



Ciências
ULisboa

IMPACTO DO CONFINAMENTO NOS ESTUDANTES

RELATÓRIO PRELIMINAR



COORDENADOR

Cláudio Pina Fernandes

15 de JUNHO 2020

EQUIPA

Andreia Santos

Bruna Francisco

Madalena Pintão

Maria Inês Ventura

OBJETIVO

o que queremos estudar

O atual contexto de pandemia impôs significativas alterações à forma como vivemos o nosso quotidiano. Sabemos que há impacto, mas ainda não o conhecemos o suficiente e sabemos muito pouco acerca da sua evolução com o passar do tempo. Para uma melhor compreensão desta realidade, procurou-se caracterizar a forma como os estudantes da Faculdade de Ciências vão gerindo algumas das suas rotinas e se vão sentindo ao longo deste período. Os objetivos centrais deste estudo são:

- Obter dados relativos às condições de vivência dos estudantes;
- Avaliar o modo como se sentem relativamente a diferentes aspetos da sua atual realidade;
- Avaliar o bem-estar emocional, psicológico e social;
- Avaliar dimensões ao nível da inteligência emocional;
- Avaliar as estratégias de coping mais utilizadas;
- Obter indicadores de desempenho académico.

Para o efeito, foi lançado no dia 21 de abril um questionário online a todos os inscritos no 1º e 2º ciclo (6 semanas após a interrupção das aulas presenciais). Ao longo de 7 semanas, foi solicitado o preenchimento do mesmo questionário a todos os estudantes que quiseram estar envolvidos no estudo. Adicionalmente, será pedido aos participantes um reporte do número de unidades curriculares realizadas no 2º semestre do presente ano letivo.

O presente documento é um relatório preliminar que caracteriza a amostra inicial, constituída pelos 597 estudantes que responderam ao questionário na primeira semana. É um relatório eminentemente descritivo. Será posteriormente efetuada uma análise aprofundada de todos os dados, permitindo avaliar a evolução dos resultados, indagar sobre correlações entre variáveis e extrair conclusões mais precisas.

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

597

Participantes



CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Dos 597 participantes do estudo, 56% são do sexo feminino e 44% são do sexo masculino, precisamente o inverso da proporção de alunos inscritos em Ciências no ano letivo 2019/20 (incluindo 3º ciclo). As idades estão compreendidas entre os 18 e os 50 anos (Fig.2), encontrando-se a grande maioria dos participantes dentro de um intervalo expectável (18 a 24 anos). Saliente-se que 26,9% da amostra tem idade ≥ 25 anos e 8,8% tem idade ≥ 30 anos.

Comparativamente à população (alunos inscritos em 1º ciclo + mestrado integrado + 2º ciclo em Ciências no ano letivo 2019/2020), a amostra apresenta números relativamente similares. A média de idades da amostra é de 21,7 anos, sendo de 22,3 anos na população. Por sub-grupos, na amostra a idade média dos inscritos em 1º ciclo foi de 20,8 anos (21,3 anos na população), em mestrado integrado foi de 20,5 anos (21,7 anos na população) e em mestrado foi de 24,8 anos (25,3 anos na população).

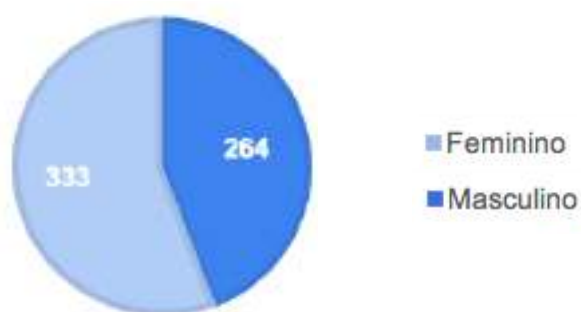


Figura 1. Distribuição da amostra por sexo

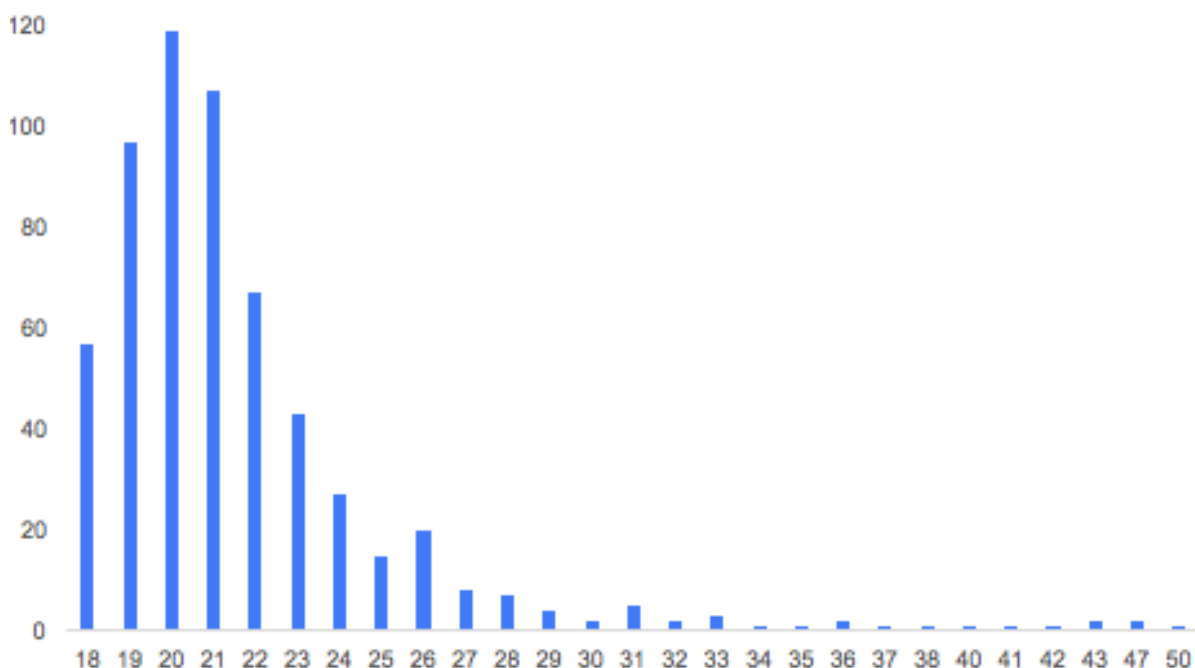


Figura 2. Distribuição das idades dos participantes

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Ao inquérito responderam 12,2% dos alunos inscritos em Ciências no 1º ciclo, 11,4% dos alunos inscritos em mestrado integrado e 11,4% dos alunos inscritos em mestrado. O peso relativo que cada um destes grupos tem na amostra é o seguinte: 65,5% de inscritos no 1º ciclo (63,9% na população de referência), 11,7% de inscritos em mestrado integrado (12,2% na população de referência) e 22,8% de inscritos em mestrado (23,9% na população de referência).

