



U

LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

**SAÚDE  
& BEM-  
ESTAR  
NA ULISBOA**

Faculdade  
de Farmácia

**Coordenadores:**

Luís Castro (Vice-reitor)

Maria José Chambel (Pró-reitora)

**Coordenadora Técnica:**

Susana Oliveira (GEP)

**Técnicas Executivas:**

Margarida Figueira, Maryline Almeida, Sandra Fraga (GEP)

**Agradecimentos:**

Os coordenadores gostariam de agradecer à Prof<sup>a</sup> Doutora Sónia P. Gonçalves (Instituto de Superior de Ciências Sociais e Políticas), à Dr<sup>a</sup> Teresa Morais (Faculdade de Direito), à Dr<sup>a</sup> Ana Barros (Estádio Universitário) e aos Psicólogos Ana Rita Sobral (Faculdade de Medicina), Carolina Ferreira (Instituto Superior Técnico), Catarina C. Duarte (Faculdade de Psicologia e Instituto de Educação), Célia Figueira (Faculdade de Psicologia e Instituto de Educação), Cláudio Pina Fernandes (Faculdade de Ciências), Isabel Cristina Gonçalves (Instituto Superior Técnico), Joyce Worm (Faculdade de Belas-Artes), Lília Aguardenteira (Faculdade de Letras), Luísa Santos (Faculdade de Letras), Marta Costa (Faculdade de Direito), pelas suas valiosas contribuições na definição metodológica deste projeto.

# Índice

Sumário executivo.....	3
Resultados mais salientes .....	3
Algumas considerações .....	4
Introdução .....	6
Procedimento .....	6
Amostra .....	7
Stress & Bem-estar Académico.....	8
<i>Burnout</i> académico .....	8
Como foi medido?.....	9
Burnout e o Acompanhamento psicológico/psiquiátrico.....	10
Burnout e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico .....	11
Burnout e a Toma de psicofármacos .....	12
<i>Engagement</i> académico .....	12
Como foi medido?.....	13
Engagement e o Género .....	14
Engagement e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico.....	15
Engagement e a Bolsa de apoio .....	16
Stress & Bem-estar Geral .....	16
<i>Stress, Ansiedade e Depressão</i> .....	16
Como foi medido?.....	17
Stress, Ansiedade e Depressão e o Acompanhamento psicológico/psiquiátrico .....	19
Stress, Ansiedade e Depressão e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico.....	20
Stress, Ansiedade e Depressão e a Toma de psicofármacos .....	21
Stress, Ansiedade e Depressão e o Rendimento do agregado familiar.....	22
<i>Flourishing</i> .....	22
Como foi medida?.....	22
Flourishing e o Género.....	24
Flourishing e as Atividades extracurriculares.....	25
Flourishing e o Acompanhamento psicológico/psiquiátrico.....	26
Flourishing e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico .....	26

## Sumário executivo

O objetivo global deste projeto prende-se com o conhecimento da realidade específica dos estudantes da ULisboa, nomeadamente no que se refere aos seus níveis de stress e saúde mental.

Todos os estudantes da ULisboa inscritos num ciclo condutor a grau (i.e., licenciatura, mestrado integrado, mestrado ou doutoramento) foram convidados a participar, mas a participação foi voluntária e foi assegurada a confidencialidade e o anonimato das respostas. O questionário foi respondido on-line, através da plataforma *Limesurvey* entre os dias 18 de abril e 10 de junho de 2022. Foram 7756 os estudantes da ULisboa que participaram neste estudo, representando cerca de 14.3% de todos os estudantes.

Os dados apresentados neste relatório resultam da aplicação do questionário a 252 estudantes da Faculdade de Farmácia (FF), que representam 15.8% dos estudantes da Escola e que terão contribuído para 3.2% do total de respostas registadas.

### *Resultados mais salientes*

- 15,3% dos estudantes da ULisboa reporta risco de *Burnout*, uma perturbação mental reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), considerada a forma mais frequente de stress no contexto académico. Na FF cerca de 11.9% dos estudantes registam expressos índices de *Burnout*.
- Os estudantes da FF que estão a ter acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, ou que manifestam essa necessidade e os que tomam psicofármacos para o controle e/ou tratamento dos distúrbios mentais e os que consideram que com o rendimento do seu agregado familiar é difícil ou muito difícil viver, têm maior probabilidade de reportar um nível mais elevado de *Burnout*.
- Menos de metade dos estudantes da ULisboa (38.0%) reporta *Engagement* académico (i.e. estado psicológico de bem-estar cognitivo-afetivo positivo, que se caracteriza por elevado vigor, entusiasmo, dedicação e persistência com a atividade académica) pelo menos uma vez por semana e apenas 14,5% reporta este bem-estar a maior parte do tempo. Entre os estudantes da FF os índices são menos expressivos, cerca de 36.5% reportam de *Engagement*, pelo menos, uma vez por semana e 11.5% a maior parte do tempo.
- Os estudantes que não se identificam com os termos dicotómicos de género, os que estão a ter acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, assim como os que manifestam essa necessidade e os que não viram concedida uma bolsa para apoio ao financiamento do projeto de formação, têm maior probabilidade de reportar um nível mais baixo de *Engagement*.

- 20.5% dos estudantes da ULisboa apresentam níveis severos ou muito severos de *Stress*, 26.4% de *Ansiedade* e 25.2% de *Depressão*. Entre os estudantes da FF que participaram no Estudo, registam-se índices de *Stress* (19.4%), *Ansiedade* (23.4%) e *Depressão* (19.0%) mais reduzidos.
- Os estudantes que estão a ter acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, ou que manifestam essa necessidade, os que tomam psicofármacos para o controle e/ou tratamento dos distúrbios mentais e os que consideram que com o rendimento do seu agregado familiar é difícil ou muito difícil viver, têm maior probabilidade de reportar índices mais elevados de *Stress*, de *Ansiedade* e/ou de *Depressão*.
- 73,7% dos estudantes da ULisboa avalia de forma positiva o seu *Flourishing* (i.e., elevado propósito de vida, autoestima, otimismo, sentimento de competência e capacidade de estabelecer relações). Contudo, entre os estudantes da FF o índice de *Flourishing* é ainda mais expressivo. São cerca de 84.1% os estudantes que avaliam de forma positiva a forma como se posicionam e conduzem as suas vidas.
- Os estudantes do sexo feminino, os que participam em atividades extracurriculares de carácter comunitário, os que não estão a ter acompanhamento psicológico ou psiquiátrico e nem consideram necessitá-lo, têm maior probabilidade de reportar um nível mais elevado de *Flourishing*.

### *Algumas considerações*

A recolha de dados deste projeto ocorreu depois de finalizado um período de assíneveis alterações na vida académica em consequência da crise pandémica da COVID-19, uma situação que pelo seu carácter inesperado e ameaçador, teve muito impacto na vida de todos os membros da comunidade académica. Milhões de pessoas, um pouco por todo o mundo, viram a sua saúde e situação económica afetada, sendo Portugal um dos países mais afetados por esta pandemia COVID-19. As repercussões ao nível da saúde mental são reconhecidas, sendo os países que com maiores taxas de infeção os que viram a saúde mental dos seus cidadãos mais afetada, reportando mais stress, burnout, preocupação e tristeza e menos afetos positivos, felicidade, satisfação com a vida e engagement. Deste modo, os níveis de stress académico e de saúde mental encontrados nos estudantes da ULisboa, e em particular na Faculdade de Farmácia, não devem ser considerados alarmantes, tanto mais que vários estudos internacionais têm vindo a reportar valores de aproximadamente 50% para as situações de perturbação mental nos estudantes do ensino superior.

No entanto, os resultados obtidos alertam-nos para a necessidade de reforçarmos a nossa capacidade de assegurar o acompanhamento psicológico dos nossos estudantes. Uma vez que,

entre os estudantes que participaram no Estudo (ULisboa), cerca de 21.2% que estava a ter este acompanhamento, dos que não estavam, cerca de 43.1% manifestou interesse em iniciar este processo e que, entre os estudantes da FF os índices são menos expressivos. Cerca de 15.9% integra já um processo de acompanhamento e, entre os que, neste momento, não contam com este apoio, cerca de 40.1% desejaria iniciar um processo desta natureza.

Sublinhe-se aliás, que foram detetados 38 estudantes da FF com resultados indicativos de risco na saúde mental, mas sem acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico, dos quais 29 irão ser aconselhados a procurar validar essa situação junto de um técnico de saúde mental<sup>1</sup>.

