



**SANTA MARIA  
HEALTH SCHOOL**  
Escola Superior Saúde Santa Maria

# Caracterização da Saúde Psicológica dos/as Estudantes

“MAIS SAÚDE MENTAL, MELHOR ENSINO SUPERIOR”

*Ano letivo 2024/2025*

## Índice

<i>Introdução</i> .....	2
<i>Classificação da Saúde Mental</i> .....	4
Ansiedade, Depressão e Stress dos/as estudantes da Santa Maria Health School ...	5
Manifestação de bem-estar psicológico dos/as da Santa Maria Health School .....	8

# Introdução

O presente relatório tem como base os dados recolhidos entre os dias 3 e 29 de janeiro de 2025, no âmbito de um questionário sobre a caracterização da saúde psicológica aplicado a estudantes da Santa Maria Health School. Ao todo, participaram 166 estudantes, com uma média de idades de 20.77 anos, 20 identificaram-se com o género masculino e 146 com o género feminino.

A maioria dos/as participantes ( $n = 161$ ) possui nacionalidade portuguesa e 5 participantes nacionalidade luso-brasileira, brasileira ou angolana. No que diz respeito à situação académica e profissional, 135 identificaram-se como estudantes a tempo inteiro, 20 como trabalhadores-estudantes e 8 como estudantes e atletas de alta competição. Relativamente ao apoio social, 55 estudantes referiram beneficiar de algum tipo de bolsa de estudo ou apoio social, sendo que, entre estes, 40 recebem bolsa da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). Por outro lado, 110 estudantes não recebem qualquer tipo de apoio social ou bolsa de estudo.

Quanto à correspondência entre as escolhas académicas e a formação frequentada, 85 estudantes encontram-se a frequentar o curso que escolheram como primeira opção, enquanto 81 estudantes não ficaram colocados na sua primeira opção de candidatura. No que respeita à condição de deslocação, 148 estudantes não se encontram deslocados da sua área de residência, contudo 18 estudantes

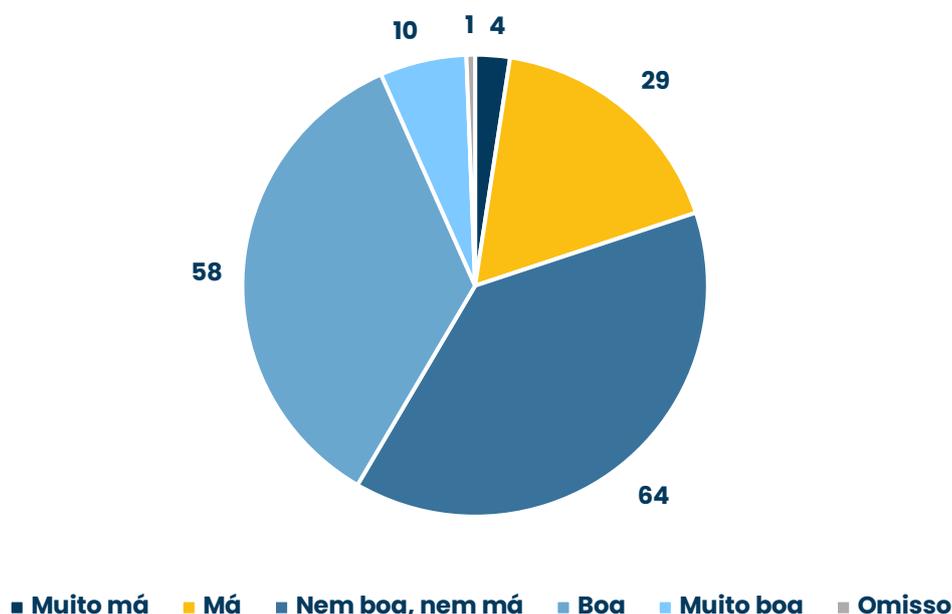
confirmaram que se encontram nessa situação. Na distribuição dos/as participantes pelos diferentes ciclos de estudos: 155 frequentam licenciatura, 10 Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) e 1 estudante referiu que frequenta o mestrado.

Relativamente ao acesso a cuidados formais de saúde mental, a maioria dos/as participantes (141) indicou que não se encontra a realizar qualquer tipo de tratamento farmacológico para a saúde mental. No entanto, 13 estudantes indicaram ter acompanhamento regular em psiquiatria e 29 estudantes realizam acompanhamento regular em psicologia. Com base na aplicação do presente questionário, os dados recolhidos permitem obter o enquadramento necessário para a sua análise subsequente.