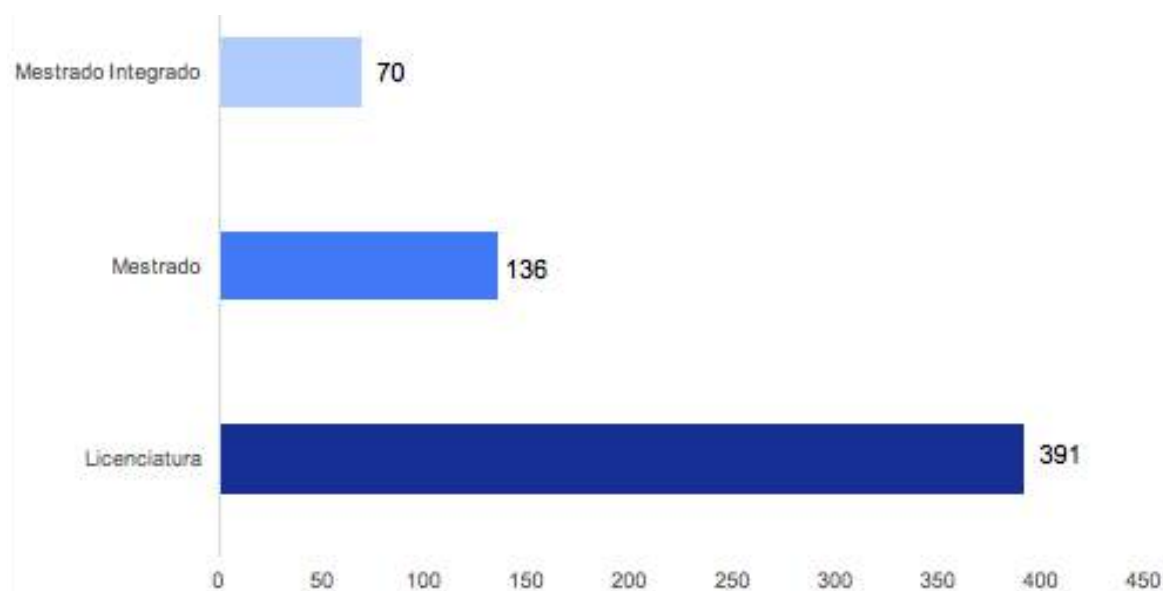


Figura 3. Distribuição da amostra por ciclo de estudos

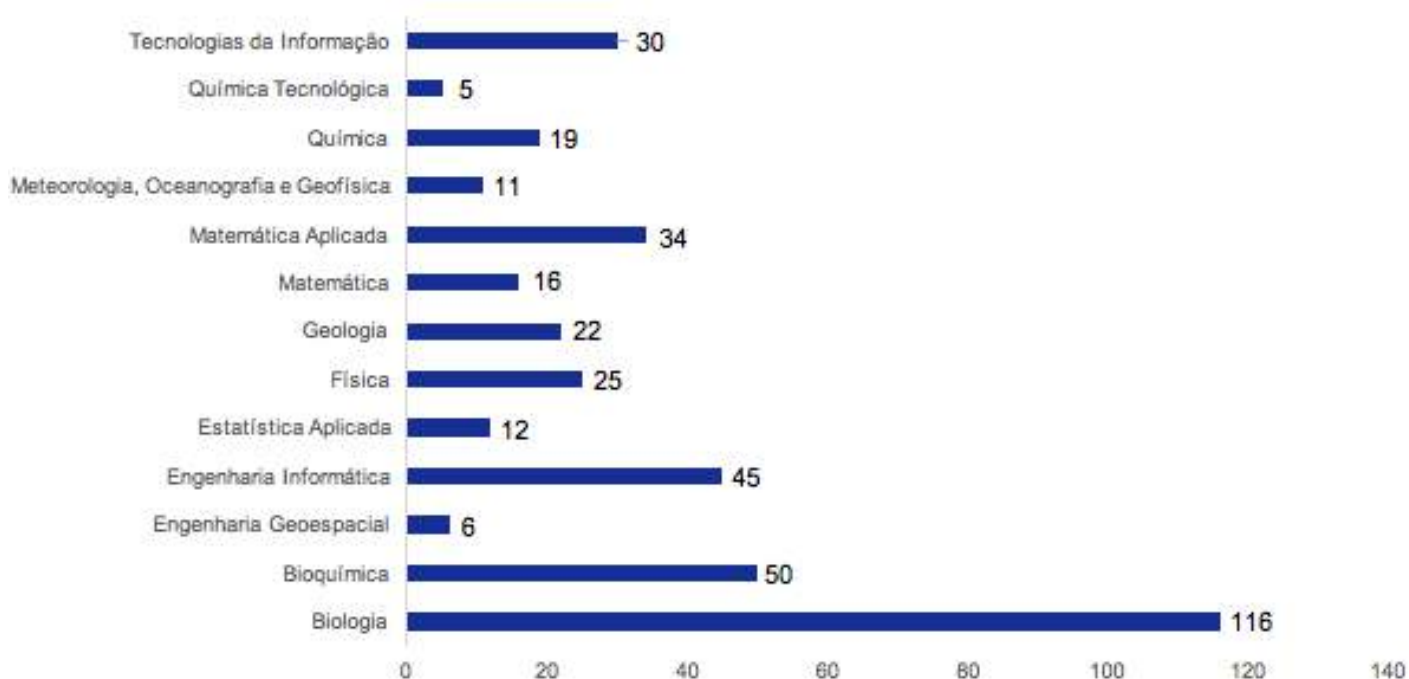


Figura 4. Distribuição da amostra por licenciatura

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

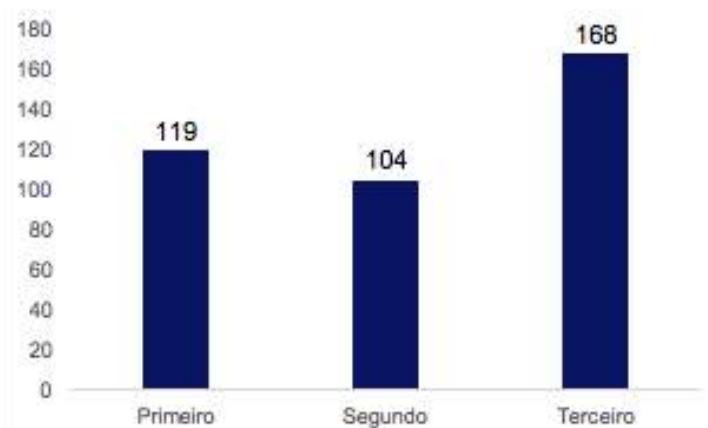


Figura 5. Ano em que se encontram inscritos os alunos de 1º ciclo

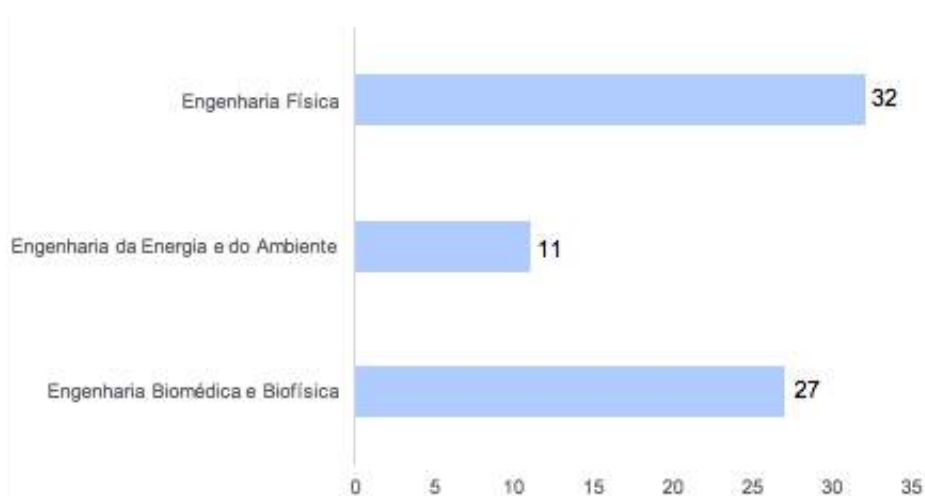


Figura 6. Distribuição da amostra por mestrado integrado

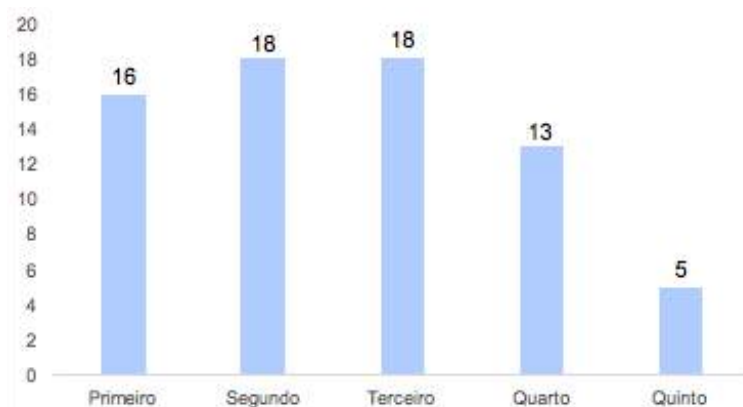


Figura 7. Ano em que se encontram inscritos os alunos de mestrado integrado

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

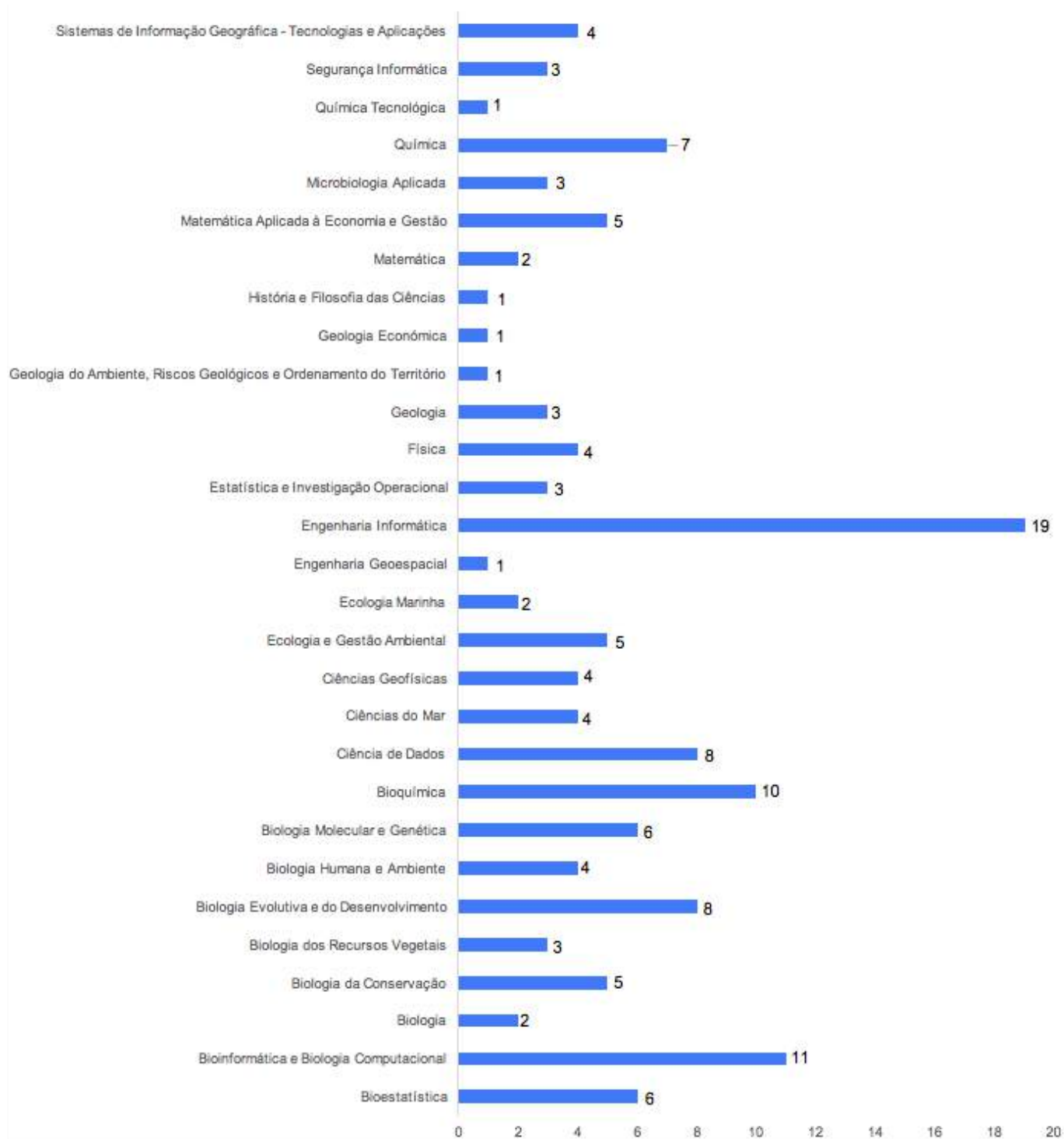


Figura 8. Distribuição da amostra por mestrado

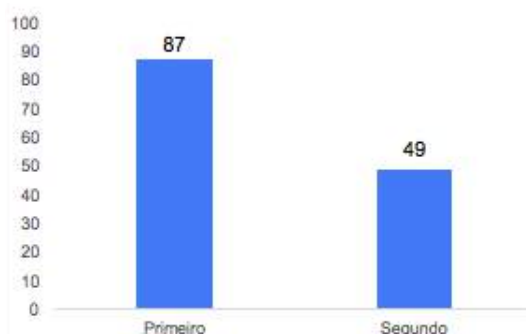


Figura 9. Ano em que se encontram inscritos os alunos de mestrado

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Na amostra, 60% dos alunos são deslocados da sua zona de origem (fig.10). Contudo, 89% dos inquiridos estava a viver com a família nuclear (fig.11) à data do preenchimento do questionário. Estes dados parecem revelantes, no sentido em que, devido à situação de confinamento social, um elevado número de alunos regressou à zona de origem, alterando o ambiente em que estavam habituados a estudar.

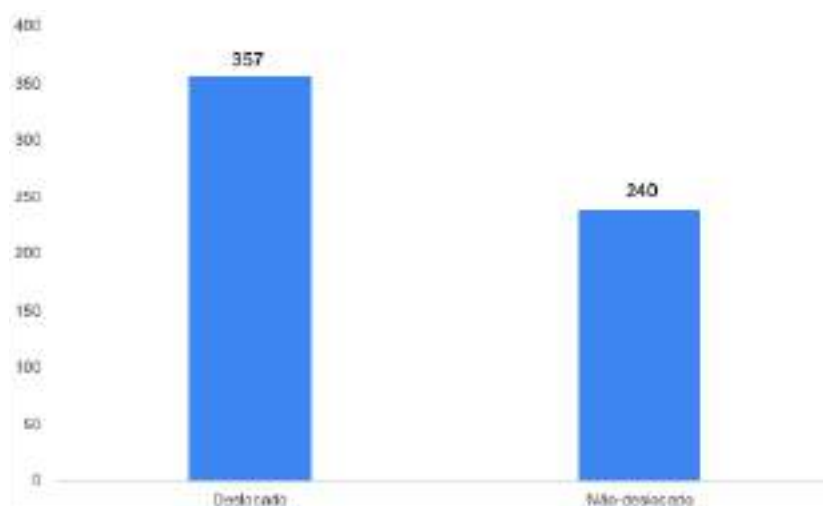


Figura 10. Alunos deslocados e não deslocados da sua zona de origem

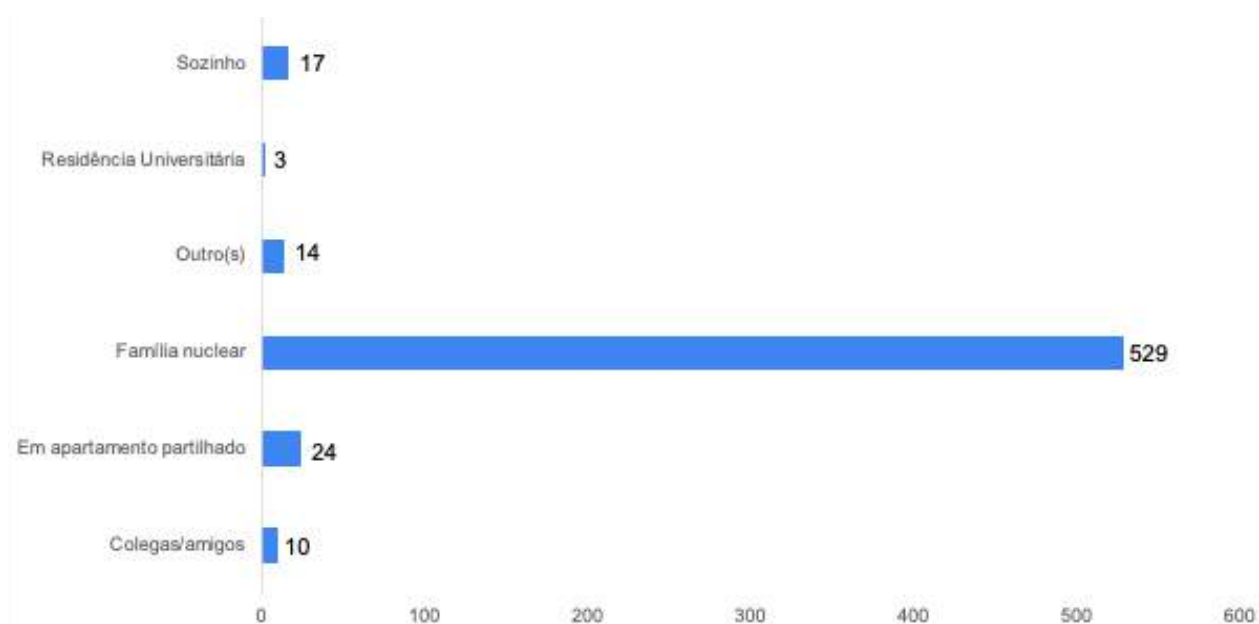


Figura 11. Com quem residem actualmente os estudantes

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

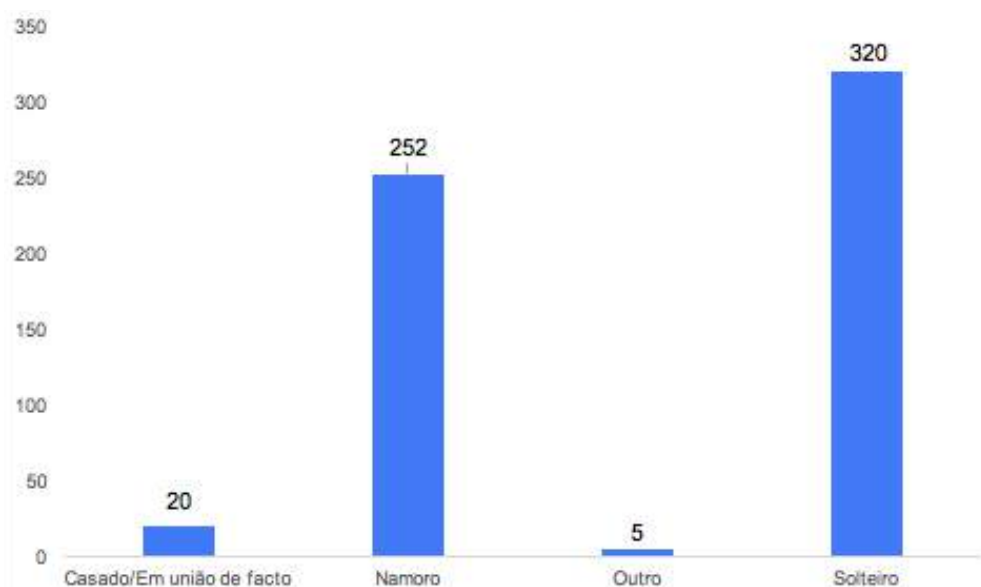


Figura 12. Situação relacional dos estudantes

A questão económica pode ser um elemento de pressão para muitos estudantes, dado que 22,4% amostra refere ter um nível de conforto económico baixo ou precário (fig. 13). Espera-se que todos os alunos tenham equipamento informático adequado, ligação à internet de qualidade e boas condições para estudar em casa, mas os dados não são especialmente tranquilizadores.