Por outro lado, e porque existe um contínuo da saúde até à doença, será necessário prevenir-se o aparecimento desta última, apostando no desenvolvimento das forças dos nossos estudantes que criam as barreiras à vulnerabilidade e evitam o aparecimento dos distúrbios mentais e potenciam a saúde e o bem-estar. Pode destacar-se, por exemplo, a necessidade de desenvolver a resiliência dos nossos estudantes, isto é, a capacidade de se adaptarem ao stress e à adversidade, sendo capazes de ultrapassar os efeitos negativos da exposição a fatores de risco (e.g., insucesso escolar, realizar exames) ou de lidar com sucesso com os stressores do dia-a-dia (e.g. trabalho excessivo, ter de falar em público). São os estudantes resilientes os que enfrentam os desafios com otimismo, criatividade e uma atitude positiva, sabendo mobilizar os seus próprios recursos para atingir os seus objetivos e controlar a sua própria vida.

---

<sup>1</sup> Apesar da participação dos estudantes garantir o seu anonimato, foi dada a possibilidade de criarem um código e autorizar a sua divulgação, no caso de ser detetada uma situação indicativa de eventual perturbação da saúde mental.

## **Introdução**

O objetivo global deste projeto prende-se com o conhecimento da realidade específica dos estudantes da ULisboa. Através da análise das perceções dos estudantes, pretendemos identificar potenciais fatores associados ao aparecimento de stress e de bem-estar e, igualmente, o estabelecimento de guias de intervenção para a construção de um contexto académico mais saudável e para o desenvolvimento de estratégias adaptativas por parte dos estudantes, assegurando a resiliência no seu percurso académico.

Assegurar a saúde e o bem-estar na Universidade é, para além de um fator de responsabilidade social, um fator indispensável para garantir um desempenho académico eficaz por parte dos estudantes. Quando os estudantes têm a saúde mental ou psicológica comprometida, cumprem menos com as suas obrigações, mostram um menor envolvimento com as tarefas académicas, têm um desempenho mais fraco e torna-os mais propensos a abandonar os seus estudos.

## **Procedimento**

De acordo com as normas éticas e deontológicas, todos os estudantes da ULisboa inscritos num ciclo conferente de grau (i.e., licenciatura, mestrado integrado, mestrado ou doutoramento) foram convidados a participar de modo voluntário, tendo sido assegurado o seu anonimato e a confidencialidade das suas respostas. O questionário foi respondido on-line, através da plataforma *Limesurvey* entre os dias 18 de abril e 10 de junho de 2022. Os estudantes receberam um e-mail para o endereço que assinalaram como “principal” na plataforma Fénix, no qual eram explicados os objetivos do estudo e fornecido o link de acesso ao questionário.

O questionário é constituído por diferentes secções destinadas a avaliar os níveis de stress e bem-estar dos estudantes, bem como algumas características dos estudantes e do seu contexto académico. As diferentes dimensões bem como a respetiva escala de medida foram definidas com a colaboração dos psicólogos dos Gabinetes de Apoio Psicológico e/ou dos coordenadores dos Gabinetes de Promoção do Bem-estar das diferentes Escolas.

Em cada secção deste relatório é apresentada a referência teórica da escala de medida utilizada, o número e exemplo de itens que a compõem e o respetivo *Alpha de Cronbach* obtido, assegurando a sua consistência interna. Refira-se que a validade científica destas escalas é reconhecida internacionalmente, existindo estudos prévios de validação das mesmas para Portugal.

Neste relatório serão apresentados os resultados obtidos na Faculdade de Farmácia (FF), estabelecendo-se uma comparação com os dados obtidos junto da população de inquiridos (os estudantes da ULisboa que participaram voluntariamente neste Estudo), com base nas variáveis

sociodemográficas (e.g., género, com quem reside, rendimento do agregado familiar e académicas (e.g., curso, ano, tempo na universidade).

## Amostra

Participaram neste estudo 7756 estudantes da ULisboa, que representam 14.3% de todos os estudantes matriculados nos ciclos de estudo conferentes de grau.

Os dados apresentados neste relatório resultam da aplicação do questionário a 252 estudantes da Faculdade de Farmácia, que representam 15.8% dos estudantes da Escola e que terão contribuído para 3.2% do total de respostas registadas.

	Convites	Respostas	% Resposta
FF	1597	252	15.8%
ULisboa	54130	7756	14.3%

Tabela 1. Número de convites à participação e de respostas submetidas e respetiva taxa de resposta, na FF e na ULisboa

Os 252 estudantes da Faculdade de Farmácia que participaram neste estudo caracterizam-se por ser do sexo feminino (88.1%, 222), sendo que 10.7% (27) são homens e 1.2% (3) não se identificam com nenhum dos dicotómicos termos. A maioria destes estudantes não teve que abandonar a sua residência habitual (63.1%, 159) para encetar o seu projeto de formação universitária, enquanto a necessidade de se deslocar foi uma realidade para cerca de 36.9% (93) dos estudantes. Entre os 93 estudantes deslocados encontram-se 87 (93.5%) estudantes nacionalmente deslocados e 6 (6.5%) internacionais. Quanto à residência/agregado em que vivem, cerca de 65.9% (166) residem com a família nuclear (pai, mãe e/ou irmãos; cônjuge e/ou filhos), 17.9% (45) em casa partilhada, 6.7% (17) sozinhos, 5.6% (14) com a família alargada (avós, tios, primos) e 4.0% (10) numa residência estudantil.

Foi solicitada a seleção, numa escala que oscilava entre 1 (É muito difícil viver) e 10 (Permite viver confortavelmente), da opção que melhor refletia o rendimento do agregado familiar. Reconvertida a escala em três escalões verifica-se que para 6.7% (17) dos estudantes “É (muito) difícil viver<sup>2</sup>”, para 47.2% (119) “Permite viver<sup>3</sup>” e para 46.0% (116) “Permite viver confortavelmente<sup>4</sup>”. Os estudantes financeiramente apoiados representam 20.2% (51) desta

<sup>2</sup> Valores da escala [1 – 3]

<sup>3</sup> Valores da escala [4 – 7]

<sup>4</sup> Valores da escala [8 – 10]

amostra. Para cerca de 18.7% (47) dos estudantes, o exercício de uma atividade profissional em paralelo a este seu projeto de formação é uma realidade. Destes 48.9% (23) exerce-a em *full-time* (pelo menos 35h/semana), 21.3% (10) em *part-time* (menos 20h/semana) e 29.8% (14) em *part-time* (entre 20 a 35h/semana). Cerca de 32.1% (81) dos estudantes da FF desenvolvem atividades extracurriculares de caráter comunitário.

Relativamente aos ciclos de estudo que frequentam, cerca de 76.2% (192) dos estudantes estão matriculados no Mestrado Integrado que integra a oferta formativa da FF (Ciências Farmacêuticas), 17.1% (43) num curso de Mestrado, 6.3% (16) num de Doutoramento e um estudante (0.4%) numa Licenciatura (Ciências da Nutrição). Com o recurso ao cálculo da diferença entre o tempo em que o estudante estuda na ULisboa e o número de anos previsto para a conclusão do ciclo de estudos em que está matriculado procedemos à segmentação dos estudantes em dois grupos, os estudantes que se encontram dentro do tempo previsto para a obtenção do grau ( $\leq n$ ) e os estudantes que já excederam esse tempo ( $> n$ ). Entre os estudantes da FF que participaram no Estudo, 82.9% (209) estão dentro do tempo médio previsto para a conclusão do ciclo de estudos e 17.1% (43) já o terão ultrapassado.

Considerando o objetivo do estudo, o inquérito aplicado integrava três questões em torno do acompanhamento psicológico e a toma de psicofármacos. Cerca de 15.9% (40) dos estudantes estão a ter acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico e entre os 84.1% (212) que não contam com este apoio, cerca de 40.1% (85) gostaria de estar em acompanhamento. A toma de psicofármacos é uma realidade para 11.1% (28) dos estudantes da FF inquiridos.

## **Stress & Bem-estar Académico**

### ***Burnout académico***

Os estudantes universitários têm sido reconhecidos como uma população com elevado risco de stress (Auerbach et al., 2019), assumindo o *burnout*. uma síndrome de stress crónico, reconhecida como uma doença profissional pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a forma mais frequente de stress no contexto académico (Schaufeli et al., 2002). Ao nível do indivíduo favorece o aparecimento de diferentes perturbações e doenças (e.g. depressão e ansiedade) e ao nível académico favorece o absentismo, o abandono escolar e compromete o desempenho (Fiorilli et al., 2017). É um conceito multidimensional e pode ser definido como um estado psicológico de exaustão física – sentimento de fadiga extrema e ausência de energia - de exaustão cognitiva ou mental – dificuldades de concentração e raciocínio – e exaustão relacional – dificuldade de relação com os outros com desinvestimento interpessoal.

