F5/F6

F1: Satisfação Pessoal						
	Pontuação					
	9	12	14	15	18	
N=	1	1	2	1	1	
N total:6		Média: 11,33			Mín:8Máx:32	
F2: Atitude Pró-social						
	Pontuação					
	7	8	9	10	11	
N=	1	2	1	1	1	
N total:6		Média: 8,83			Mín:5Máx:20	
F3: Autocontrolo						
	Pontuação					
	7	9	10	11	15	16
N=	1	1	1	1	1	1
N total: 6		Média: 11,33			Mín: 5 Máx: 20	
F4: Autonomia						
	Pontuação					
	5	6	8	9	12	
N=	1	1	1	2	1	
N total: 6		Média: 8,17			Mín: 5 Máx: 20	
F5: Resolução de Problemas e Auto atualização						
	Pontuação					
	11	16	18	19	21	24
N=	1	1	1	1	1	1
N total: 6		Média: 18,17			Mín: 9 Máx: 36	
F6: Habilidades de Relação Interpessoal						
	Pontuação					
	9	14	16	17	22	
N=	2	1	1	1	1	

N total: 6	Média: 14,50	Mín: 7 Máx: 28
-------------------	---------------------	-----------------------

F1: Satisfação Pessoal		
		Pontuação
		10
N=		1
N total:1	Média: 10,00	Mín:8Máx:32
F2: Atitude Pró-social		
		Pontuação
		8
N=		1
N total:1	Média: 8,00	Mín:5Máx:20
F3: Autocontrolo		
		Pontuação
		13
N=		1
N total: 1	Média: 13,00	Mín: 5 Máx: 20
F4: Autonomia		
		Pontuação
		9
N=		1
N total: 1	Média: 9,00	Mín: 5 Máx: 20
F5: Resolução de Problemas e Auto atualização		
		Pontuação
		25
N=		1
N total: 1	Média: 25,00	Mín: 9 Máx: 36
F6: Habilidades de Relação Interpessoal		
		Pontuação
		17
N=		1
N total: 1	Média: 17,00	Mín: 7 Máx: 28

Viúvo - F1/F2/F3/F4/F5/F6

Tabela 2.1 – Idade - F1: Satisfação Pessoal

F1: Satisfação Pessoal					
Idade: 20-29					
	Pontuação				
	9	12	14	15	18
N=	1	1	2	1	1
N total:6	Média: 13,66			Mín:8Máx:32	
Idade: 30-39					
	Pontuação				
	10			12	
N=	1			1	
N total:2	Média: 11,00			Mín:8Máx:32	
Idade: 40-49					
	Pontuação				
	14			16	
N=	1			1	
N total:2	Média: 15,00			Mín:8Máx:32	
Idade: 50-59					
	Pontuação				
	10		13		14
N=	1		1		1
N total:3	Média: 12,33			Mín:8Máx:32	
Idade: 60-69					
	Pontuação				
	10	11	14	19	31
N=	1	2	1	1	1
N total:6	Média: 16,17			Mín:8Máx:32	
Idade: 80-90					
	Pontuação				
	10				

N=		1
N total:1	Média: 10,00	Mín:8Máx:32

Tabela 2.3 – Idade - F3: Autocontrolo

F3: Autocontrolo						
Idade: 20-29						
	Pontuação					
	7	9	10	11	15	16
N=	1	1	1	1	1	1
N total:6	Média: 11,33			Mín:5Máx: 20		
Idade: 30-39						
	Pontuação					
	9			13		
N=	1			1		
N total:2	Média: 11,00			Mín:5Máx: 20		
Idade: 40-49						
	Pontuação					
	6			9		
N=	1			1		
N total:2	Média: 7,50			Mín:5Máx: 20		
Idade: 50-59						
	Pontuação					
	9			13		
N=	2			1		
N total:3	Média: 10,33			Mín:5Máx:20		
Idade: 60-69						
	Pontuação					
	5	6	11	14	15	
N=	1	1	1	1	1	
N total:5	Média: 10,20			Mín:8Máx:32		
Idade: 80-90						
						Pontuação