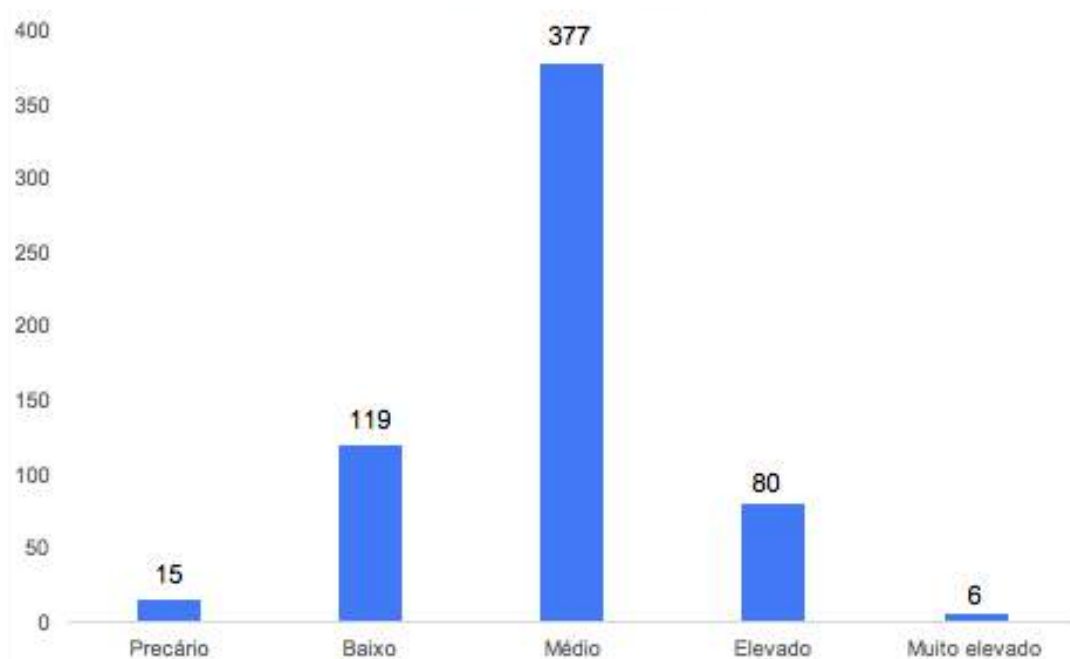


Figura 13. Percepção do nível de conforto económico

ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE E OUTROS BENS

No que se refere ao acesso a bens essenciais (fig.14) e a medicamentos (fig.15), a maioria dos estudantes possui livre acesso (67,5% e 58,8%, respetivamente). Em ambos os casos não existem estudantes sem acesso. Neste sentido, pode-se considerar que as condições básicas estão minimamente asseguradas entre estes estudantes, ainda que existam 4 estudantes que referiram não ter acesso a cuidados de saúde (fig.16).

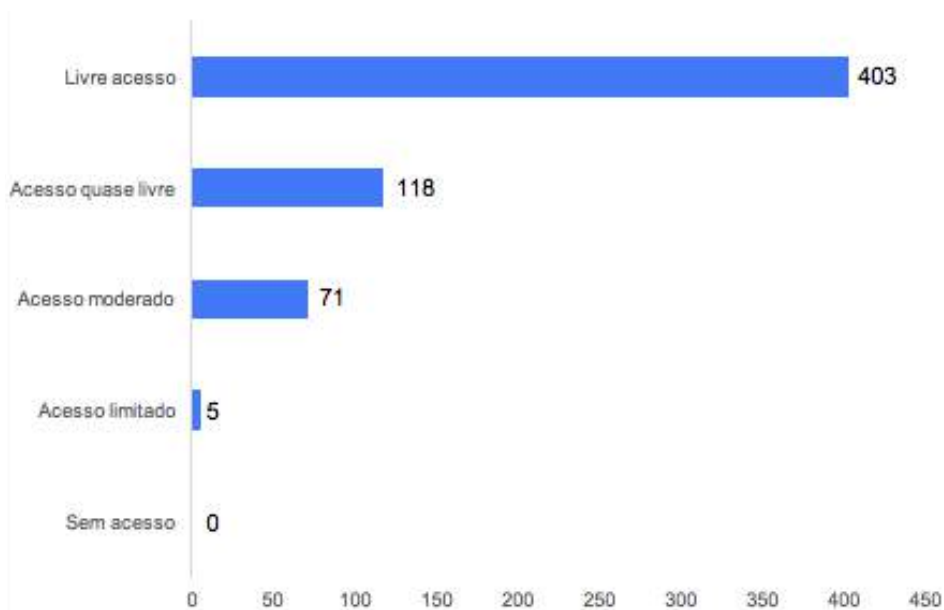


Figura 14. Percepção do nível de acesso a bens essenciais

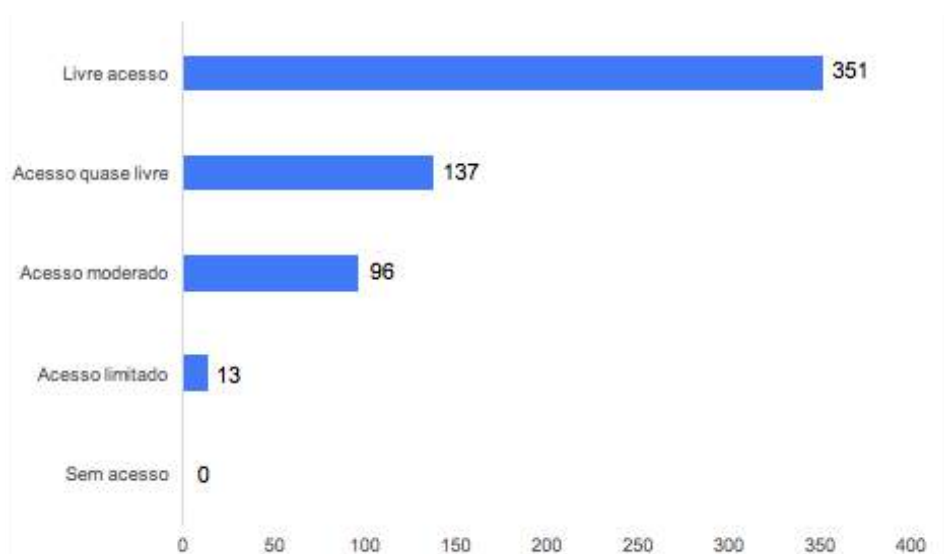


Figura 15. Percepção do nível de acesso a medicamentos

ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE E OUTROS BENS

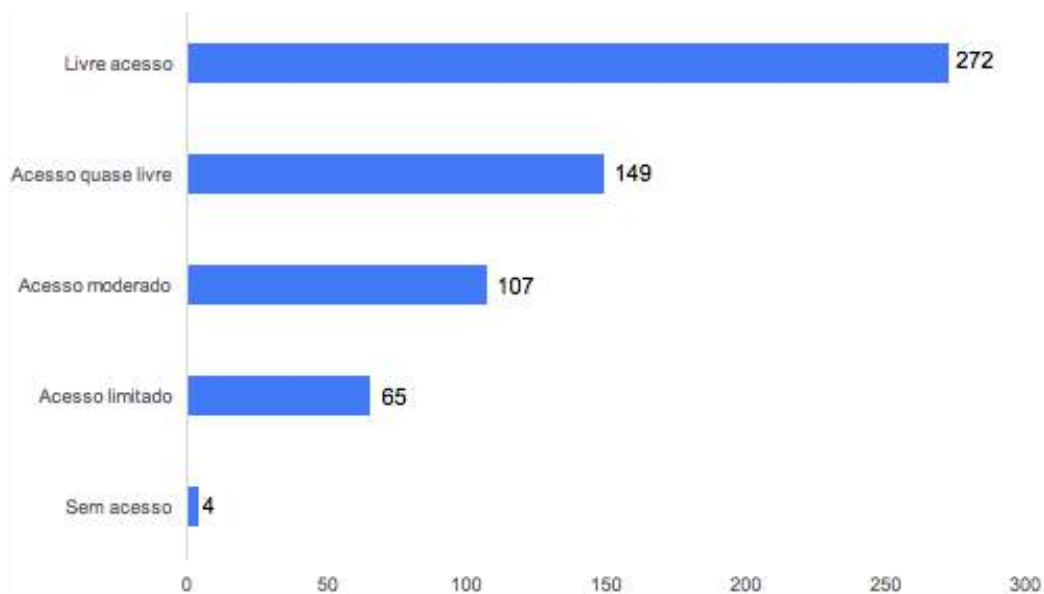


Figura 16. Percepção do nível de acesso a cuidados de saúde

As figuras 17, 18 e 19 apontam para a existência de um razoável acesso a suporte social, a meios de comunicação e a equipamento informático, condições extremamente importantes, pois possibilitam o acesso ao mundo exterior e a ligação com os outros. Ainda assim, 17% dos estudantes referem ter acesso limitado ao suporte social ou não ter acesso de todo, o que, num contexto de isolamento social, significa um stressor adicional.