### Como foi medido?

Utilizámos como medida do *burnout* uma adaptação para Portugal (Gomes, 2012) do Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM, Shirom & Melamed, 2006), que pode ser utilizada em qualquer contexto profissional ou académico e inclui 14 itens (e.g. “*Sinto-me fisicamente esgotado(a)*.”; “*Eu sinto que não estou a pensar com clareza*”; “*Sinto-me incapaz de ser simpático(a) com os outros (ex: colegas, professores)*”), avaliados numa escala de 1 (nunca) a 7 (sempre, todos os dias), indicando valores mais elevados, maior presença desta síndrome de stress crónico académico. A variável “*Burnout*” foi calculada com o recurso à média das respostas dos estudantes aos 14 itens ( $\alpha = .92$ ).

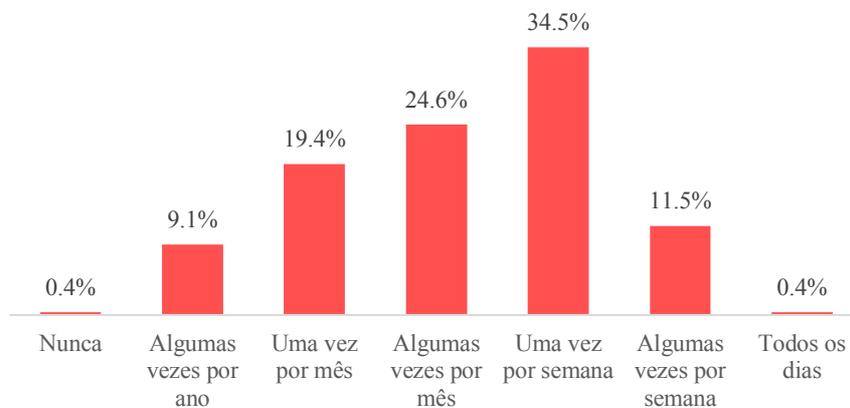


Gráfico 1. *Burnout* na FF

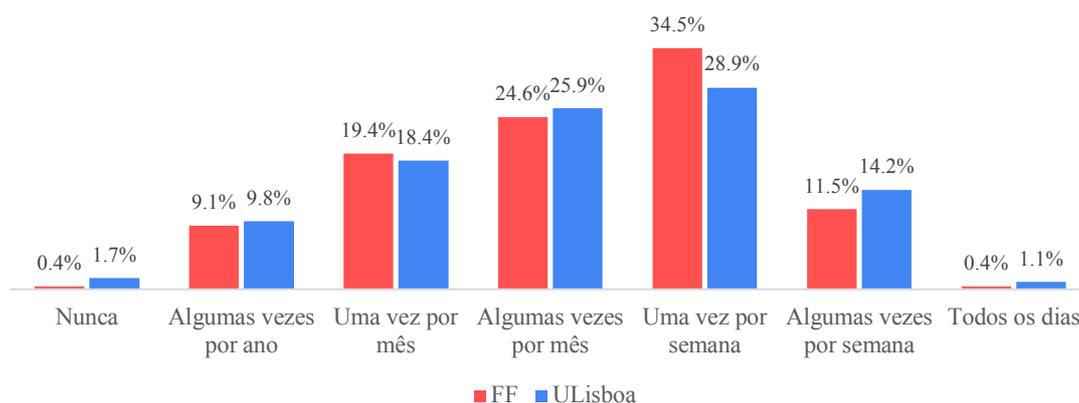


Gráfico 2. *Burnout* na FF e na ULisboa

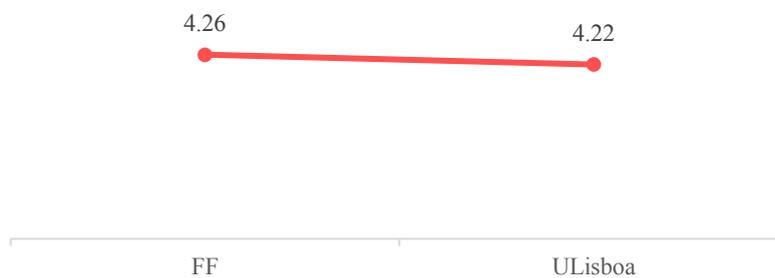


Gráfico 3. *Burnout* na FF e na ULisboa (média)

A análise dos valores médios de *Burnout* na FF e na ULisboa, e considerando o ponto de corte da medida (5- *Uma vez por semana*), leva-nos a concluir que, em média, os estudantes da ULisboa, e em particular os estudantes da FF, não sofrem de stress crónico académico. Contudo, a análise dos posicionamentos dos estudantes nos 14 itens da escala revela que 11.9% (30) dos estudantes da FF são diariamente ou algumas vezes por semana confrontados com sentimentos associados a esta síndrome de stress crónico. Na ULisboa a taxa de estudantes em *Burnout* alcança os 15.3% (1188) e, desconsiderando as respostas dos estudantes da FF, esta taxa sofre um ligeiro aumento, na ordem dos 0.1 pontos percentuais (pp) (15.4%, 1158).

Com o recurso à ANOVA (F) identificamos as características sociodemográficas e académicas nas quais os valores médios de *Burnout* diferem, com significância estatística, entre os subgrupos que as integram.

#### *Burnout e o Acompanhamento psicológico/psiquiátrico*

O resultado do teste confirma que a diferença entre os valores médios de *Burnout* dos estudantes em acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico e os que não contam com este apoio é estatisticamente significativa [ $F_{(1)} = 13.159, p < .001$ ]. O facto de estarem ou não a ser psicologicamente e/ou psiquiatricamente acompanhados influencia os posicionamentos dos estudantes da FF nos itens da escala de *Burnout*.

Neste caso, são os estudantes que estão a ser psicologicamente e/ou psiquiatricamente acompanhados que registam o índice médio de *Burnout* mais expressivo (4.84).

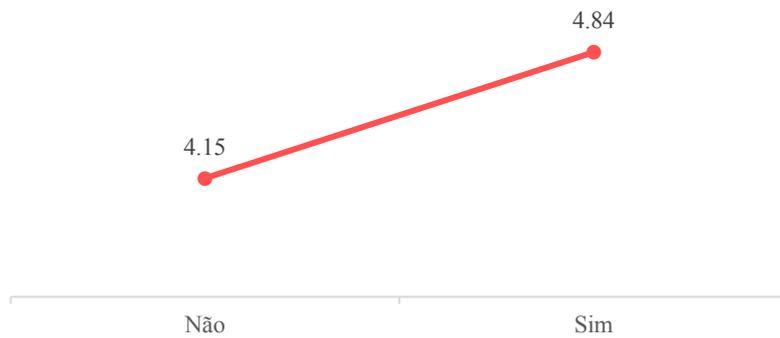


Gráfico 4. *Burnout* e o Acompanhamento psicológico/psiquiátrico na FF (médio)

### *Burnout e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico*

São 212 (84.1%) os estudantes da FF que, neste momento, não estão a ser acompanhados por um psicólogo e/ou psiquiatra. A diferença registada entre o nível médio de *Burnout* dos estudantes que gostariam e os que não gostariam de iniciar um processo de acompanhamento reveste-se de significância estatística [ $F_{(1)} = 47.784, p < .001$ ], pelo que a necessidade (ou não) de contar com este acompanhamento influencia os níveis de *Burnout* dos estudantes da FF.

Neste caso são os estudantes que gostariam de iniciar um processo de acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico que registam o nível médio de *Burnout* mais expressivo (4.73).

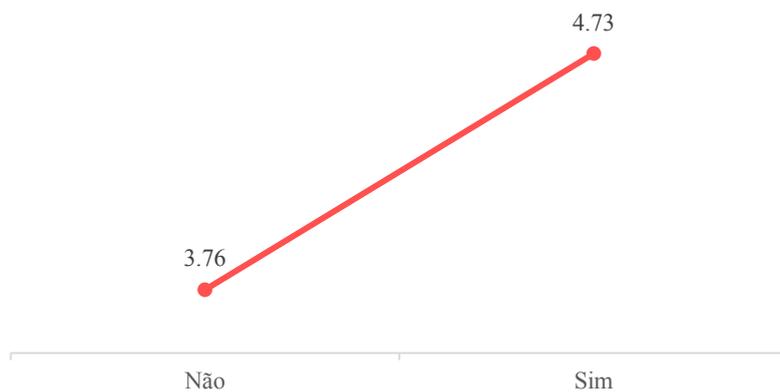


Gráfico 5. *Burnout* e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico na FF (médio)

### *Burnout e a Toma de psicofármacos*

A toma (ou não) de psicofármacos afeta os níveis de *Burnout* dos estudantes da FF. O teste mostra que a diferença que se regista entre os valores médios de *Burnout* associados a cada subgrupo tem significância estatística [ $F_{(1)} = 14.649, p < .001$ ].