		12
N=		1
N total:1	Média: 12,00	Mín:5Máx:20

Tabela 2.4 – Idade - F4: Autonomia

F4: Autonomia					
Idade: 20-29					
	Pontuação				
	5	6	8	9	12
N=	1	1	1	2	1
N total:5	Média: 8,16			Mín:5Máx: 20	
Idade: 30-39					
	Pontuação				
	7			10	
N=	1			1	
N total:2	Média: 8,50			Mín:5Máx: 20	
Idade: 40-49					
	Pontuação				
	5			12	
N=	1			1	
N total:2	Média: 8,50			Mín:5Máx: 20	
Idade: 50-59					
	Pontuação				
	8		11		12
N=	1		1		1
N total:3	Média: 10,33			Mín:5Máx:20	
Idade: 60-69					
	Pontuação				
	5	8	9	11	
N=	2	1	1	1	
N total:5	Média: 7,60			Mín:5Máx: 20	

Idade: 80-90		
	Pontuação	
	9	
N=	1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:5Máx:20

Tabela 2.5 – Idade - F5: Resolução de Problemas e Auto atualização

F5: Resolução de Problemas e Auto atualização						
Idade: 20-29						
	Pontuação					
	11	16	18	19	21	24
N=	1	1	1	1	1	1
N total:6	Média: 18,17			Mín:9Máx:36		
Idade: 30-39						
	Pontuação					
	15			19		
N=	1			1		
N total:2	Média: 17,00			Mín:9Máx:36		
Idade: 40-49						
	Pontuação					
	17			18		
N=	1			1		
N total:2	Média: 17,50			Mín:9Máx:36		
Idade: 50-59						
	Pontuação					
	13		19		22	
N=	1		1		1	
N total:3	Média: 18,00			Mín:9Máx:36		
Idade: 60-69						
	Pontuação					
	9		14		22	
N=	1		3		1	

N total:5	Média: 14,60	Mín:9Máx:36
Idade: 80-90		
	Pontuação	
	25	
N=	1	
N total:1	Média: 25,00	Mín:9Máx:36

Tabela 2.6 – Idade - F6: Habilidades de Relação Interpessoal

F6: Habilidades de Relação Interpessoal					
Idade: 20-29					
	Pontuação				
	9	14	16	17	22
N=	2	1	1	2	1
N total:6	Média: 17,33			Mín:7Máx: 28	
Idade: 30-39					
	Pontuação				
	6			11	
N=	1			1	
N total:2	Média: 8,50			Mín:7Máx: 28	
Idade: 40-49					
	Pontuação				
	12			14	
N=	1			1	
N total:2	Média: 13,00			Mín:7Máx: 28	
Idade: 50-59					
	Pontuação				
	9			17	
	1			2	
N total:3	Média: 14,33			Mín:7Máx:28	
Idade: 60-69					
	Pontuação				
	7	12	15	17	

N=	2	1	1	1
N total:5	Média: 11,40		Mín:7Máx: 28	
Idade: 80-90				
			Pontuação	
			17	
N=			1	
N total:1	Média: 17,00		Mín:7Máx:28	

Tabela 3.1 - Profissão - F1: Satisfação Pessoal

F1: Satisfação Pessoal				
Profissão: Doméstica				
			Pontuação	
			14	32
N=			1	1
N total:2	Média: 22,50		Mín:8Máx:32	
Profissão: Operário Fabril				
			Pontuação	
			12	14
N=			1	1
N total:3	Média: 14,67		Mín:8Máx:32	
Profissão: Motorista				
			Pontuação	
			11	14
N=			1	1
N total:2	Média: 12,50		Mín:8Máx:32	
Profissão: Carpinteiro				
			Pontuação	
			15	16
N=			1	1
N total:2	Média: 15,50		Mín:8Máx:32	
Profissão: Técnico comercial				