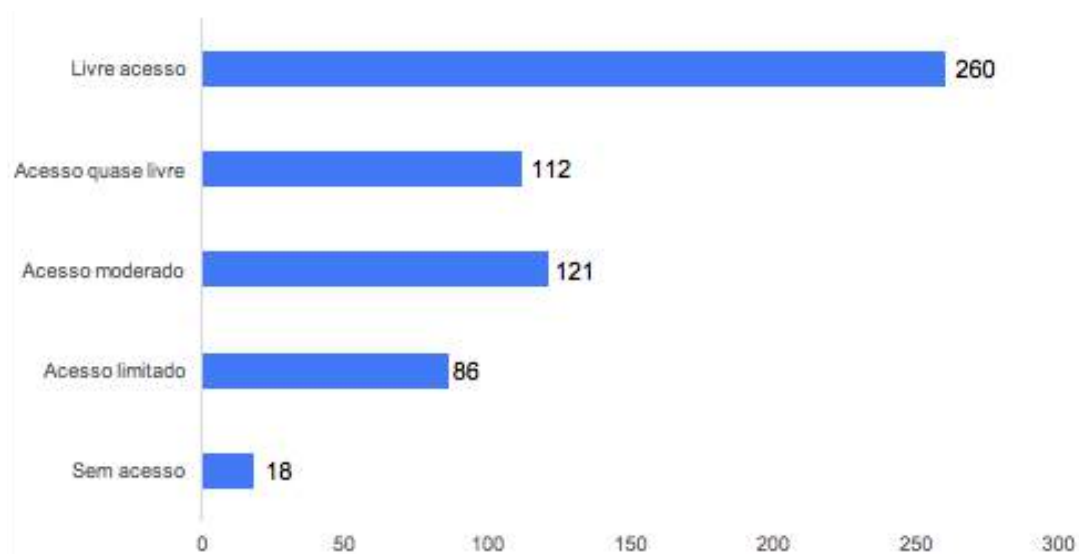


Figura 17. Percepção do nível de acesso a suporte social

ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE E OUTROS BENS

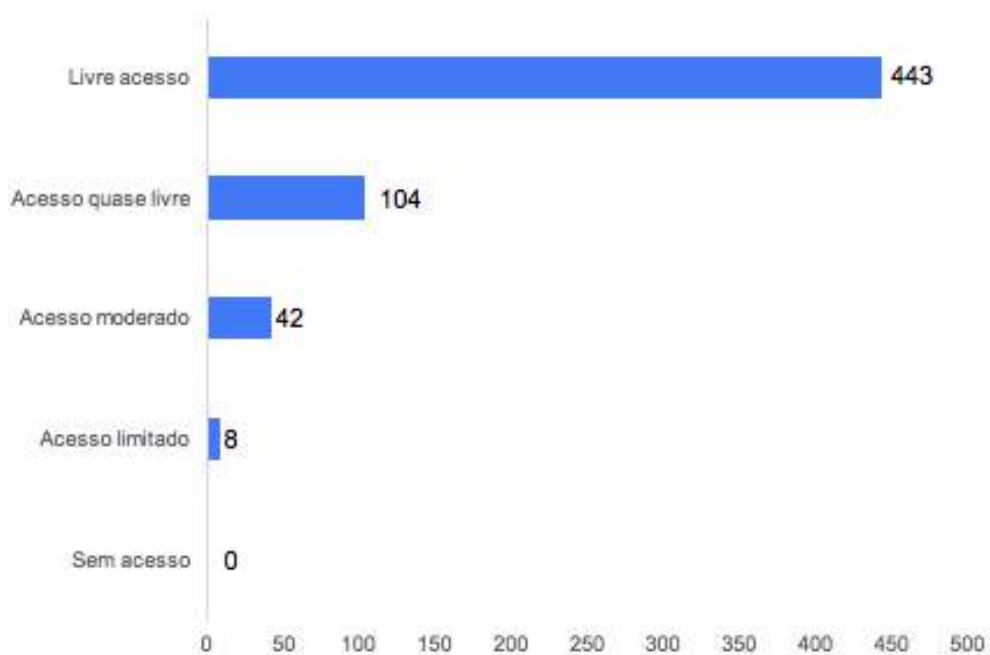


Figura 18. Percepção do nível de acesso a meios de comunicação

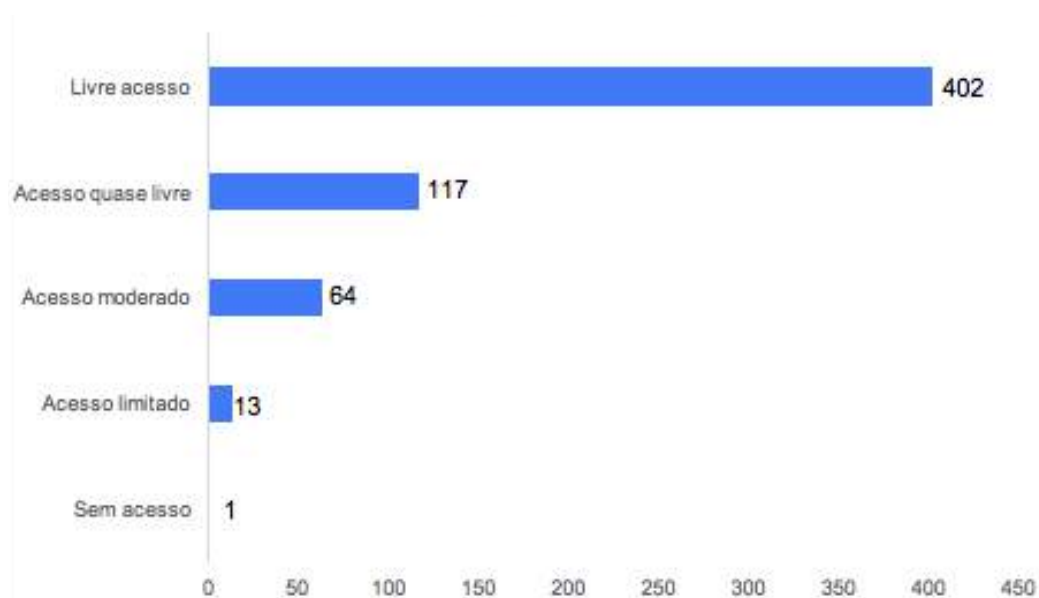


Figura 19. Percepção do nível de acesso a equipamento informático

ASPETOS RELATIVOS AO ESTADO DE EMERGÊNCIA E À COVID-19

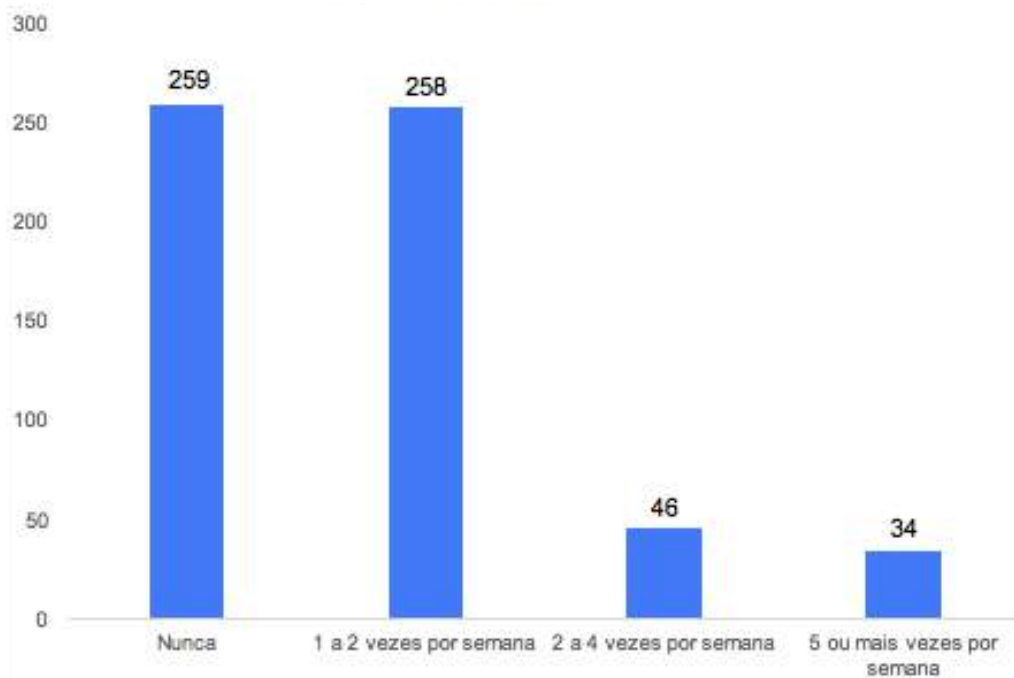


Figura 20. Frequência com que os estudantes saíram de casa na semana anterior (período de confinamento)

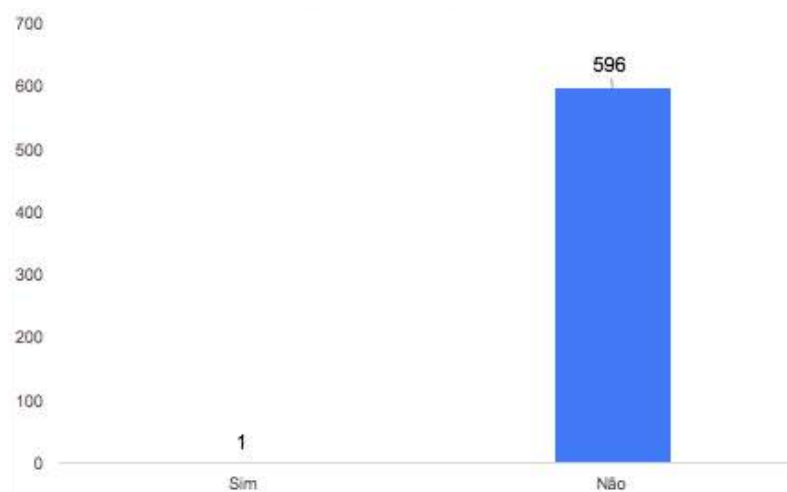


Figura 21. Número de alunos que testaram positivo para a COVID-19

ASPETOS RELATIVOS AO ESTADO DE EMERGÊNCIA E À COVID-19

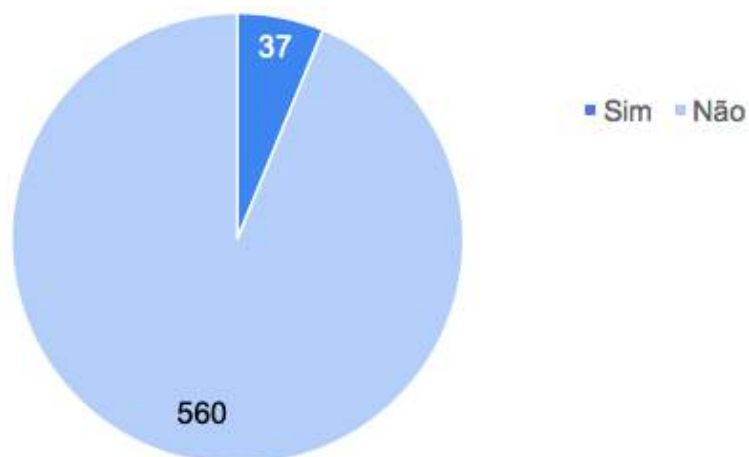


Figura 22. Estudantes com um familiar ou amigo próximo infectado

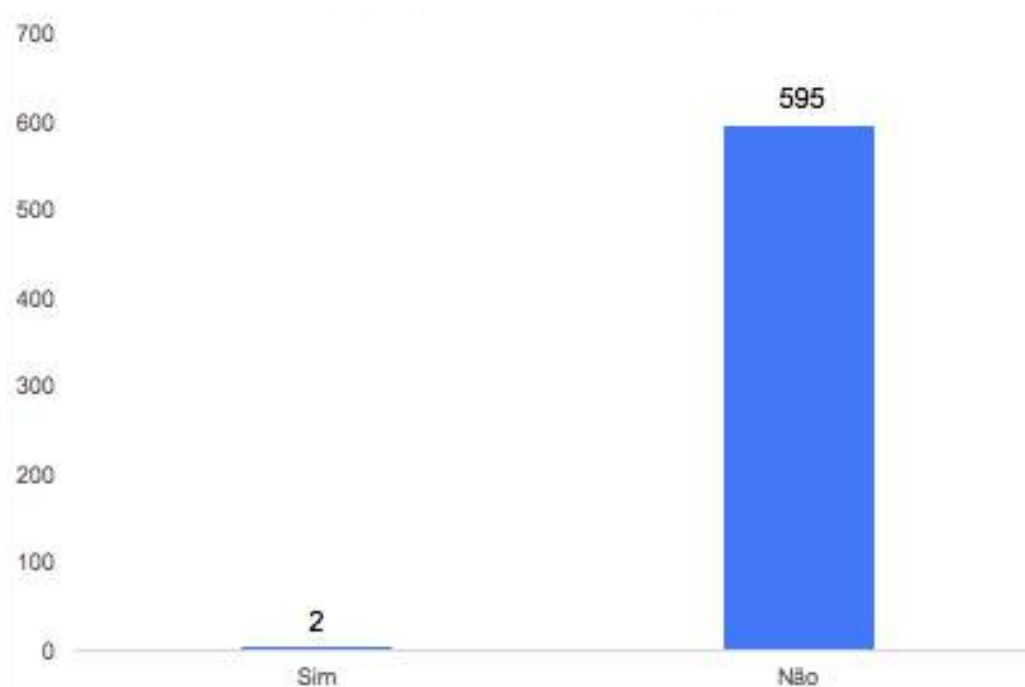


Figura 23. Estudantes a viver com um familiar ou amigo próximo infectado

ASPETOS RELATIVOS AO ESTADO DE EMERGÊNCIA E À COVID-19

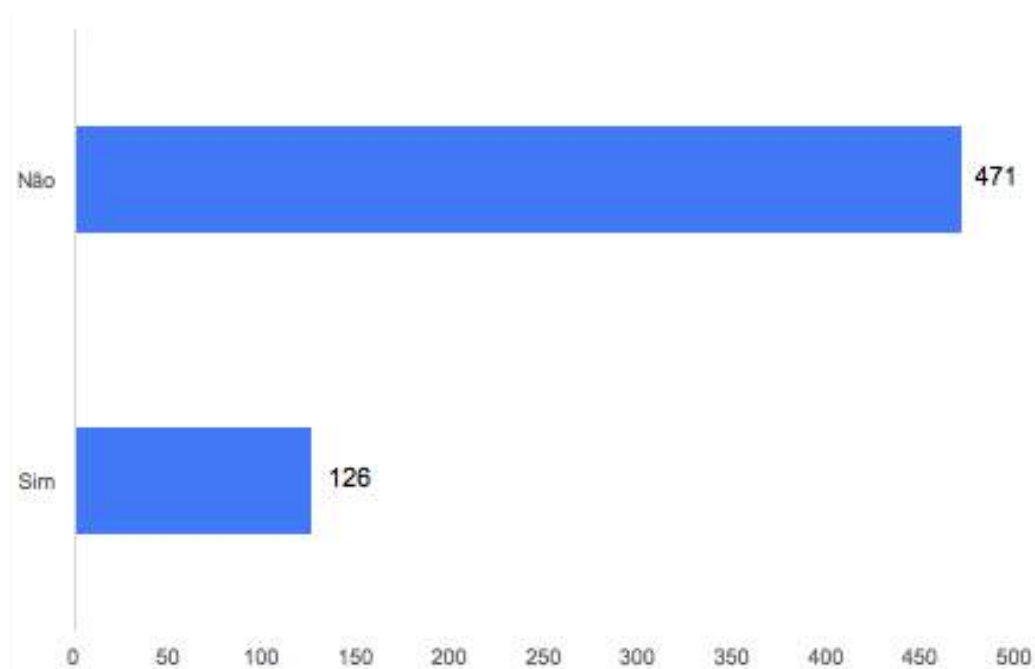


Figura 24. Alunos que referem ter vivido alguma situação difícil durante as últimas 2 semanas, não relacionada com a COVID-19 (e.g. luto, término de relação, desemprego)

A figura 24 indica o número de participantes que identificam a coocorrência de outra situação difícil na sua vida, para além de aspectos relacionados com a COVID-19. Embora o tipo de situação difícil não estivesse discriminado, estas estão normalmente associadas a stressores como, por exemplo, luto, término de uma relação, problemas familiares ou desemprego.

Ao encontrarmos 126 participantes (21,1%) a referirem a sua existência, ficamos com a ideia da complexidade de muitas situações e da pressão a que alguns estudantes estão sujeitos neste período. Se muitos conseguem mobilizar recursos internos e/ou externos para fazer face a um momento especialmente exigente, outros não o conseguem fazer e serão um grupo de especial vulnerabilidade.

GESTÃO DO TEMPO E ATENÇÃO

Nas dimensões de gestão de tempo e atenção, constata-se que 50,1% dos estudantes sinalizou "discordo" ou "discordo fortemente" relativamente a ter gerido bem o seu tempo (fig.25) e 52,3% "discordo" ou "discordo fortemente" relativamente a ter conseguido estar atento e concentrado na realização das suas tarefas (fig.26).

É comumente reconhecido que uma boa gestão de tempo e da atenção são dimensões importantes para o estudo e para uma eficaz aprendizagem. Em cerca de metade da amostra, estas capacidades estão comprometidas. São dificuldades que não serão apenas devidas ao presente contexto situacional mas, se refletirmos sobre estes valores à luz de outros indicadores recolhidos neste estudo, parecem ser consonantes com a ideia de um impacto negativo da pandemia.