A análise aos valores médios revela que são aos estudantes que anuíram à toma de medicamentos para o controle de perturbações mentais que apresentam o índice médio mais expressivo (5.01).

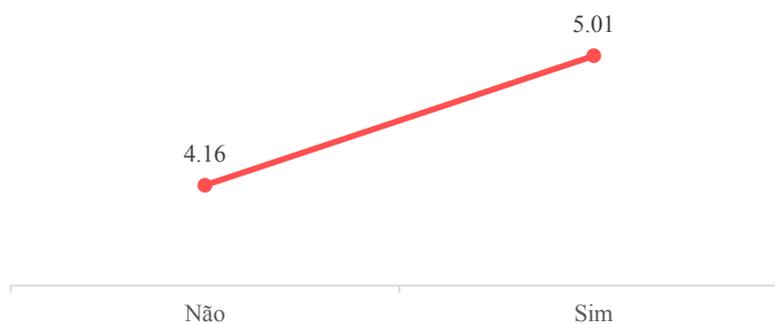


Gráfico 6. *Burnout* e a Toma de psicofármacos na FF (médio)

### ***Engagement* académico**

A vida académica também desencadeia sentimentos positivos e de realização, os quais podemos considerar de *engagement*, i.e.: estado psicológico cognitivo-afetivo positivo, persistente e relacionado com a atividade académica. Este estado caracteriza-se por vigor (i.e., altos níveis de energia e resiliência mental durante a realização das atividades académicas e vontade de investir esforço e persistência perante as dificuldades ou adversidades), por dedicação (i.e., estar fortemente envolvido no trabalho académico e experimentar um sentimento de significado, entusiasmo, inspiração, orgulho e desafio) e por absorção (i.e., estar totalmente concentrado e absorvido na realização das tarefas). Em suma, estudantes com elevado *engagement* trabalham duro (vigor), estão profundamente envolvidos (dedicação) e felizes (absorção) com o seu trabalho. São proactivos, sentem as atividades académicas como um desafio e têm uma motivação forte para as realizarem.

### Como foi medido?

Neste estudo, avaliámos o *engagement* através da escala de Utrecht Work *Engagement* (versão reduzida de 9 itens, Schaufeli et al. 2006, adaptada para Portugal Schaufeli et al., 2002), que incluía itens relacionados com o vigor (“Quando estou a fazer os meus trabalhos como estudante sinto-me cheio(a) de energia.”) – itens para a dedicação (“Estou entusiasmado(a) com os meus estudos.”) e itens para a absorção (“Estou imerso(a) nos meus estudos.”) – todos os itens foram medidos de 1 a 7, numa escala idêntica à utilizada para o *burnout*, indicando valores mais elevados maior presença deste estado psicológico positivo na vida académica.

A variável *Engagement* foi calculada com base na média das respostas registadas pelos estudantes da ULisboa nos 9 itens da escala ( $\alpha = .90$ ).

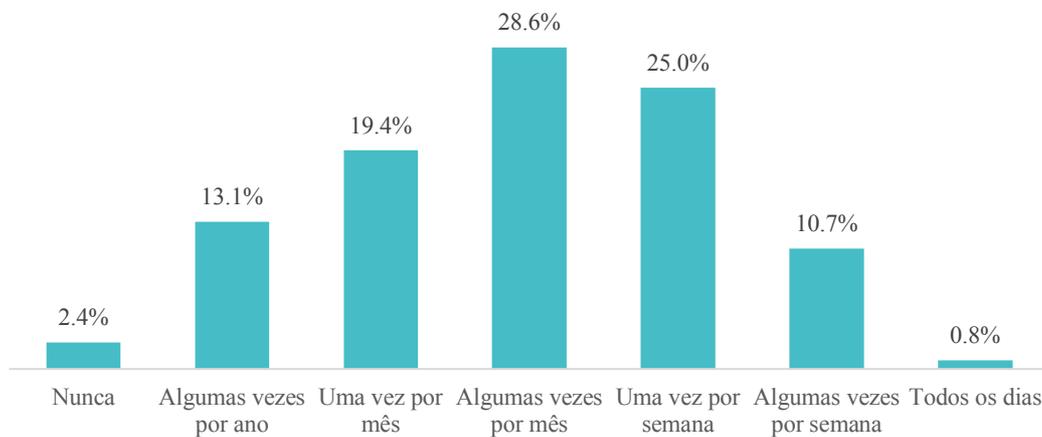


Gráfico 7. Engagemnt na FF

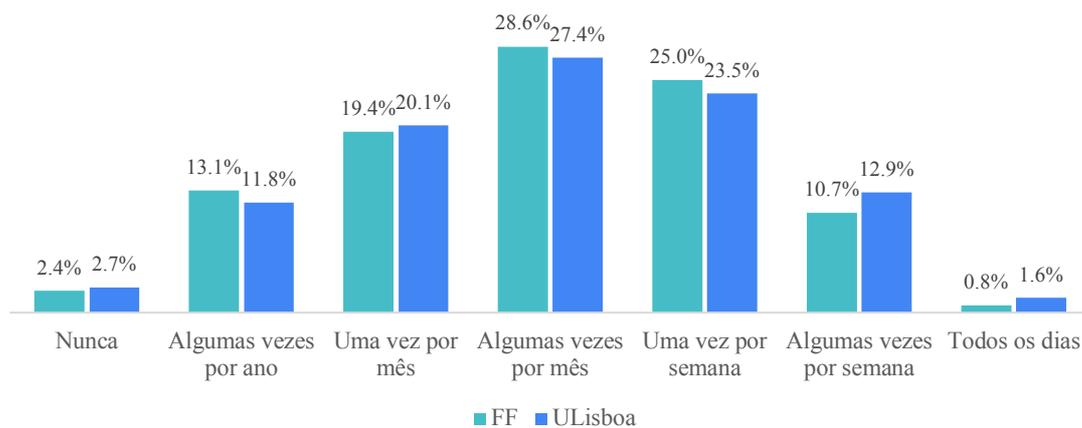


Gráfico 8. Engagemnt na FF e na ULisboa

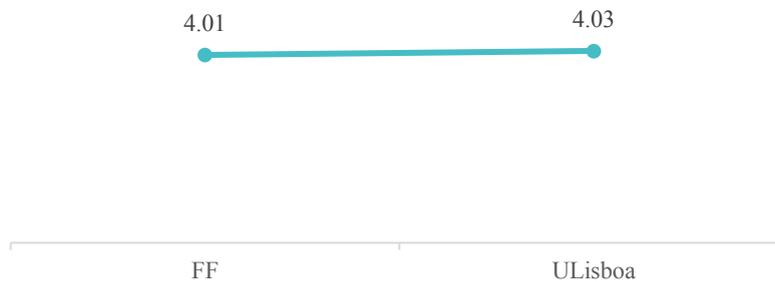


Gráfico 9. *Engagemen* na FF e na ULisboa (médio)

Considerando o ponto de corte da escala de *Engagemen* (5 – Uma vez por semana), verificamos que tanto na FF como na ULisboa os valores médios de *Engagemen* são inferiores. O valor médio de *Engagemen* dos estudantes da FF (4.01) é idêntico ao da ULisboa (4.03). Considerando os posicionamentos dos estudantes nos 9 itens da escala, constata-se que 11.5% (29) dos estudantes da FF trabalham com afinco, estão profundamente envolvidos e felizes com o seu trabalho. Na ULisboa, a taxa de estudantes com elevados níveis médios de *Engagemen* fixa-se nos 14.5% (1125). Perante a desconsideração das respostas dos estudantes da FF, a representatividade global (ULisboa) dos estudantes com elevados níveis médios de *Engagemen* sofre um aumento na ordem dos 0.1 pp (14.6%, 1096).

O teste ANOVA (F) foi novamente utilizado para a identificação das características sociodemográficas e académicas em que as diferenças entre os valores médios dos subgrupos revelaram ter significância estatística.

### *Engagemen e o Género*

O género influencia os posicionamentos dos estudantes da FF nos itens que integram a escala de *Engagemen*. O resultado do teste pôs em evidencia a significância estatística das diferenças registadas entre os valores médios os estudantes nos três subgrupos em análise [ $F_{(2)} = 5.231$ ,  $p = .006$ ]. Os testes efetuados à posteriori (*Post Hoc*)<sup>5</sup> destacam a particular significância das diferenças registadas entre os valores médios dos estudantes que não se identificam com os termos e os estudantes do sexo masculino ( $p = .011$ ) ou do feminino ( $p = .004$ ).