## Classificação da Saúde Mental

No âmbito do questionário de autorrelato, solicitou-se a classificação da saúde mental de forma subjetiva e individual dos/as estudantes. Esta classificação foi realizada numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos de “*Muito má*” a “*Muito boa*”, que permite obter uma visão geral do seu estado psicológico. Neste sentido, os resultados revelaram que, a maioria dos/as estudantes ( $n = 68$ ) apresenta uma **perceção positiva da sua saúde mental**, especificamente, **58 estudantes classificaram a sua saúde mental como “boa”, e 10 como “muito boa”**. Contudo, **64 estudantes consideraram a sua saúde mental “nem boa, nem má”**, o que pode refletir um estado de equilíbrio instável ou de insatisfação moderada, o que merece a atenção em contextos preventivos. No entanto, 29 estudantes avaliaram a sua saúde mental como “má” e 4 como “muito má”.

Observando-se que **33 participantes (20% do tamanho da amostra) relataram uma baixa/negativa perceção em relação ao seu bem-estar psicológico**. Os resultados sugerem que, embora exista uma tendência maioritária para uma perceção positiva ou neutra, uma proporção significativa dos/as estudantes revela mal-estar psicológico. Face a estes resultados, é reforçada a necessidade de investir em medidas de apoio à saúde mental no ensino superior, principalmente em contextos de elevado desafio académico.

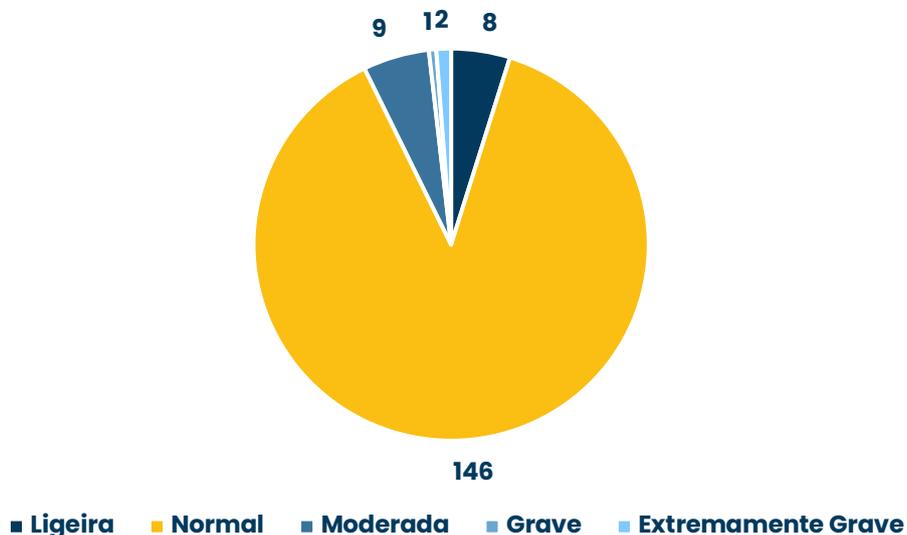


## Ansiedade, Depressão e Stress dos/as estudantes da Santa Maria Health School

Os dados recolhidos através da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro et al., 2004) permitiram aferir o estado emocional dos 166 estudantes participantes no estudo. Esta escala avalia três dimensões: depressão, ansiedade e stress, categorizadas em cinco graus de sintomatologia: normal, ligeira, moderada, grave e extremamente grave.

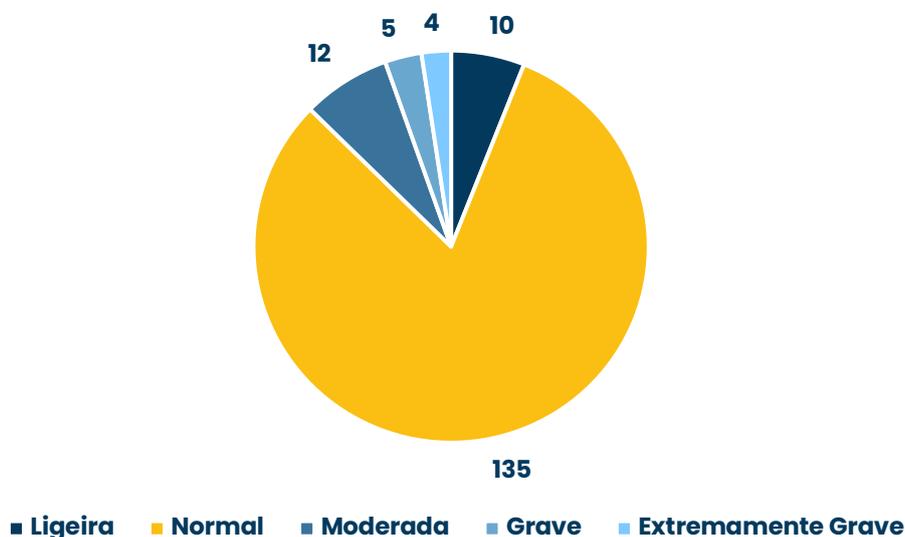
No que respeita à **depressão**, a grande maioria dos/as estudantes (n = 146) relatou o grau “normal”. Contudo, 20 estudantes manifestaram sintomatologia depressiva com diferentes graus de intensidade: 8 com “sintomas ligeiros”, 9 com “sintomas moderados”, 1 com “sintoma grave”, e 2 com “sintomas extremamente graves”.