			Pontuação	
			11	14
N=			1	1
N total:2			Média: 12,50	Mín:8Máx:32
Profissão: Reformado				
			Pontuação	
			10	
N=			1	
N total:1			Média: 10,00	Mín:8Máx:32
Profissão: Agricultor				
			Pontuação	
			10	
N=			1	
N total:1			Média: 10,00	Mín:8Máx:32
Profissão: Cozinheira				
			Pontuação	
			10	
N=			1	
N total:1			Média: 10,00	Mín:8Máx:32
Profissão: Pedreiro				
			Pontuação	
			19	
N=			1	
N total:1			Média: 19,00	Mín:8Máx:32
Profissão: Auxiliar de ação direta				
			Pontuação	
			13	
N=			1	
N total:1			Média: 13,00	Mín:8Máx:32
Profissão: Enfermeira				
			Pontuação	
			12	

N=		1	
N total:1	Média: 12,00	Mín:8Máx:32	
Profissão: Engenheiro Informático			
		Pontuação	
		9	
N=		1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:8Máx:32	
Profissão: Estudante			
		Pontuação	
		14	
N=		1	
N total:1	Média: 14,00	Mín:8Máx:32	
Profissão: Administrativa			
		Pontuação	
		9	
N=		1	
N total:1	Média: 10,00	Mín:8Máx:32	

Tabela 3.2 - Profissão - F2: Atitude Pró-social

F2: Atitude Pró-social			
Profissão: Doméstica			
		Pontuação	
		9	
N=		2	
N total:2	Média: 9,00	Mín:5Máx:20	
Profissão: Operário Fabril			
		Pontuação	
		8	9
		10	
N=	1	1	1
N total:3	Média:9,00	Mín:5Máx:20	
Profissão: Motorista			

			Pontuação	
			5	6
N=			1	1
N total:2			Média: 5,50	Mín:5Máx:20
Profissão: Carpinteiro				
			Pontuação	
			6	11
N=			1	1
N total:2			Média: 8,50	Mín:5Máx:20
Profissão: Técnico comercial				
			Pontuação	
			6	8
N=			1	1
N total:2			Média: 7,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Reformado				
			Pontuação	
			8	
N=			1	
N total:1			Média: 8,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Agricultor				
			Pontuação	
			6	
N=			1	
N total:1			Média: 6,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Cozinheira				
			Pontuação	
			8	
N=			1	
N total:1			Média: 8,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Pedreiro				
			Pontuação	
			9	

N=		1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:5Máx:20	
Profissão: Auxiliar de ação direta			
		Pontuação	
		9	
N=		1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:5Máx:20	
Profissão: Enfermeira			
		Pontuação	
		7	
N=		1	
N total:1	Média: 7,00	Mín:5Máx:20	
Profissão: Engenheiro Informático			
		Pontuação	
		7	
N=		1	
N total:1	Média: 7,00	Mín:5Máx:20	
Profissão: Estudante			
		Pontuação	
		8	
N=		1	
N total:1	Média: 8,00	Mín:8Máx:32	
Profissão: Administrativa			
		Pontuação	
		6	
N=		1	
N total:1	Média: 6,00	Mín:5Máx:20	

Tabela 3.3 - Profissão - F3: Autocontrolo

F3: Autocontrolo	
Profissão: Doméstica	
	Pontuação

	10	14
N=	1	1
N total:2	Média: 12,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Operário Fabril		
	Pontuação	
	7	9
N=	1	1
N total:3	Média:10,33	Mín:5Máx:20
Profissão: Motorista		
	Pontuação	
	11	15
N=	1	1
N total:2	Média: 13,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Carpinteiro		
	Pontuação	
	9	10
N=	1	1
N total:2	Média: 9,50	Mín:5Máx:20
Profissão: Técnico comercial		
	Pontuação	
	5	9
N=	1	1
N total:2	Média: 7,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Reformado		
	Pontuação	
	13	
N=	1	
N total:1	Média: 13,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Agricultor		
	Pontuação	
	13	
N=	1	