<sup>5</sup> Bonferroni

De acordo com os índices médios dos três subgrupos em análise, são as estudantes que não se identificam com os termos que registam os valores mais baixos de *engagement*.

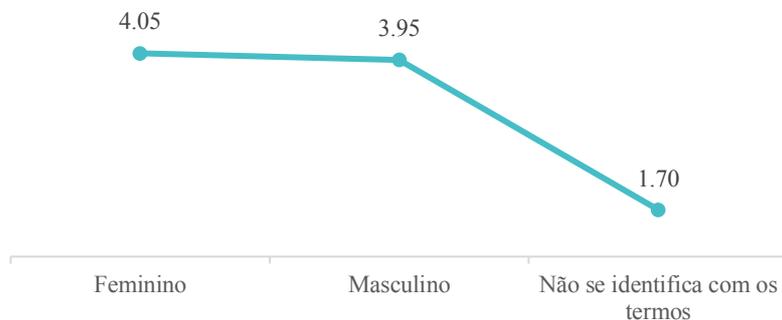


Gráfico 10. *Engagemen* e o Género na FF e na ULisboa (médio)

### *Engagemen e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico*

Entre os 212 (84.1%) estudantes da FF que não integram, neste momento, um processo de acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico encontram-se 127 (59.9%) estudantes que não consideram necessitar desse acompanhamento e 85 (40.1%) que gostariam de iniciar um processo desta natureza. A diferença entre os valores de *Engagemen* associados a cada subgrupo de é estatisticamente significativa [ $F_{(1)} = 6.094$ ,  $p = .014$ ], pelo que se conclui que o facto de considerarem (ou não) necessitar de iniciar um processo de acompanhamento tem efeito nos níveis médios de *Engagemen* dos estudantes da FF.

Os níveis médios de *Engagemen* mostram que são os estudantes que não estão a ser acompanhados e que não gostariam de iniciar um processo desta natureza que registam o índice de *Engagemen* mais expressivo (4.20).

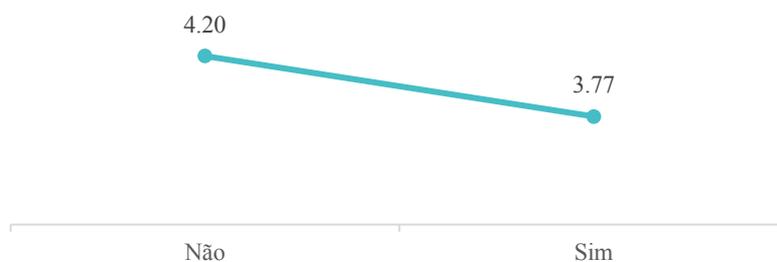


Gráfico 11. *Engagemen* e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico na FF (médio)

### *Engagement e a Bolsa de apoio*

O facto dos estudantes da FF contarem (ou não) com apoio no financiamento do seu projeto de formação universitária influencia os seus posicionamentos nos itens da escala de *Engagement*. O resultado do teste, ao pôr em evidencia a significância estatística da diferença entre os níveis médios de *Engagement* dos dois subgrupos, assim o determina [ $F_{(1)} = 4.930, p = .027$ ].

Com base nos níveis médios de *Engagement* associados aos dois subgrupos, verifica-se que são os estudantes que contam com este apoio pecuniário que registam o índice mais expressivo (4.37).

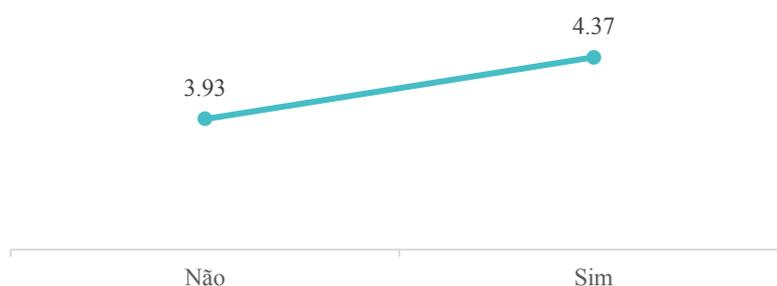


Gráfico 12. *Engagement* e as Bolsa de apoio na FF (médio)

## **Stress & Bem-estar Geral**

### ***Stress, Ansiedade e Depressão***

Como referimos anteriormente, o *Burnout* é um importante influente na perturbação mental/psicológica dos estudantes, incluindo stress, depressão e ansiedade (Auerbach et al., 2019). Vários estudos têm mostrado que entre 16% a 46% dos estudantes universitários sofrem transtornos da sua saúde mental (e.g. Auerbach et al., 2016) e no caso específico da ULisboa, os serviços clínicos de apoio psicológico têm tido uma procura crescente, sendo de registar que em 2015 foram asseguradas 1.813 consultas e em 2021 4.158, o que representa um acréscimo relativo aproximado de 300%. O stress-ansiedade constituiu a tipologia da problemática mais frequente (55%), seguida da depressão (22%). Deste modo considerámos relevante avaliar a depressão – um transtorno de humor comum, porém grave que provoca sentimentos de tristeza e/ou perda de interesse em atividades que anteriormente traziam prazer - a ansiedade - um termo geral para vários distúrbios que causam nervosismo, medo, apreensão e preocupação face a situações do dia a dia (e.g. apresentações em público, realização de testes ou exames) - e o stress – sentimentos de

tensão elevada face a acontecimentos do dia-a-dia, tendo dificuldades em relaxar e sentido irritabilidade.

### *Como foi medido?*

Avaliámos o stress, a ansiedade e depressão através do DASS 21- Escala de Depressão, Ansiedade e Stress. (Lovibond & Lovibond, 1995) na versão validade para Portugal (Paes-Ribeiro et al., 2004). Esta escala é composta por 21 itens, 7 em cada uma das dimensões: stress (e.g., *Tive dificuldades em me acalmar*); ansiedade (e.g., *Senti a minha boca seca*); depressão (e.g., *Não consegui sentir nenhum sentimento positivo*).

Os itens foram respondidos numa escala de 4 pontos: 0 = Não se aplicou nada a mim; 1 = aplicou-se a mim algumas vezes; 2 = aplicou-se a mim muitas vezes; 3 = aplicou-se a mim a maior parte das vezes. Apesar do instrumento não permitir realizar diagnóstico clínico, permite conhecer o estado emocional do estudante no momento, fornecendo pontos de *cut-off* que permitem definir o nível baixo, moderado, severo e muito severo de stress, ansiedade e depressão, por comparação com os observados na população em geral.

As variáveis “Stress” ( $\alpha=.89$ ), “Ansiedade” ( $\alpha=.87$ ) e “Depressão” ( $\alpha=.91$ ) foram calculadas com o recurso à soma das respostas dos estudantes aos 7 itens da respetiva dimensão.