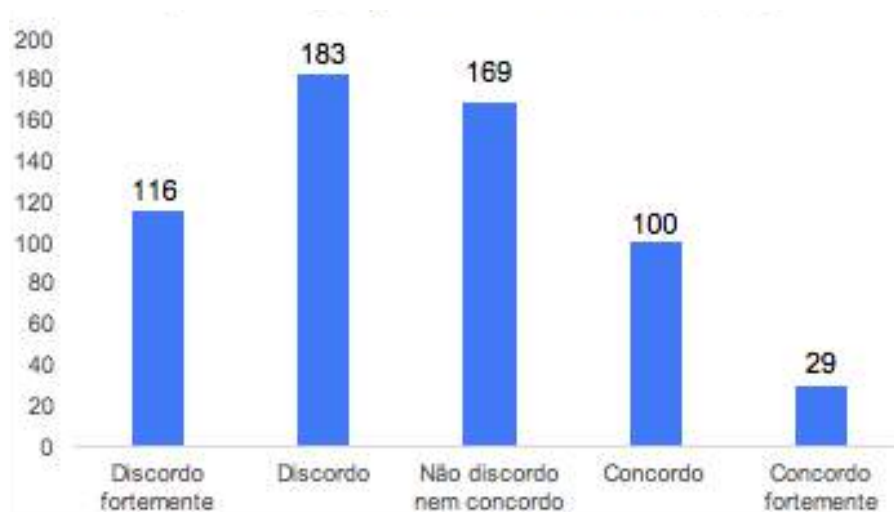


Figura 25. Resposta à questão: "Conseguir gerir bem o meu tempo"

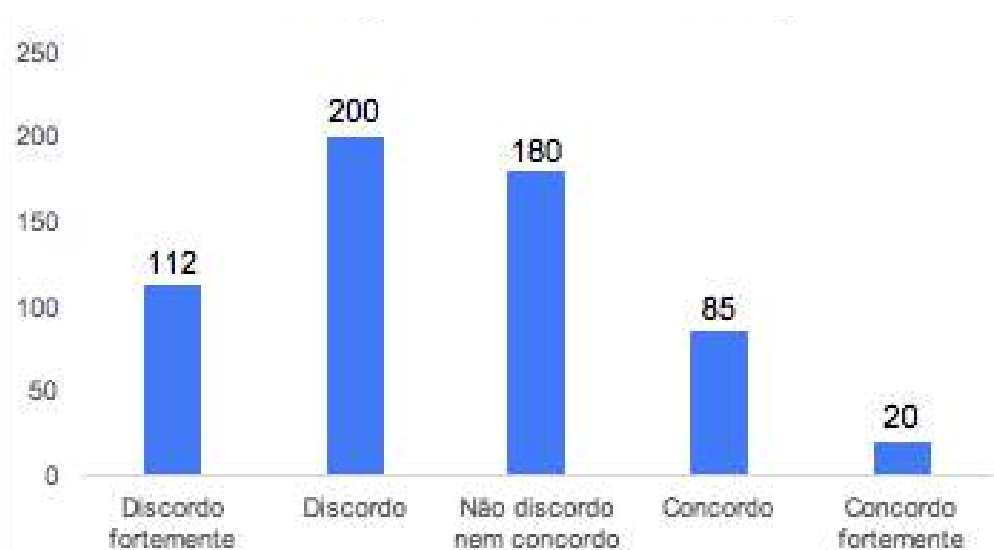


Figura 26. Resposta à questão: "Conseguir estar atento e concentrado, na realização das minhas tarefas"

ESTADO EMOCIONAL

Tendo em vista o acesso aos estados emocionais dominantes, era solicitado aos participantes que escolhessem, de uma lista pré-definida, as três palavras que melhor expressassem o modo como se tinham sentido na semana anterior. Na figura 27 encontram-se os resultados, onde se pode constatar que os estados emocionais com maior predomínio foram "Preocupado" (39,9%), "Nervoso" (34,0%), "Entediado" (28,8%) e "Tenso" (28,0%). Embora a lista contivesse quer palavras associadas a estados emocionais mais prazerosos ou positivos, quer palavras mais associadas a estados emocionais mais desconfortáveis ou negativos, foram estas últimas as dominantes absolutas na escolha dos participantes.

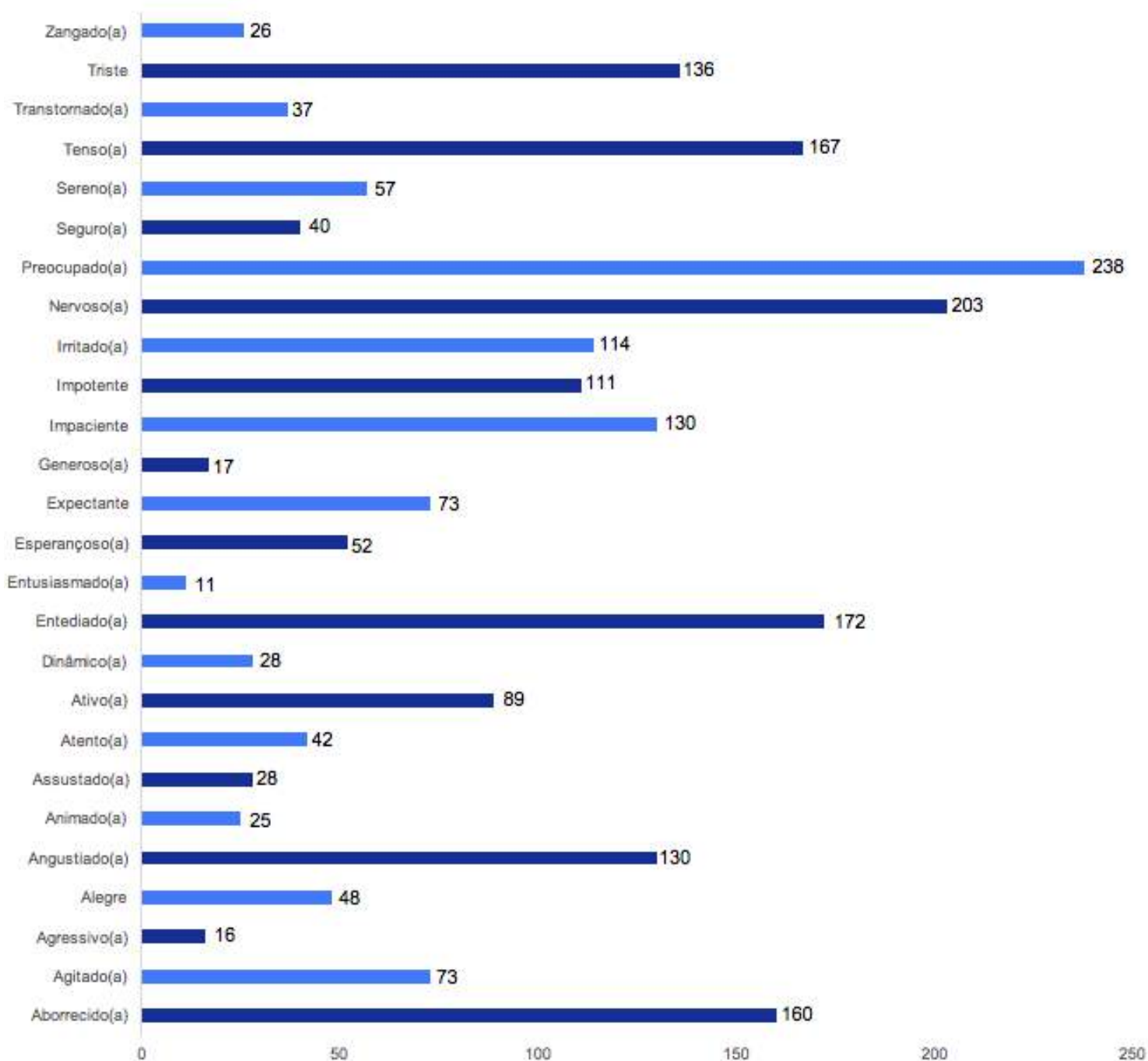


Figura 25. Frequência das palavras que os estudantes escolheram, a partir de uma lista, para melhor expressar a forma como se sentiram na última semana

ESTADO EMOCIONAL

Os dados da questão anterior encontram eco nas três questões seguintes: 29,8% "discorda" ou "discorda fortemente" que se tenha sentido bem na última semana; 40,0% "concorda" ou "concorda fortemente" que se sentiu fisicamente cansado na semana anterior; 68,0% "concorda" ou "concorda fortemente" que se sentiu psicologicamente cansado na semana anterior. Estes dados são especialmente alarmantes no cansaço psicológico, com 2 em cada 3 alunos a sinalizarem-no. Por outro lado, apenas 4,2% dos alunos "discorda fortemente".

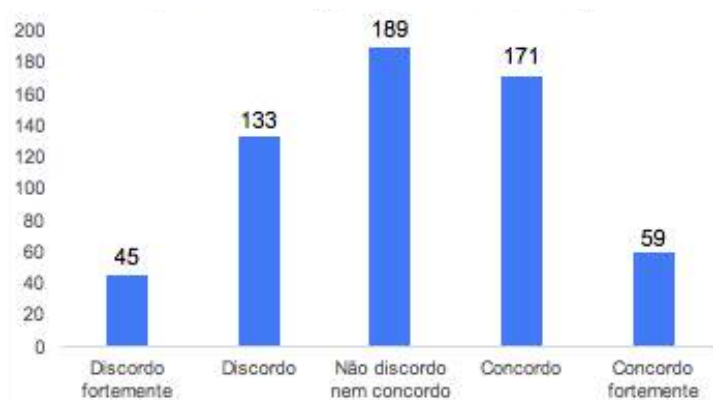


Figura 26. Resposta à questão: "Na última semana, de modo geral senti-me bem"

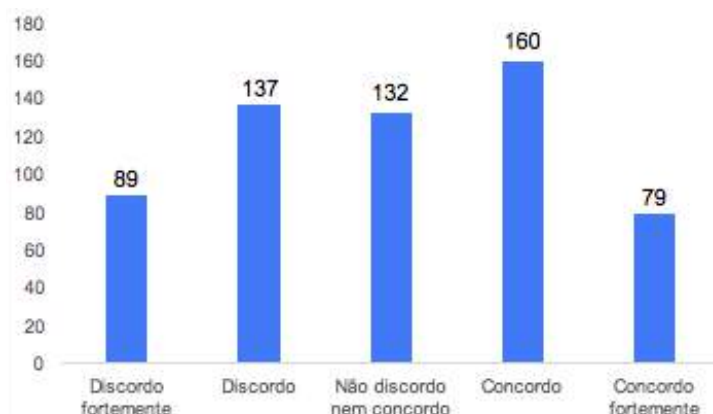


Figura 27. Resposta à questão: "Na última semana, senti-me fisicamente cansado"

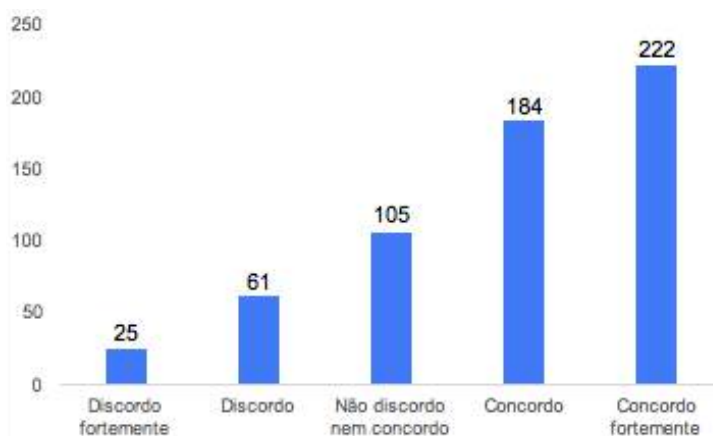


Figura 28. Resposta à questão: "Na última semana, senti-me psicologicamente cansado"

DIMENSÃO RELACIONAL

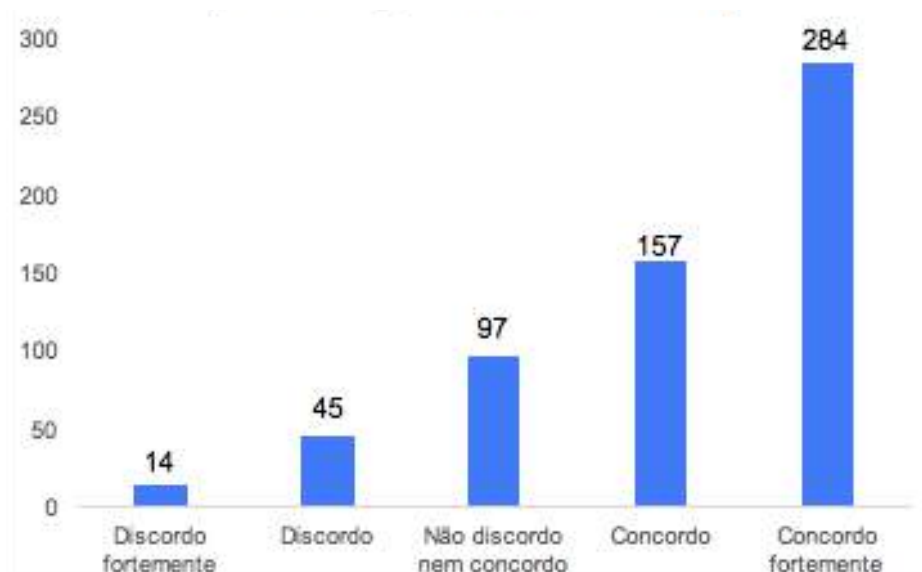


Figura 29. Resposta à questão: "Na última semana, tenho comunicado com os meus amigos por mensagem ou redes sociais"

No contacto com os amigos, as redes sociais ou mensagens são largamente mais utilizadas (fig. 29) que a comunicação síncrona por vídeo-chamada (fig. 30). Esta preferência, pode espelhar alguma do maior ou menor à vontade que os alunos têm na participação ativa nas aulas por ensino à distância.