## Depressão



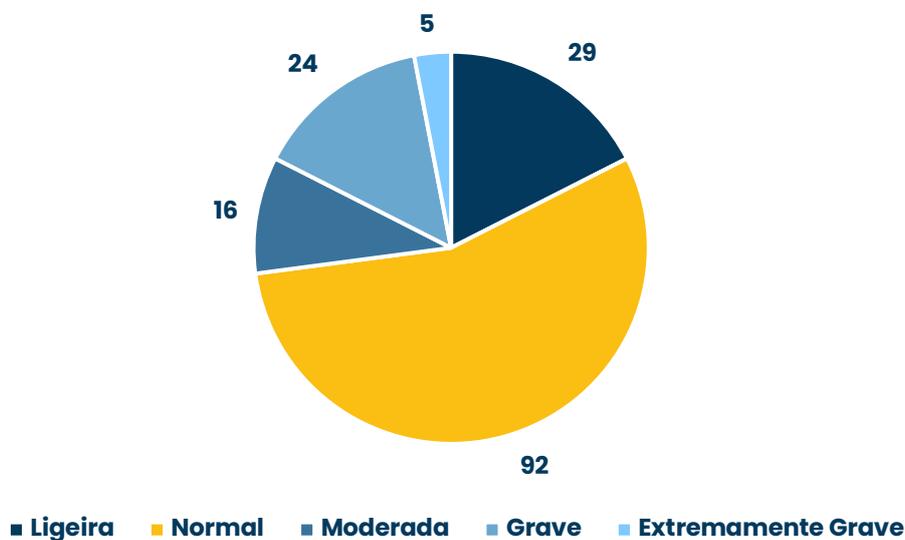
No que respeita à dimensão **ansiedade**, 135 estudantes relataram que se encontram no parâmetro “normal”, 31 estudantes relaram níveis elevados de ansiedade: 10 apresentaram “sintomatologia ligeira”, 12 apresentaram “sintomatologia moderada”, 5 apresentaram “sintomatologia grave”, e 4 apresentaram “sintomatologia extremamente grave”.

## Ansiedade



Já na dimensão **stress**, os dados revelaram uma maior dispersão dos resultados. Apenas 92 estudantes apresentaram “níveis normais”, enquanto 74 reportaram níveis acima do normal: 29 stress ligeiro, 16 stress moderado, 24 stress grave, e 5 níveis de stress extremamente graves.

## Stress



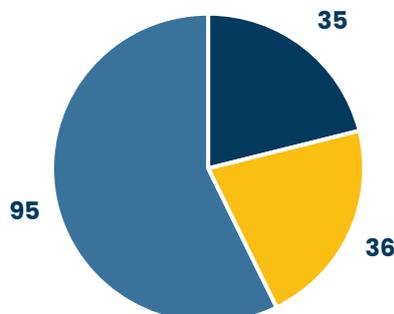
## Manifestação de bem-estar psicológico dos/as da Santa Maria Health School

Os dados recolhidos através da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP; Massé et al., 1998; Monteiro & Pereira, 2012), permitiram classificar os participantes em **três níveis de bem-estar psicológico**, com base nas médias gerais de pontuação.

Com base nas respostas dos participantes, **95 estudantes (cerca de 55%) apresentaram uma pontuação média entre três e quatro pontos (nível moderado de bem-estar psicológico)**. Este grupo que representa a maioria da amostra, relatou uma perceção positiva em relação ao seu bem-estar, embora possam existir áreas específicas que beneficiariam de um maior desenvolvimento (i.e., equilíbrio emocional, autocontrolo ou a qualidade das relações interpessoais).

Por sua vez, **35 estudantes (aproximadamente 20%) apresentaram uma pontuação inferior a 3 pontos (baixo bem-estar psicológico)**. Estes resultados apontam para possíveis fragilidades emocionais ou sociais que podem interferir negativamente a saúde mental dos indivíduos, sugerindo a necessidade de acompanhamento ou de intervenções específicas, especialmente se os resultados baixos forem consistentes em várias dimensões da escala.

## Manifestação de bem-estar Psicológica



- Baixo Bem-Estar Psicológico (média inferior a 3)
- Elevado Bem-Estar Psicológico (média superior a 4)
- Moderada (média entre 3 e 4)

No entanto, **36 participantes (cerca de 21%)** apresentaram uma **pontuação entre 4 e 5 pontos (elevado nível de bem-estar psicológico)**. Observa-se que este grupo apresenta fortes indicadores de equilíbrio emocional, atitudes positivas perante si próprio e relações interpessoais saudáveis, demonstrando um bom funcionamento psicológico e social.

Em síntese, os dados revelaram uma distribuição equilibrada, com predominância de participantes num nível moderado de bem-estar, seguida por grupos mais reduzidos com níveis baixo e elevado. Estes resultados poderão apoiar o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde mental, com especial atenção aos indivíduos com indicadores mais baixos.