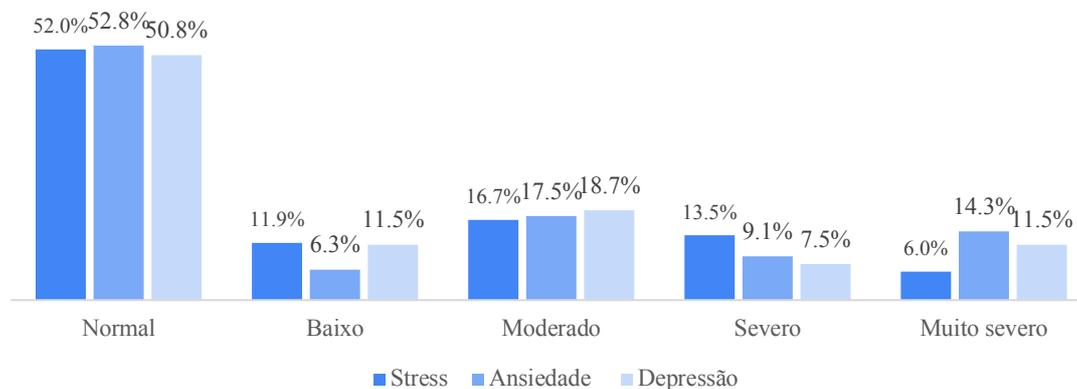


Gráfico 13. *Stress, Ansiedade e Depressão na FF*

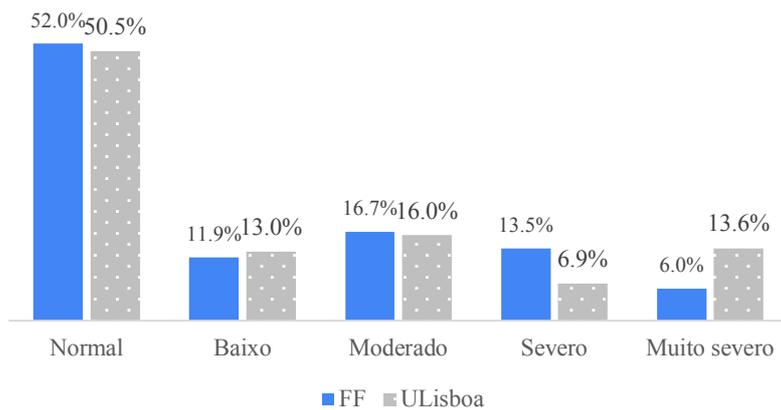


Gráfico 14. *Stress* na FF e na ULisboa

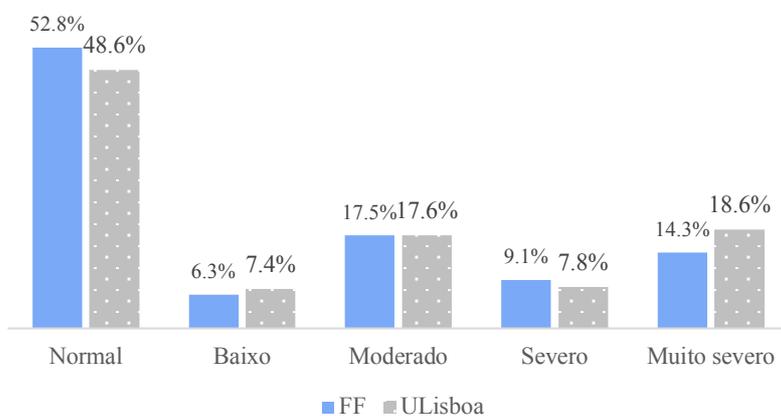


Gráfico 15. *Ansiedade* na FF e na ULisboa

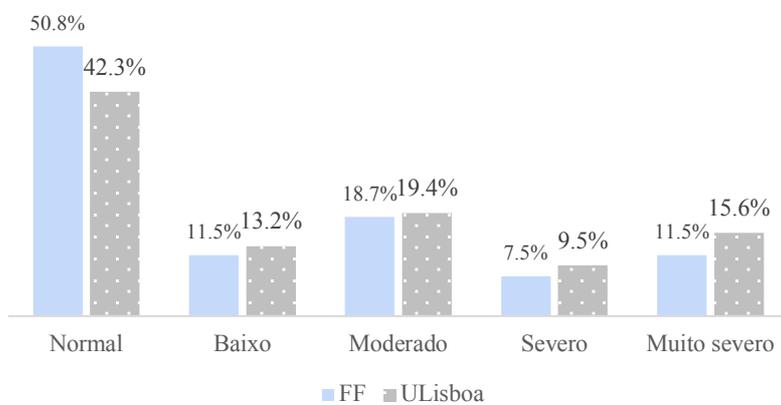


Gráfico 16. *Depressão* na FF e na ULisboa

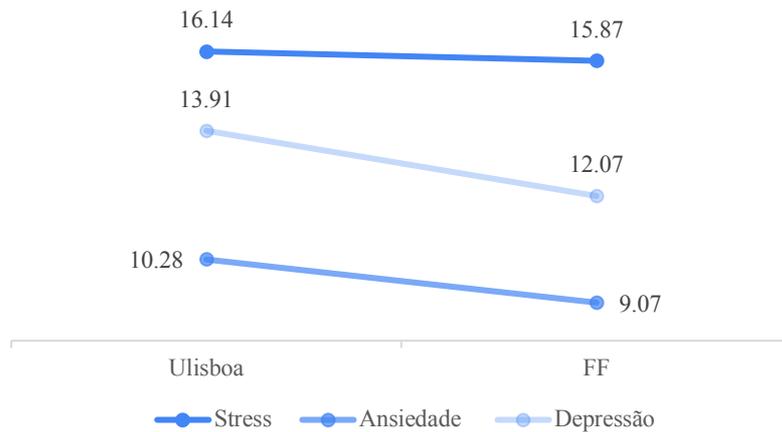


Gráfico 17. *Stress, Ansiedade e Depressão* na FF e na ULisboa (médios)

A representatividade dos estudantes da FF que integram os pontos mais severos das escalas (Severo e Muito severo) oscila entre 19.4% (49) no caso do *Stress*, 23.4% (59) no caso da *Ansiedade* e 19.0% (48) na *Depressão*. Por comparação com as taxas de estudantes da ULisboa nos pontos mais severos das escalas, os estudantes da FF assumem uma representatividade menos expressiva no caso do *Stress* (1.0 pp), da *Ansiedade* (3.0 pp) e da *Depressão* (6.1 pp).

A análise dos valores médios revela que os estudantes da FF estão menos stressados (15.87), ansiosos (9.07) e deprimidos (12.07) que os estudantes da ULisboa (16.14, 10.28 e 13.91). Considerando os pontos de *cut-off* das 5 categorias das escalas, os estudantes da FF apresentam valores médios de *Stress*<sup>6</sup>, *Ansiedade*<sup>7</sup> e *Depressão*<sup>8</sup> que os integram na categorias “Baixo” das três escalas. Já os estudantes da ULisboa integram, na escala de *Stress* e de *Depressão* a categoria “Baixo” e na de *Ansiedade* a “Moderado”.

O teste ANOVA (F) foi novamente utilizado para a identificação das características sociodemográficas e académicas em que as diferenças entre os valores médios dos subgrupos revelaram ter significância estatística.

### *Stress, Ansiedade e Depressão e o Acompanhamento psicológico/psiquiátrico*

Os níveis de *Stress*, de *Ansiedade* e de *Depressão* dos estudantes da FF são afetados pelo facto de estarem (ou não) a ser acompanhados por um psicólogo e/ou psiquiatra. O teste atesta a significância estatística das diferenças registadas entre os níveis médios de *Stress* [ $F_{(1)} = 19.845$ ;

<sup>6</sup> Baixo: 15 – 18

<sup>7</sup> Baixo: 8 – 9 | Moderado: 10 – 14

<sup>8</sup> Baixo: 10 - 13

$p < .001$ ], *Ansiedade* [ $F_{(1)} = 22.719$ ;  $p < .001$ ] e *Depressão* [ $F_{(1)} = 12.825$ ;  $p < .001$ ], dos estudantes em acompanhamento e os que não contam com esse apoio.

São os estudantes que contam com este apoio que registam os valores médios mais elevados, integrando-os, nas escalas de *Stress* (21.95), *Ansiedade* (14.85) e *Depressão* (17.25) nas categorias “Moderado”.

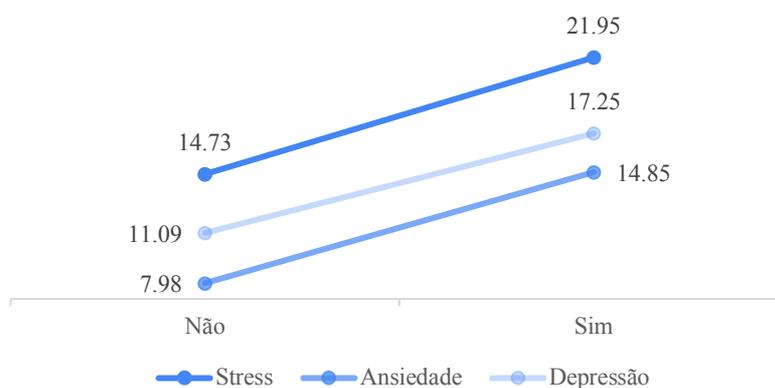


Gráfico 18. *Stress, Ansiedade e Depressão e o Acompanhamento psicológico/psiquiátrico na FF (médios)*

### *Stress, Ansiedade e Depressão e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico*

As diferenças entre as médias de *Stress* [ $F_{(1)} = 55.046$ ;  $p < .001$ ], *Ansiedade* [ $F_{(1)} = 48.464$ ;  $p < .001$ ] e *Depressão* [ $F_{(1)} = 54.652$ ;  $p < .001$ ] dos estudantes da FF revelaram ser estatisticamente significativas. Os níveis médios de *Stress*, *Ansiedade* e *Depressão* dos 212 (84.1%) estudantes da FF que não estão, neste momento, a ser acompanhados são influenciados pelo facto de considerarem (ou não) necessitar desse acompanhamento.

Os valores médios de *Stress* (19.81, “Moderado”), *Ansiedade* (12.21, “Moderado”) e *Depressão* (16.49, “Moderado”) mais elevados estão associados aos estudantes que consideram necessitar de acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico.

