



RESUMOS DAS MONOGRAFIAS/TRABALHOS DE INVESTIGAÇÃO
34º CURSO DE LICENCIATURA EM ENFERMAGEM

Título do Estudo: Pandemia COVID-19: Atitudes e conhecimentos dos Estudantes do Curso de Enfermagem perante o SARS-CoV-2

Investigadores Principais/Orientadores: Professor Doutor António Madureira Dias

Investigadores Colaboradores (alunos): Ana João Marques Castanheira, Ana Rita Pereira Vicente, Catarina Filipa Soares da Silva, Catarina Maria Pereira de Melo, Diana Silvestre Carneiro, Eduarda Gomes Baptista

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

Resumo

Introdução: A emergência global face à COVID-19 requereu a implementação de medidas urgentes que permitissem controlar a disseminação da doença. Os Estudantes de Enfermagem, como os profissionais de saúde, devem ser detentores de um elevado nível de conhecimento sobre esta temática para que possam fundamentar a sua prática clínica. Assim, o objetivo principal deste estudo é determinar quais as variáveis que influenciam o conhecimento e as atitudes dos Estudantes de Enfermagem (Alshdefat et al., 2021; ICN, 2012).

Metodologia: Estudo de carácter quantitativo, correlacional, descritivo e analítico realizado com uma amostra de 200 Estudantes de Enfermagem. Os dados foram recolhidos através da aplicação de um questionário, que inclui uma escala de avaliação de conhecimentos e atitudes.

Resultados: Do total da amostra, observou-se que 29 dos inquiridos (14,5%) são do género masculino e 171 (85,5%) são do género feminino, apresentando uma média de idades de $21,73 \pm 4,08$ anos. A maioria dos estudantes reside em zona rural (64,0%) e com a família nuclear (76,5%). Os seus conhecimentos são influenciados pelo ano de frequência do curso e pela realização de ensino clínico, tendo-se registado mais conhecimentos sobre a temática nos alunos do 4º ano ($=4,97 \pm 0,59$). Quanto às atitudes sociais e profissionais verificaram-se níveis mais elevados no grupo do género feminino (Mean Rank=103,94) e naqueles que residem em zona rural (Mean Rank=84,94). As variáveis de isolamento e quarentena não apresentam influência na problemática estudada. O nível de conhecimento, atitudes sociais e profissionais é superior no género feminino em todas as variáveis.

Conclusão: Contrariamente aos estudos de Alshdefat et al. (2021) e AL-Rawajfah et al. (2021), em que os Estudantes de Enfermagem apresentam conhecimentos e atitudes altas e adequadas, a amostra em estudo revelou apenas conhecimentos e atitudes classificadas em intermédias.

Palavras-chave: Estudantes de Enfermagem; Conhecimentos, Atitudes e Prática em Saúde; COVID-19; SARS-CoV-2.

Título do Estudo: Stress e Bem-Estar psicológico dos estudantes de Enfermagem em situação de pandemia por Covid-19

Investigadores Principais/Orientadores: Professor Doutor Olivério Ribeiro

Investigadores Colaboradores (alunos): Filipa Manuel Morais Pereira, Inês Magalhães Rodrigues, Joana Santos Rodrigues, Lara Rafaela Duarte Sousa, Maria Inês Almeida Rodrigues Cardoso, Tiago Miguel Trindade Fonseca

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem Turma B

Ano de realização: 2021

Resumo

Enquadramento: O stress é muito prevalente entre os estudantes de enfermagem, mesmo em circunstâncias normais. As evidências revelam que, durante a pandemia por COVID-19, os estudantes de enfermagem encontraram uma nova realidade que incluiu incerteza económica, medo de infeção, os desafios da continuidade dos estudos, os ensinamentos clínicos, entre outros.

Objetivos: identificar as variáveis sociodemográficas e académicas que interferem no stress dos estudantes de enfermagem em situação de pandemia por COVID-19; averiguar se as variáveis sociodemográficas e académicas interferem no bem-estar psicológico dos estudantes de enfermagem em situação de pandemia por COVID-19; verificar se existe relação entre a perceção de stress e o bem-estar psicológico.

Metodologia: Estudo quantitativo, transversal, descritivo-correlacional, com uma amostra de 116 estudantes de enfermagem da ESSV, maioritariamente do género feminino, com uma idade média de 20,59 anos ($\pm 2,39$ anos), estando em maior percentagem os estudantes com idade compreendida entre os 20-21 anos e a frequentarem o 4.º ano, recrutados segundo uma amostragem não probabilística por conveniência. Recorreu-se à aplicação de um questionário de caracterização sociodemográfica e académica, à Escala de Perceção de Stress (EPS), adaptada para a população portuguesa por Pais Ribeiro & Marques (2009) e ao Questionário Geral de Bem-Estar Psicológico, versão reduzida (QGBEP-R), adaptado e validado em estudantes portugueses por Pereira, Antunes, Barroso, Correia, Brito e Monteiro (2018).

Resultados: Registou-se uma média de $26,37 \pm 6,99$ de perceção de stress, tendo, em média, as mulheres uma perceção mais elevada de stress ($M= 26,74 \pm 6,82$) do que os homens ($M= 23,46 \pm 7,91$), prevalecendo nos estudantes uma perceção elevada de stress (37,9%). Verificou-se uma média de $15,52 \pm 4,95$ para o bem-estar psicológico. De modo geral, os homens revelam uma pontuação mais elevada que corresponde a níveis superiores de bem-estar psicológico ($M=18,15 \pm 4,93$) do que as mulheres ($M=15,19 \pm 4,88$). O género foi uma variável com interferência estatística apenas no bem-estar psicológico, com os estudantes do género masculino a apresentarem uma pontuação mais elevada de bem-estar psicológico ($p=0,045$); a coabitação em tempo de aulas foi também uma variável com relevância estatística no bem-estar psicológico, sendo os estudantes que vivem com a família os que revelam níveis superiores de bem-estar psicológico ($p= 0,004$).