N total:1	Média: 13,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Cozinheira		
	Pontuação	
	6	
N=	1	
N total:1	Média: 6,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Pedreiro		
	Pontuação	
	10	
N=	1	
N total:1	Média: 10,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Auxiliar de ação direta		
	Pontuação	
	9	
N=	1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Enfermeira		
	Pontuação	
	9	
N=	1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Engenheiro Informático		
	Pontuação	
	16	
N=	1	
N total:1	Média: 16,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Estudante		
	Pontuação	
	11	
N=	1	
N total:1	Média: 11,00	Mín:8Máx:32
Profissão: Administrativa		

		Pontuação	
		13	
N=		1	
N total:1	Média: 13,00	Mín:5Máx:20	

Tabela 3.4 - Profissão - F4: Autonomia

F4: Autonomia			
Profissão: Doméstica			
		Pontuação	
		5	9
N=	1		1
N total:2	Média: 7,00		Mín:5Máx:20
Profissão: Operário Fabril			
		Pontuação	
		5	9
N=	1	1	1
N total:3	Média:8,67		Mín:5Máx:20
Profissão: Motorista			
		Pontuação	
		8	11
N=	1		1
N total:2	Média: 9,50		Mín:5Máx:20
Profissão: Carpinteiro			
		Pontuação	
		8	12
N=	1		1
N total:2	Média: 10,00		Mín:5Máx:20
Profissão: Técnico comercial			
		Pontuação	
		5	11
N=	1		1

N total:2	Média: 8,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Reformado		
	Pontuação	
	9	
N=	1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Agricultor		
	Pontuação	
	8	
N=	1	
N total:1	Média: 8,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Cozinheira		
	Pontuação	
	5	
N=	1	
N total:1	Média: 5,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Pedreiro		
	Pontuação	
	8	
N=	1	
N total:1	Média: 8,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Auxiliar de ação direta		
	Pontuação	
	12	
N=	1	
N total:1	Média: 12,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Enfermeira		
	Pontuação	
	7	
N=	1	
N total:1	Média: 7,00	Mín:5Máx:20
Profissão: Engenheiro Informático		

		Pontuação	
		9	
N=		1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:5Máx:20	
Profissão: Estudante			
		Pontuação	
		6	
N=		1	
N total:1	Média: 6,00	Mín:5Máx:20	
Profissão: Administrativa			
		Pontuação	
		10	
N=		1	
N total:1	Média: 10,00	Mín:5Máx:20	

Tabela 3.5 - Profissão - F5: Resolução de Problemas e Auto atualização

F5: Resolução de Problemas e Auto atualização			
Profissão: Doméstica			
		Pontuação	
		18	20
N=		1	1
N total:2	Média: 19,00	Mín:9Máx:36	
Profissão: Operário Fabril			
		Pontuação	
		18	19
N=		1	1
N total:3	Média:20,33	Mín:9Máx:36	
Profissão: Motorista			
		Pontuação	
		14	11
N=		1	1

N total:2	Média: 18,00	Mín:9Máx:36
Profissão: Carpinteiro		
	Pontuação	
	27	21
N=	1	1
N total:2	Média: 24,00	Mín:9Máx:36
Profissão: Técnico comercial		
	Pontuação	
	9	22
N=	1	1
N total:2	Média: 15,50	Mín:9Máx:36
Profissão: Reformado		
	Pontuação	
	25	
N=	1	
N total:1	Média: 25,00	Mín:9Máx:36
Profissão: Agricultor		
	Pontuação	
	13	
N=	1	
N total:1	Média: 13,00	Mín:9Máx:36
Profissão: Cozinheira		
	Pontuação	
	14	
N=	1	
N total:1	Média: 14,00	Mín:9Máx:36
Profissão: Pedreiro		
	Pontuação	
	19	
N=	1	
N total:1	Média: 19,00	Mín:9Máx:36
Profissão: Auxiliar de ação direta		

		Pontuação	
		17	
N=		1	
N total:1	Média: 17,00	Mín:9Máx:36	
Profissão: Enfermeira			
		Pontuação	
		19	
N=		1	
N total:1	Média: 19,00	Mín:9Máx:36	
Profissão: Engenheiro Informático			
		Pontuação	
		11	
N=		1	
N total:1	Média: 11,00	Mín:9Máx:36	
Profissão: Estudante			
		Pontuação	
		16	
N=		1	
N total:1	Média: 16,00	Mín:9Máx:36	
Profissão: Administrativa			
		Pontuação	
		15	
N=		1	
N total:1	Média: 15,00	Mín:9Máx:36	