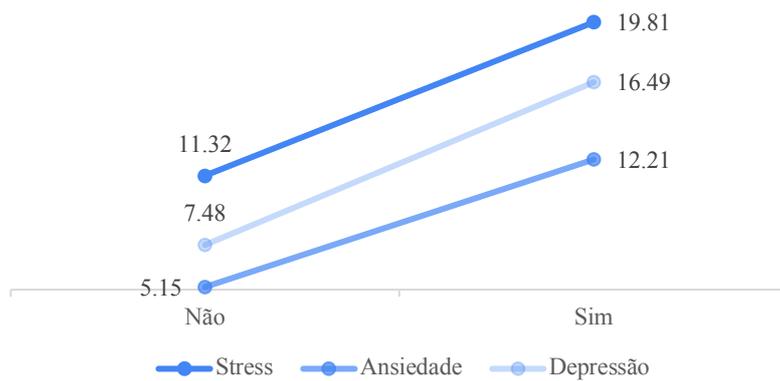


Gráfico 19. *Stress, Ansiedade e Depressão e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico na FF (médios)*

### *Stress, Ansiedade e Depressão e a Toma de psicofármacos*

O facto de tomarem (ou não) medicação para o tratamento de transtornos mentais afeta os níveis de *Stress*, *Ansiedade* e *Depressão* dos estudantes da FF. Os resultados dos testes estatísticos são reveladores da significância das diferenças registadas entre os valores médios associados aos estudantes nos dois subgrupos (toma e não toma de psicofármacos) no caso do *Stress* [ $F_{(1)} = 17.195; p < .001$ ], da *Ansiedade* [ $F_{(1)} = 25.625; p < .001$ ] e da *Depressão* [ $F_{(1)} = 15.356; p < .001$ ].

Uma análise aos valores médios revela que são os estudantes da FF que tomam psicofármacos que registam os mais expressivos índices de *Stress* (22.86, “Moderado”), *Ansiedade* (16.57, “Severo”) e *Depressão* (19.00, “Moderado”).

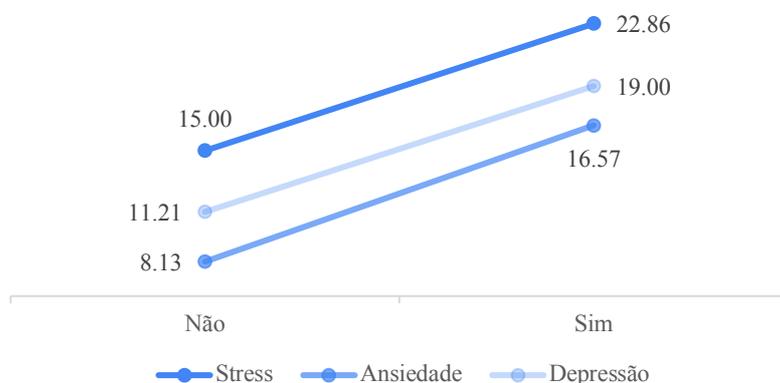


Gráfico 20. *Stress, Ansiedade e Depressão e a Toma de psicofármacos na FF (médios)*

### *Stress, Ansiedade e Depressão e o Rendimento do agregado familiar*

O rendimento do agregado familiar influencia os níveis de *Ansiedade* [ $F_{(2)} = 3.344$ ;  $p = .037$ ] e de *Depressão* [ $F_{(2)} = 4.910$ ;  $p = .008$ ] dos estudantes da FF. Os testes mostram a significância das diferenças registadas entre os índices médios nos três subgrupos em análise.

Contudo, não se registou significância estatística entre as diferenças registadas nos valores médios *Stress* destes estudantes [ $F_{(2)} = .711$ ;  $p > .050$ ], pelo que se considera que o rendimento do agregado familiar não influi no *Stress* dos estudantes da FF.

Pelos níveis médios percebemos que os estudantes que integram agregados familiares com rendimentos reduzidos e que reduzem a qualidade de vida familiar são os que registam os mais expressivos índices (*A*: 14.24 – “Moderado”; *D*: 18.71 – “Moderado”).

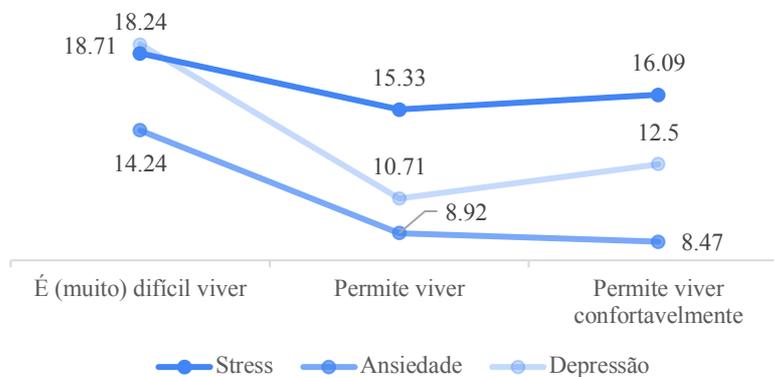


Gráfico 21. *Stress, Ansiedade e Depressão e o Rendimento do agregado familiar na FF (médios)*

### ***Flourishing***

O stress e bem-estar académicos têm uma importância fundamental na vida dos estudantes porque condicionam fortemente a forma como se sentem, nomeadamente o seu bem-estar geral na vida. O *flourishing* constitui um dos componentes desse bem-estar subjetivo, o qual inclui a avaliação que cada indivíduo faz do seu funcionamento, nomeadamente o seu propósito de vida, a autoestima, o otimismo, o sentimento de competência e a capacidade de estabelecer relações.

#### *Como foi medida?*

O Flourishing foi avaliado através da escala de Diener et al. (2010), adaptada para Portugal, Silva e Caetano (2013) (e.g.: “*Levo uma vida com propósito e significado.*”; “*Estou envolvido(a) e interessado(a) nas minhas atividades diárias.*”). Para cada item os participantes deviam assinalar

o seu grau de concordância com o mesmo, de 1 “Discordo Totalmente” e 7 “Concordo Totalmente”, revelando resultados mais elevados níveis mais elevados deste indicador de bem-estar subjetivo.

A variável “*Flourishing*” ( $\alpha=.89$ ) foi calculada através da média das respostas dos estudantes aos 8 itens da medida.