Embora o contacto social seja comum, não é de negligenciar que existe um conjunto de alunos aparentemente mais isolados. Por exemplo, 14 (2,3%) alunos assinalaram "discordo fortemente" no uso de mensagens ou redes sociais no contacto com amigos.

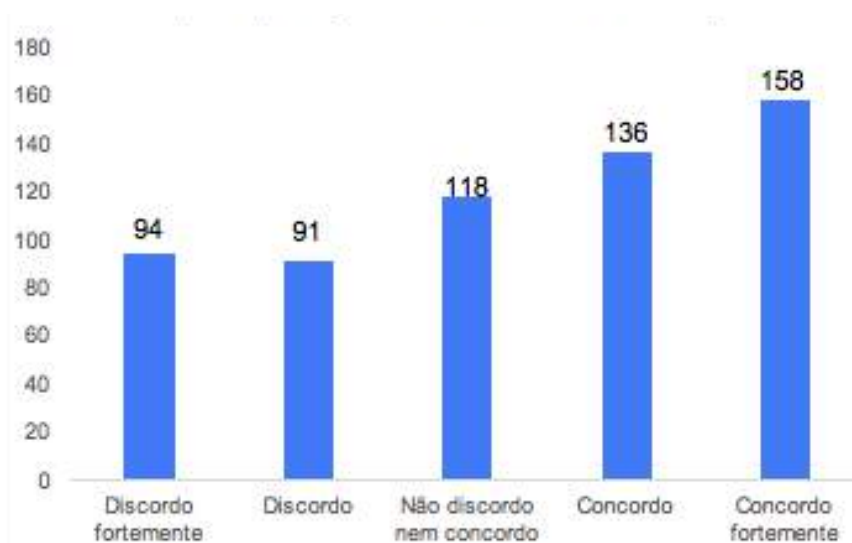


Figura 30. Resposta à questão: "Na última semana, tenho comunicado com os meus amigos por aplicações de vídeo chamada"

DIMENSÃO RELACIONAL

No que se refere à qualidade das relações com quem vivem, a maior parte dos participantes considerou que têm sido harmoniosas (51,9%) (fig. 31). Embora a maioria dos estudantes sinta que existe um bom, ou pelo menos razoável, clima em casa, uma percentagem relevante (20,1%) não sente que as relações com as pessoas com quem vive seja harmoniosa.

Dado o confinamento domiciliário, não existem locais alternativos aos quais os estudantes possam recorrer para estudar num ambiente mais calmo. Neste caso, em que existem relações problemáticas em casa, a obrigatoriedade de permanecer no domicílio por um período alargado de tempo tende a influenciar a qualidade do processo académico e do bem estar psicológico.

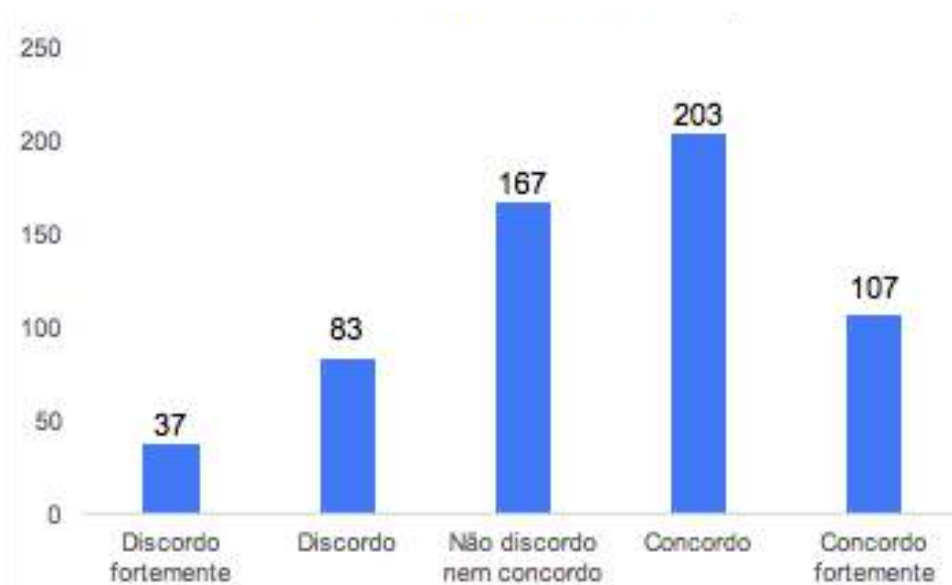


Figura 31. Resposta à questão: *As relações com as pessoas com quem vivo têm sido harmoniosas.*

DIMENSÃO RELACIONAL

Relativamente à capacidade de estar só e fazer as coisas sozinho (fig. 32), existe um grupo relativamente grande de alunos (44,4%) que conseguiu estar bem na semana anterior. Número que desce, no que à ausência de necessidade de apoio diz respeito (fig.33), onde apenas um terço dos alunos (32,8%) referiu não ter sentido especial necessidade de apoio.

No entanto, para 27,3% da amostra existiu desconforto na experiência de estar só e a fazer as coisas sozinho. Percentagem que aumenta na questão relativa à necessidade de apoio, em que 41,5% da amostra indicou ter necessitado de apoio de um modo mais recorrente. Estes números reforçam a percepção de algum desamparo sentido por parte dos estudantes neste período.

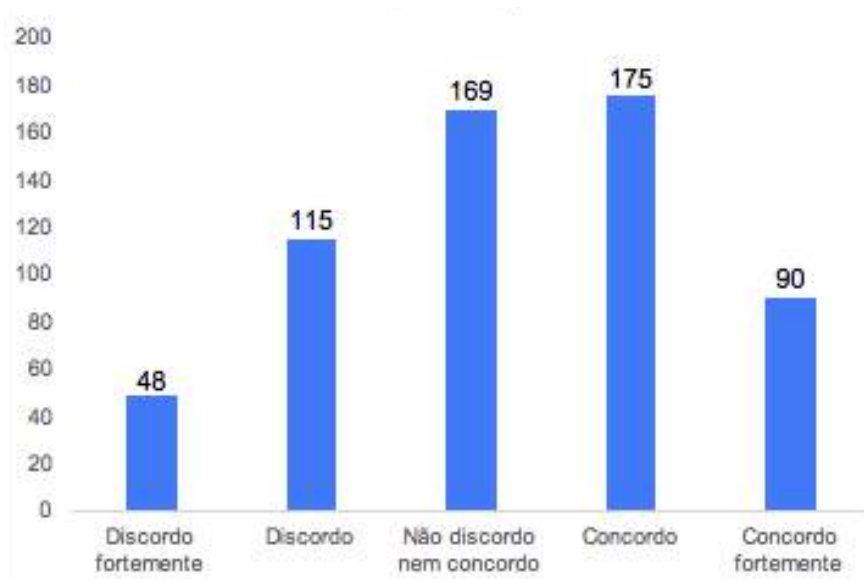


Figura 32. Resposta à questão: "Na última semana, *tenho conseguido estar bem a fazer coisas sozinho*"

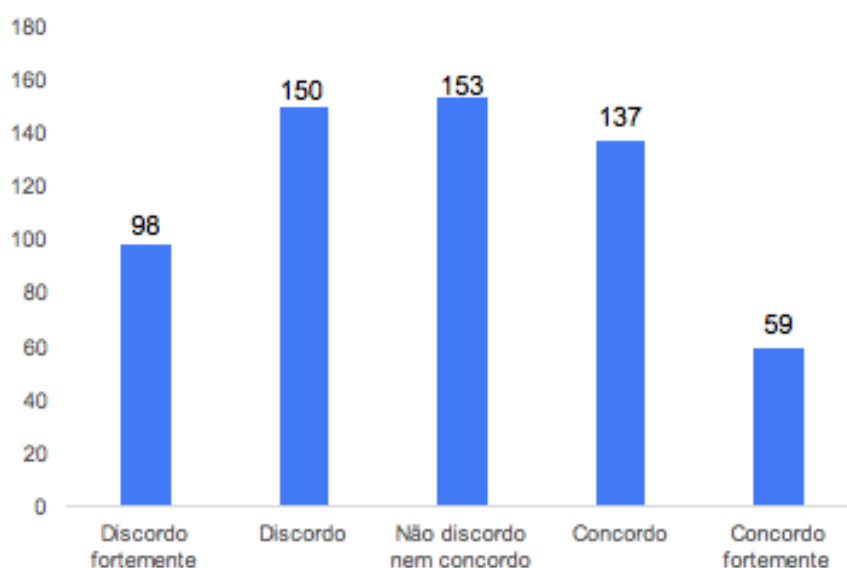


Figura 33. Resposta à questão: "Na última semana, *não tenho sentido necessidade de qualquer tipo de apoio*"

ADAPTAÇÃO ÀS AULAS ON-LINE

De acordo com a figura 34, a sensação de adaptação às aulas não presenciais está muito distribuída. Em cada um dos polos, temos 233 alunos que se sentiram adaptados ("concordo" e "concordo fortemente") e 228 alunos que não se sentiram adaptados ("discordo" e "discordo fortemente"). O nível de adaptação dos alunos de Ciências às aulas não presenciais parece ficar algo aquém dos dados reportados no Questionário sobre a adaptação dos estudantes da ULisboa às medidas associadas à COVID-19. Embora estes resultados devam ser interpretados com cuidado, dadas as questões do referido estudo serem muito mais discriminadas ao nível da avaliação das diferentes adaptações para regime não presencial, para além de incluir alunos de 3º ciclo na amostra.

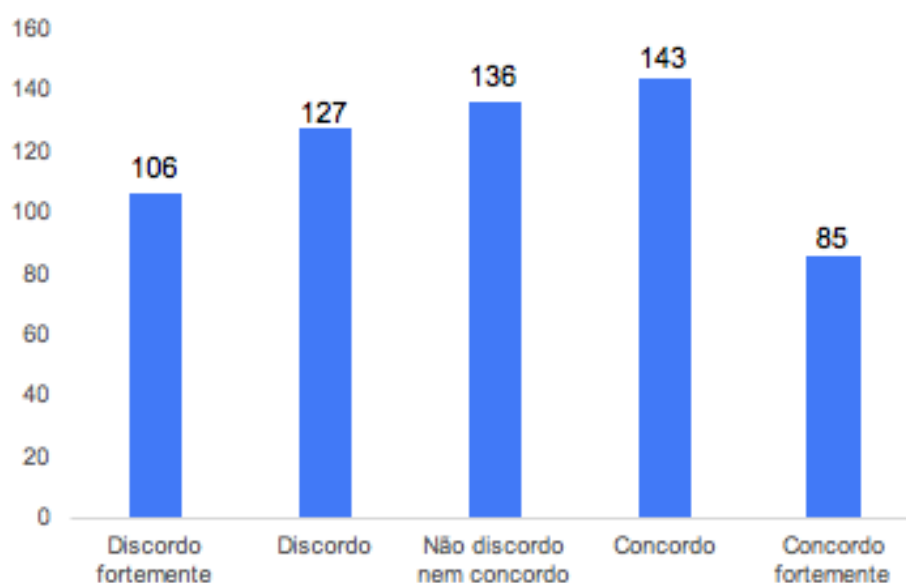


Figura 34. Resposta à questão: "Sinto que me adaptei às aulas não presenciais"

ROTINAS

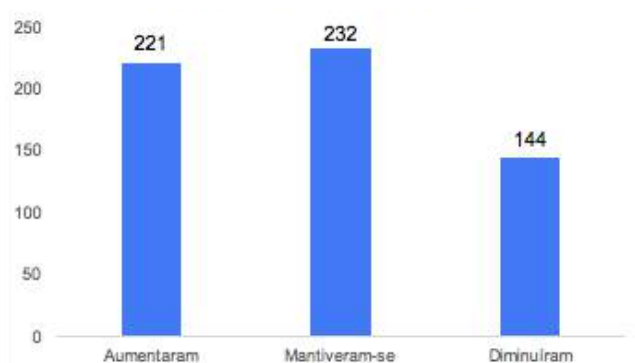


Figura 35. Número de horas de sono, quando comparadas com o pré-confinamento

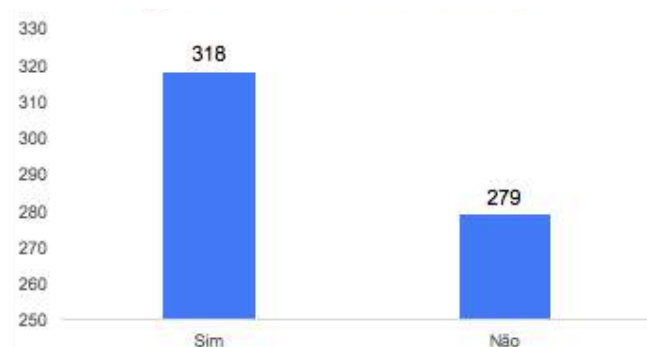


Figura 36. Resposta à questão: "Tenho mantido um horário relativamente regular de hora de dormir e levantar"

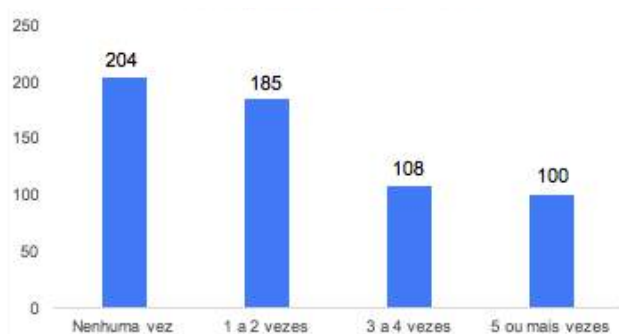


Figura 37. Número de vezes que efetuou exercício físico na última semana

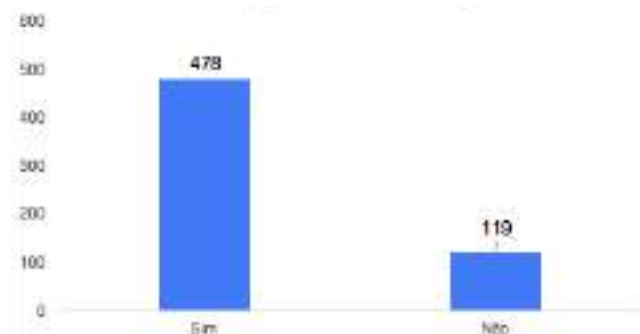


Figura 38. Resposta à questão: "Tenho mantido com regularidade as refeições do dia (pequeno almoço/ almoço/ lanche/ jantar)"

Globalmente, os participantes tenderam a manter rotinas, sendo este um bom indicador, dado que estas permitem criar um contexto mais estruturado de trabalho e lazer.