Tabela 3.6 - Profissão - F6: Habilidades de Relação Interpessoal

F6: Habilidades de Relação Interpessoal
Profissão: Doméstica

		Pontuação	
		14	14
N=		1	1
N total:2		Média: 14,00	Mín:7Máx:28
Profissão: Operário Fabril			
		Pontuação	
		9	16
N=		1	1
N total:3		Média:14,00	Mín:7Máx:28
Profissão: Motorista			
		Pontuação	
		13	17
N=		1	1
N total:2		Média: 15,00	Mín:7Máx:28
Profissão: Carpinteiro			
		Pontuação	
		12	14
N=		1	1
N total:2		Média: 13,00	Mín:7Máx:28
Profissão: Técnico comercial			
		Pontuação	
		7	17
N=		1	1
N total:2		Média: 12,00	Mín:7Máx:28
Profissão: Reformado			
		Pontuação	
		17	
N=		1	
N total:1		Média: 17,00	Mín:7Máx:28
Profissão: Agricultor			
		Pontuação	
		9	

N=		1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:7Máx:28	
Profissão: Cozinheira			
		Pontuação	
		7	
N=		1	
N total:1	Média: 7,00	Mín:7Máx:28	
Profissão: Pedreiro			
		Pontuação	
		12	
N=		1	
N total:1	Média: 12,00	Mín:7Máx:28	
Profissão: Auxiliar de ação direta			
		Pontuação	
		17	
N=		1	
N total:1	Média: 17,00	Mín:7Máx:28	
Profissão: Enfermeira			
		Pontuação	
		11	
N=		1	
N total:1	Média: 11,00	Mín:7Máx:28	
Profissão: Engenheiro Informático			
		Pontuação	
		9	
N=		1	
N total:1	Média: 9,00	Mín:7Máx:28	
Profissão: Estudante			
		Pontuação	
		22	
N=		1	
N total:1	Média: 22,00	Mín:7Máx:28	

Profissão: Administrativa		
		Pontuação
		7
N=		1
N total:1	Média: 7,00	Mín:7Máx:28

Anexo VII- Tabelas de Valores médios do SCORE final do QSM+

Idade

Idade (20/29)	Nº de questionários	Score
	1	57
	1	67
	1	68
	2	70
	1	81

Valor Médio 43.67

Idade (30/39)	Nº de questionários	Score
	1	64
	1	65

Valor Médio 64.50

Idade (40/49)	Nº de questionários	Score
	1	70
	1	72

Valor Médio 71.00

Idade (50/59)	Nº de questionários	Score
		56
		71
		82

Valor Médio 69.67

Idade (60/69)	Nº de questionários	Score
	1	43
	1	50
	1	58
	1	73
	1	81
	1	82

Valor Médio 64.50

Idade (80/90)	Nº de questionários	Score
	1	79

Valor Médio 79

A Saúde Mental Positiva de uma amostra da população de Fafe

Escolaridade



1º Ciclo	Nº de questionários	Score
		56
		58
		72
		79

Valor Médio 66.25

3º Ciclo	Nº de questionários	Score
	1	50
	1	68
	1	70
	1	71
	1	73
	1	81
	2	82

Valor Médio 61.88

Secundário	Nº de questionários	Score
	1	43
	1	64
	1	67
	1	70
	1	81
	1	96

Valor Médio 70.17

Licenciatura	Nº de questionários	Score
	1	57
	1	65

Valor Médio 61.00

Estado Civil

Casados	Nº de questionários	Score
	1	43
	1	50
	1	56
	1	58
	1	64
	1	65
	1	70
	1	71
	1	72
	1	73
	1	81
	2	82

Valor Médio 66.69

Solteiros	Nº de questionários	Score
	1	57
	1	67
	1	68
	1	70
	1	81
	1	96

Valor Médio 73.16

Viúva	Nº de questionários	Score
	1	79

Valor Médio 79