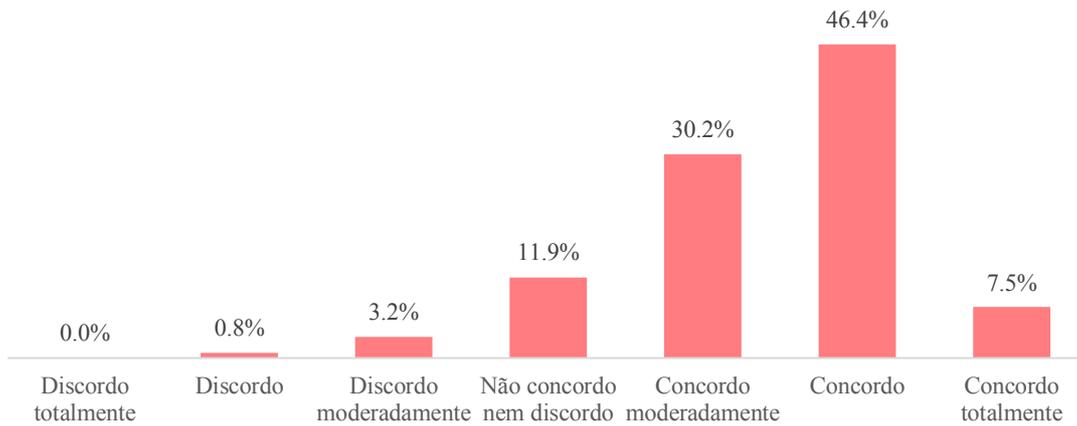


Gráfico 22. *Flourishing* na FF

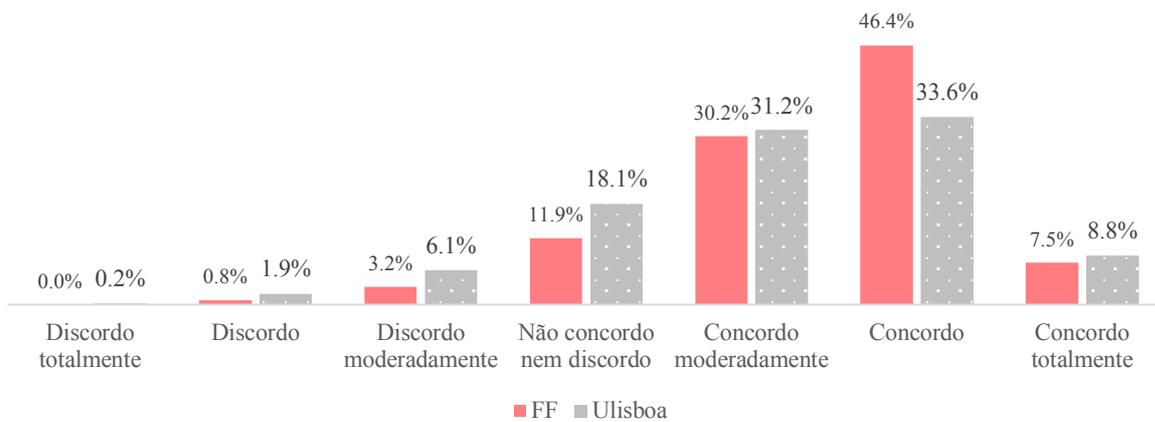


Gráfico 23. *Flourishing* na FF e na ULisboa

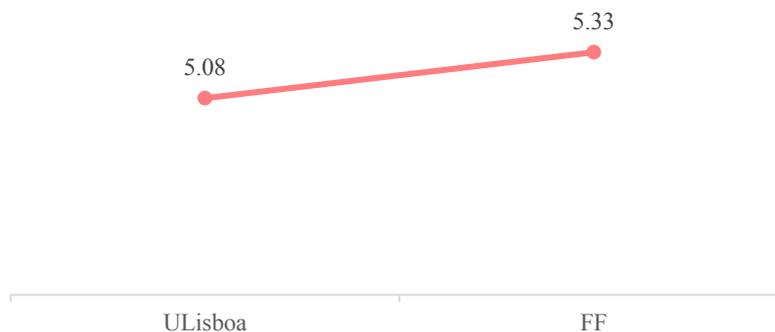


Gráfico 24. *Flourishing* na FF e na ULisboa

São 136 (54.0%) os estudantes da FF que integram os níveis mais elevados da escala de *Flourishing* (“*Concordo*” e “*Concordo totalmente*”) e, por isso, avaliam de forma positiva o seu funcionamento pessoal, social e académico. O valor médio da subamostra (FF) (5.33), por oposição ao valor médio da população (ULisboa) (5.08) leva-nos a considerar que os estudantes da FF estarão mais satisfeitos com o seu funcionamento.

O teste ANOVA (F) foi novamente utilizado para a identificação das características sociodemográficas e académicas em que as diferenças entre os valores médios dos subgrupos revelaram ter significância estatística.

#### *Flourishing e o Género*

O género relaciona-se com os níveis de *Flourishing* dos estudantes da FF. O resultado do teste estatístico evidencia a significância das diferenças registadas entre os valores médios de *Flourishing* nos dois subgrupos em análise [ $F_{(1)} = 4.367$ ;  $p = .014$ ].

A análise aos valores médios associados aos estudantes da FF mostra que são as estudantes do sexo feminino que registam o índice mais elevado (5.35).

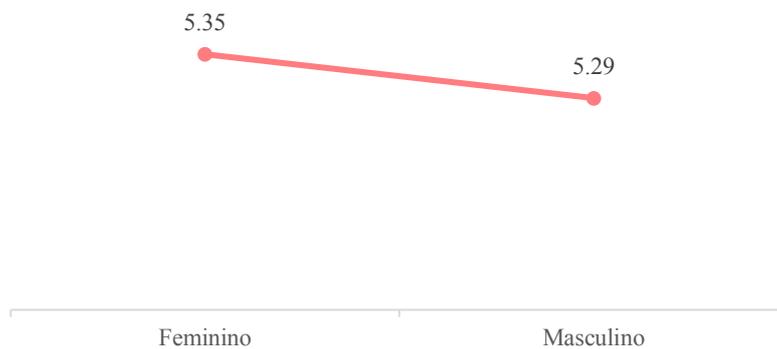


Gráfico 25. *Flourishing* e o Género na FF (média)

### *Flourishing e as Atividades extracurriculares*

A diferença entre os valores médios de *Flourishing* dos estudantes que realizam e os que não realizam atividades extracurriculares de caráter comunitário é estatisticamente significativa [ $F_{(1)} = 4.611; p = .033$ ], pelo que se conclui que há uma relação entre a realização (ou não) de atividades deste caráter e os níveis de *Flourishing* dos estudantes da FF.

Já os valores médios revelam que é junto dos estudantes que as exercem que se regista o índice mais expressivo (5.50).

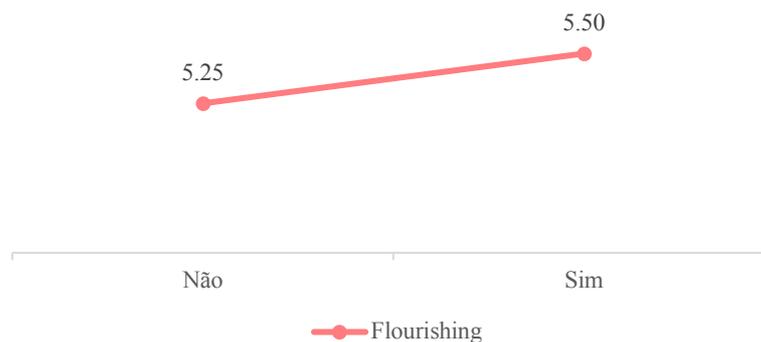


Gráfico 26. *Flourishing* e as Atividades extracurriculares na FF (médio)

### *Flourishing e o Acompanhamento psicológico/psiquiátrico*

O resultado do teste pôs em evidência a significância estatística da diferença registada entre as médias de *Flourishing* dos estudantes da FF que integram, neste momento, um processo de acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico e os que não contam com este apoio [ $F_{(1)} = 5.863$ ;  $p = .016$ ]. O acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico, ou a falta dele, influencia os valores de *Flourishing* dos estudantes da FF.

Em termos médios, são os estudantes que não contam com este apoio que registam o nível mais expressivo (5.39).

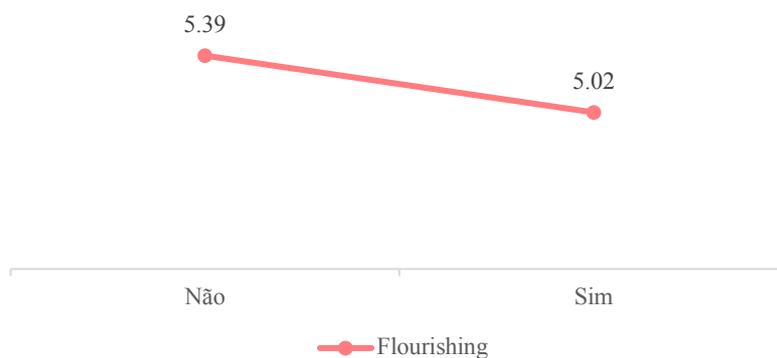


Gráfico 27. *Flourishing* e o Acompanhamento psicológico/psiquiátrico na FF (médio)

### *Flourishing e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico*

A diferença registada entre os valores médios dos estudantes da FF que não estando a ser apoiados gostariam (ou não) de iniciar um processo de acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico tem significado estatístico [ $F_{(1)} = 28.626$ ;  $p < .001$ ]. O facto de considerarem que necessitam ou que não necessitam de iniciar um processo de acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico influencia os posicionamentos dos estudantes da FF nos itens da escala de *Flourishing*.

A análise aos valores médios de *Flourishing* nos dois subgrupos revela que são os estudantes que não estão a ser acompanhados nem consideram necessitar desse acompanhamento que registam o índice mais expressivo (5.64).

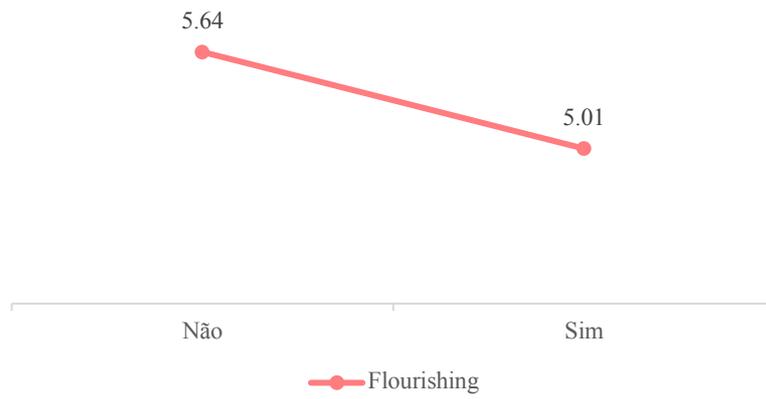


Gráfico 28. *Flourishing* e a Necessidade de acompanhamento psicológico/psiquiátrico na FF (médio)