Relativamente às horas de sono, ainda que não exista consumo de tempo em deslocações, estas diminuíram em 24,1% dos participantes. Apesar dos resultados acima descritos indicarem que a maioria dos estudantes se conseguiu organizar em casa, para um conjunto de alunos a transição para um esquema mais autorregulado aparenta não ter sido benéfica.

HÁBITOS ALIMENTARES

Comparação entre o período pré-confinamento e o período de confinamento.

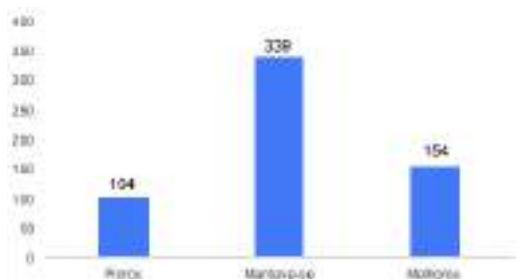


Figura 39. Qualidade da alimentação

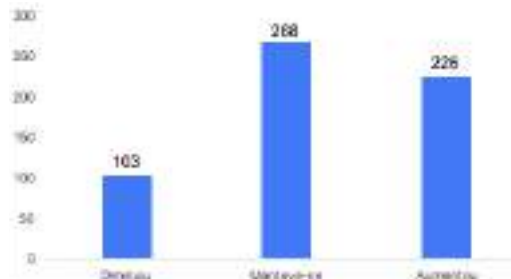


Figura 40. Quantidade de alimentos consumida

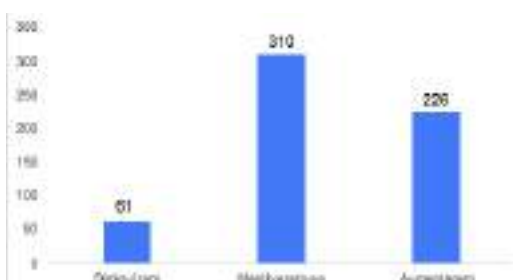


Figura 41. Consumo de frutas e legumes

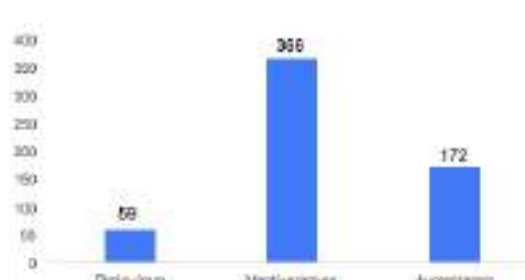


Figura 42. Consumo de hidratos de carbono

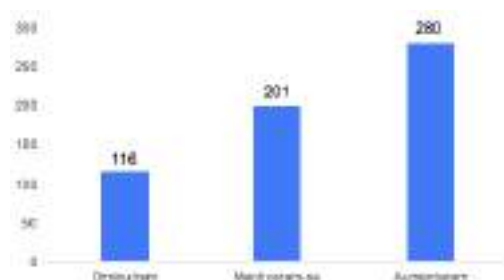


Figura 43. Consumo de doces

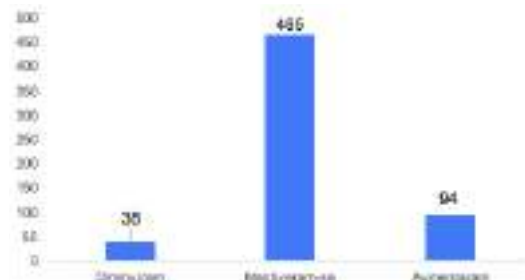


Figura 44. Consumo de carne e peixe

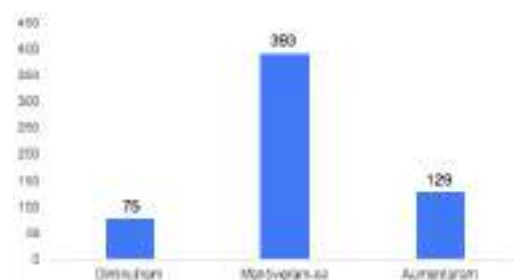


Figura 45. Consumo de lacticínios

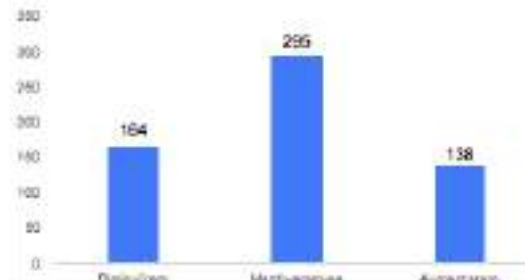


Figura 46. Consumo de café

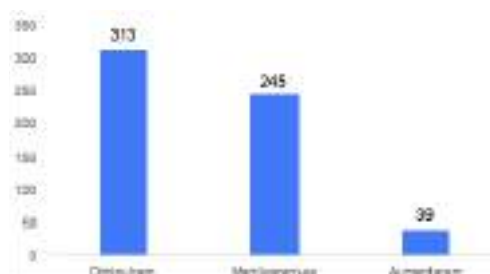


Figura 47. Consumo de álcool

AUTO-CUIDADO

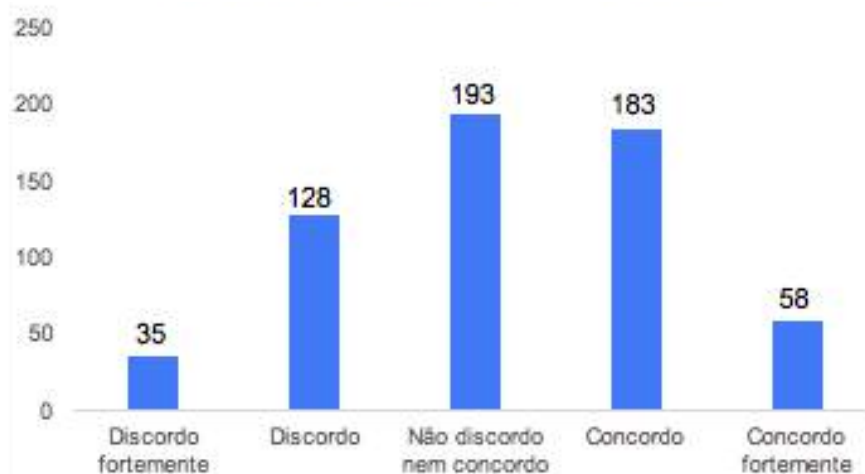


Figura 48. Resposta à questão: "Na última semana, sinto que tive um bom autocuidado, na medida em que sinto que cuidei bem de mim e das minhas coisas"

A percepção de autocuidado afere o grau relativamente a quanto a pessoa sente que as suas ações se aproximam daquilo que era o seu referencial desejado. Na nossa amostra, os resultados (fig. 48) revelam que 72,7% dos participantes situam o seu nível de autocuidado entre o moderado ("Não discordo, nem concordo") e o muito elevado ("Concordo fortemente"). Neste sentido, pode-se dizer que 7 em cada 10 participantes sentem que o modo como foram globalmente gerindo os seus dias foi satisfatório face às suas expectativas ou planos.

Relativamente aos hábitos alimentares, apresentados na página anterior, destaca-se que a qualidade tendeu a melhorar face ao padrão pré-confinamento, mas também que a quantidade consumida aumentou (incluindo os doces, com uma subida muito relevante). Quanto ao aumento do consumo, este não seria de estranhar, quer pelo mais fácil acesso, quer pelo aspecto compensatório que muitas vezes a alimentação apresenta, como por exemplo ao tédio ou ao nervosismo.

O consumo de álcool (fig. 47) sofreu uma diminuição expressiva (52,4%). Estes dados refletem que o consumo entre os jovens é eminentemente social e não tanto enquanto estratégia de coping face às dificuldades. Estes dados são consonantes com os resultados obtidos no "Questionário Brief-COPE" (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004), que apresentamos na página seguinte.

ESTRATÉGIAS DE COPING UTILIZADAS

Na figura 49 estão representados os resultados da aplicação do "Questionário Brief-COPE" (Carver,1997), adaptado para Portugal por Pais-Ribeiro e Rodrigues (2004). Este questionário tem por objetivo avaliar as estratégias de *coping* que as pessoas utilizam quando estão perante situações de stress. É um questionário constituído por 28 afirmações em termos da acção que as pessoas implementam, sendo que estas avaliam 14 estratégias ou estilos de *coping*. Utiliza-se uma escala de *Likert* de 4 valores (1- "Nunca"; 2- "Raramente"; 3- "Às vezes"; 4- "Muitas vezes"), na qual os participantes, para cada item, se situam de acordo com o modo que melhor expressa a forma como têm lidado com a situação atual.

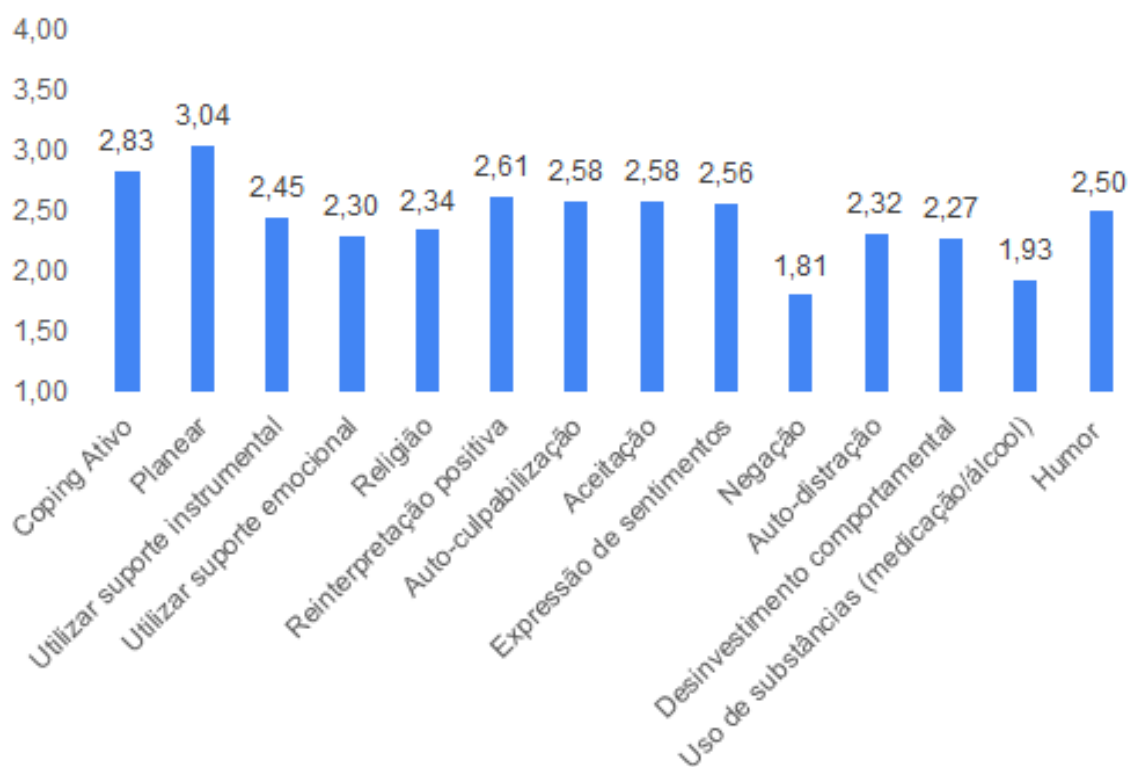


Figura 49. Estratégias de *coping* utilizadas pelos estudantes: respostas ao questionário Brief-COPE (Pais-Ribeiro & Rodrigues, 2004)

ESTRATÉGIAS DE COPING UTILIZADAS

Da análise dos resultados obtidos (fig. 49), as estratégias de *coping* mais utilizadas são: o "Planeamento" e o "*Coping* Ativo" e as estratégias de *coping* menos utilizadas: a "Negação" e o "Uso de substâncias".

As estratégias de *coping* mais utilizadas pelos alunos que participaram no presente estudo, correspondem a estratégias consideradas adaptativas e as menos utilizadas, a estratégias menos adaptativas. Estes resultados parecem indicar que os alunos, até ao momento do estudo, estão a conseguir mobilizar recursos de forma ativa e planear ações adequadas para lidar com a situação atual.

Tendo em conta a realidade dos consumos de substâncias entre os estudantes do Ensino Superior, que é muitas vezes foco de preocupação, parece relevante verificar que o recurso a este tipo de substâncias, surja como uma das estratégias menos utilizadas. Este dado está em consonância com os resultados apresentados atrás (fig. 47), em que o consumo de álcool sofreu uma diminuição expressiva durante o período de confinamento.

ESCALA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Na figura 50 estão representados os resultados da aplicação da "Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law" (WLEIS) (Law, Wong & Song, 2004), adaptada para Portugal por Rodrigues, Rebelo e Coelho (2011).

Esta escala é uma medida de inteligência emocional constituída por 16 afirmações que avaliam 4 dimensões: a) Avaliação e expressão das próprias emoções; b) Avaliação e reconhecimento das emoções nos outros; c) Utilização das emoções para facilitar o desempenho (uso das emoções); d) Regulação das emoções do próprio; . É solicitado que, em relação a cada uma das afirmações, a pessoa se situe numa escala de *Likert* que vai de 1 a 5, sendo que 1 significa "Discordo fortemente" e 5 significa "Concordo fortemente". A escala utiliza o conhecimento que as pessoas possuem sobre as suas competências emocionais, não sendo uma avaliação das suas capacidades reais. Acaba por ser uma medida relativa ao que um indivíduo acredita ser a sua capacidade de entender e expressar as suas emoções e as de outras pessoas, bem como de agir em conformidade.

Os resultados da nossa amostra (fig. 50) revelam que as 4 dimensões se encontram acima do valor médio "3", sendo que a capacidade de avaliar as emoções, quer do próprio, quer do outro, estão acima da capacidade de agir sobre as emoções, quer ao nível da utilização das emoções para facilitar o desempenho, quer ao nível da regulação das emoções.

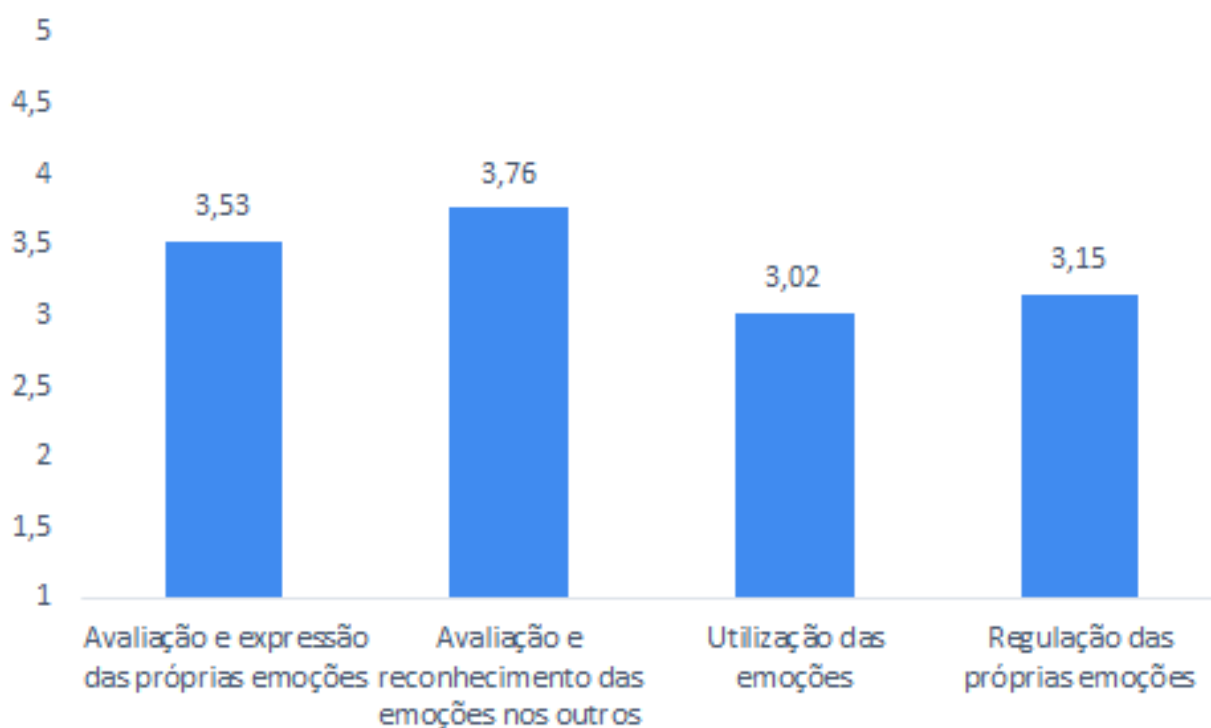


Figura 50. Média das respostas dos estudantes nas quatro dimensões do questionário WEILS (Rodrigues, Rebelo, & Coelho, 2011)

ESCALA DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Se compararmos os resultados dos participantes neste estudo, com os resultados de um grupo de 347 alunos de 1º ciclo e mestrado integrado em contexto normal de aulas (dados recolhidos anteriormente para uma tese de doutoramento), verificamos diferenças (fig. 51). As posições relativas das 4 dimensões mantêm-se, mas o perfil do grupo que estava em contexto normal de aulas é mais elevado, apontando para um melhor nível de competência emocional.

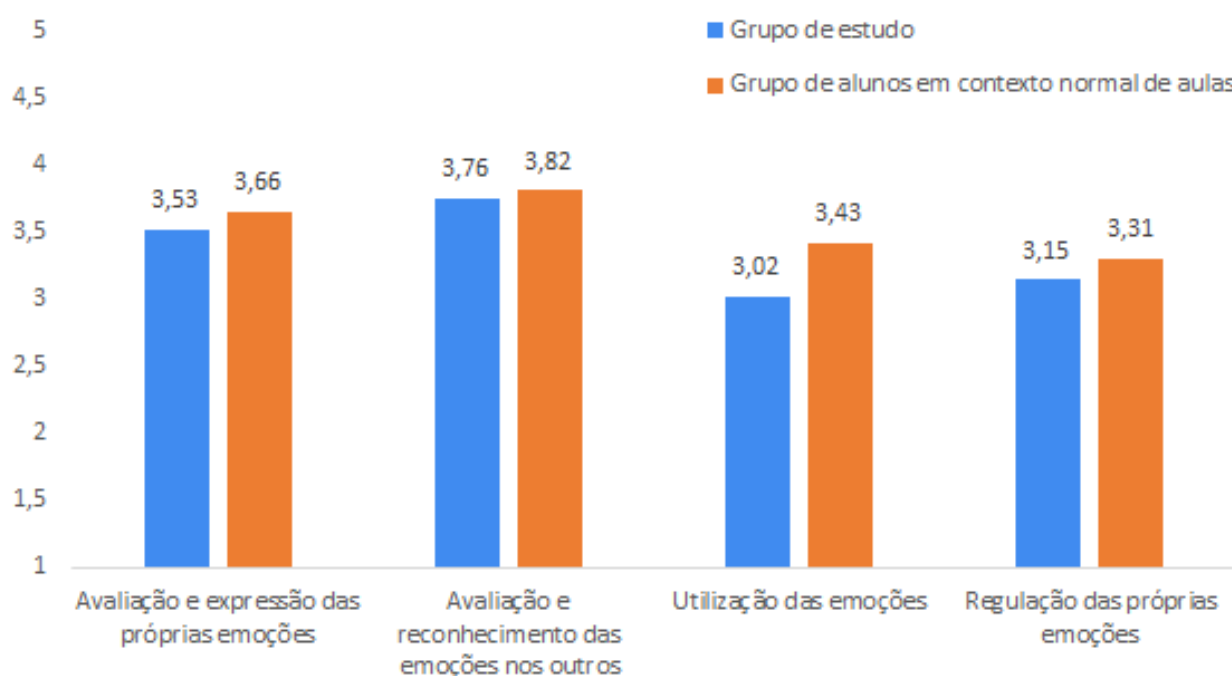


Figura 51. Resultados do questionário WEILS no grupo de participantes no estudo e num grupo de alunos em contexto normal de aulas

Estes resultados são compreensíveis à luz do que sabemos sobre o comportamento desta escala, cujos resultados estão associados de modo moderadamente negativo com variáveis psicológicas, como a depressão, a solidão e afetos negativos (Shi & Wang, 2007). Na nossa amostra, o impacto do contexto em certas variáveis psicológicas é notória. Por exemplo, os afetos negativos estão claramente presentes (ver fig. 25, pag. 17) e um certo nível de solidão advém do contexto de confinamento. Dos resultados da WEILS, salientamos ainda a dimensão "Utilização das emoções", que apresenta a maior diferença entre os dois grupos. Parece que o actual contexto influenciou negativamente a capacidade dos alunos de direcionarem as suas emoções no sentido de facilitarem o desempenho nas actividades nas quais se encontram envolvidas.

Uma boa competência emocional tende a aumentar a capacidade para lidar com contextos mais desafiantes, reduzindo a experiência de stress. Muitos alunos parecem ter uma razoável capacidade de resposta emocional, servindo como dimensão protectora face às adversidades. Contextos promotores destas competências podem ser uma mais valia para a academia.

ESCALA DE BEM-ESTAR

Na figura 52 estão representados os resultados da aplicação da escala "Mental Health Continuum- Short Form" (MHC-SF) (Keyes, 2002), adaptada para Portugal por Matos *et al.* (2010).

Esta escala é uma medida de bem estar subjetivo constituída por 14 itens, dos quais três dizem respeito ao bem-estar emocional, cinco ao bem-estar social e seis ao bem-estar psicológico. Questiona-se o participante sobre quantas vezes, durante o último mês, se sentiu de determinada forma. As possibilidades de resposta utilizadas, cotadas de 0 a 4, foram as seguintes: nunca (0); uma ou duas vezes (1); cerca de uma ou duas vezes por semana (2); cerca de duas ou três vezes por semana (3); todos os dias (4). De referir que não foi utilizada a escala usual, constituída por 6 possibilidades de resposta.

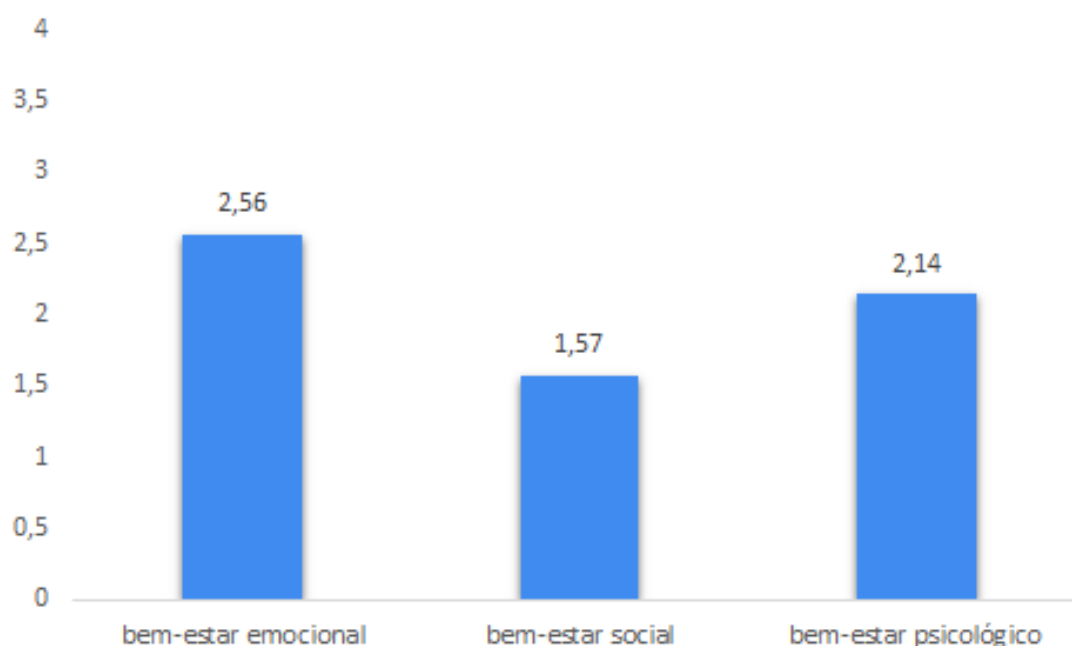


Figura 52. Resultados do questionário MHC-SF (Matos *et al.*, 2010)

Dos resultados, a dimensão mais comprometida é a do bem-estar social, com os participantes a identificarem a sua presença no intervalo entre "uma ou duas vezes" (no último mês) e "cerca de uma ou duas vezes por semana". Resultado compreensível, reflectindo o momento vivenciado. Relativamente ao bem-estar psicológico, os participantes, em termos médios, situam a sua ocorrência ao nível de "cerca de uma ou duas vezes por semana". Valor que indicia um nível de bem-estar algo restrito na dimensão psicológica, aspeto que encontra paralelo em outros dados deste estudo.

REFERÊNCIAS

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207-222.

Law, K. S., Wong, C. S., & Song, L. J. (2004). Construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89, 483-496.

Matos, A. P., André, R. S., Cherpe, S., Rodrigues, D., Figueira, C., & Pinto, A. M. (2010). Estudo Psicométrico preliminar da Mental Health Continuum – Short Form – for youth numa amostra de adolescentes portuguesas. *Psychologica*, 53, p. 131-156.

Pais-Ribeiro, J.L., & Rodrigues, A.P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde & Doença*, 5 (1), 3-15.

Rodrigues, N., Rebelo, T. & Coelho, J. V. (2011). Adaptação da Escala de Inteligência Emocional de Wong e Law (WLEIS) e análise da sua estrutura factorial e fiabilidade numa amostra portuguesa. *Psychologica*, 55, 189-207.

Shi, J., & Wang, L. (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 43, 377-387.