Conclusão: O bem-estar psicológico é preditor da perceção de stress, ou seja, quanto menos bem-estar psicológico maior a perceção de stress por parte dos estudantes.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; Estudantes de enfermagem; Pandemia por COVID-19; Stress.



Título do Estudo: Histórias de vida intergeracionais de maternidade e paternidade em contextos rurais e urbanos. Papel do/a enfermeiro/a

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Emília Coutinho

Investigadores Colaboradores (alunos): Ana Rita Ribeiro Monteiro, Ana Rosa Jesus Ribeiro, Ana Sofia Oliveira Andrade, Bárbara Filipa Pinto Andrade, Catarina de Fátima dos Santos Belchior, Daniele Monteiro Carmo Almeida

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

Resumo

Introdução: A maternidade/paternidade/parentalidade conduz a mudanças significativas em todos os elementos da família, representando o início de uma nova fase do ciclo vital. O enfermeiro acompanha a mulher/casal/família nesse processo de transição. Foram objetivos deste estudo compreender as vivências de maternidade e paternidade ao longo de três gerações em contexto rural e urbano e compreender o significado que as famílias atribuem ao papel do/a enfermeiro/a na vivência dessas experiências.

Participantes e métodos: Estudo de investigação qualitativa, utilizando o método de histórias de vida. Aprovado por comissão de ética. Pelo método de bola de neve, selecionaram-se 25 participantes, para entrevista semiestruturada, 18 mulheres e sete homens, pertencentes a seis famílias portuguesas de três gerações que experienciaram o fenómeno da maternidade. Os dados recolhidos foram alvo de análise temática suportada pelo software Nvivo® versão 12.

Resultados: Apresentam-se os cinco temas emergentes da análise e principais categorias. 1)Maternidade e paternidade vivenciada - Experiência de maternidade/paternidade, Sentimentos associados à maternidade, Maior mudança na vida quotidiana após o parto e Interferência da gravidez nos planos de vida; 2)O papel atribuído aos profissionais de saúde em contexto de maternidade/paternidade - Relações e interações com os profissionais de saúde, O que esperava que tivesse sido feito mais pelo/a Enfermeiro/a e Valorização do cuidado de enfermagem na maternidade/paternidade; 3)Interações na família: vivências dos/as participantes - Preocupações vividas na família e Experiência de perda-luto; 4)Igualdade de género e violência contra a mulher: experiência vivida - A mulher alvo de discriminação e violência, com ênfase para a mulher vítima de violência doméstica; 5)Vivências da mulher e do homem na agricultura - Experiência vivida pelo homem e pela mulher na agricultura, Transmissão dos saberes da agricultura de geração em geração, Participação em tradições ligadas à agricultura e Autoestima da mulher e homem agricultores.

Conclusão: Conclui-se que os/as participantes atribuíram particular significado à experiência vivida em contexto de maternidade/paternidade, tendo as histórias de vida permitido desocultar os grandes temas por eles/elas valorizados: Maternidade e paternidade vivenciada; O papel atribuído aos profissionais de saúde em contexto de maternidade/paternidade; Interações na família: vivências dos participantes; Igualdade de género e violência contra a mulher: experiência vivida; Vivências da mulher e do homem na agricultura.

Palavras-chave: Enfermagem; Histórias de Vida; Gerações; Maternidade; Paternidade, Parentalidade; Família; Igualdade de Género; Mulheres agricultoras.

Título do Estudo: Fatores de Risco Psicossociais associados ao teletrabalho em contexto de Pandemia Covid-19: Estudo de Caso.

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Madalena Cunha

Investigadores Colaboradores (alunos): Francisco Lopes Pereira, Jaqueline da Silva Santos, Liliana Marisa Ramos Clemente, Maria João Pais Antunes Gomes Simões, Patrícia Isabel Pereira Felício, Tatiana Franco Castro

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

RESUMO

Enquadramento: Os esforços para conter a pandemia por COVID-19 levaram muitos trabalhadores ao sistema de teletrabalho para garantir a continuidade da sua atividade laboral. No entanto, o teletrabalho pode gerar riscos psicossociais significativos para esta população.

Objetivo: Avaliar os fatores de risco psicossociais associados ao teletrabalho em situações de pandemia COVID-19 em funcionários de um Instituto Politécnico do Norte de Portugal.

Metodologia: Estudo de análise quantitativa, classificado de exploratório, descritivocorrelacional, em coorte transversal, envolvendo uma amostra de 95 funcionários de um Instituto Politécnico do Norte de Portugal em situação de teletrabalho, maioritariamente do género feminino (70,5%), com predomínio dos que se encontram na faixa etária dos 41-50 anos (40,0%). Os dados foram recolhidos por via digital, com recurso a um protocolo constituído pelo Questionário Teletrabalho: das condições às implicações de Taveira, Pereira e Cunha (2020), Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ) II – Versão Curta (Kristensen, T., 2001; Tradução e adaptação de Silva et al., 2011), ICT (Information and Communication Technology) literacy scale – Escala de Literacia em Tecnologia da Informação e Comunicação – TIC (Lau & Yuen, 2015), Escala de Vulnerabilidade ao Stress 23 QVS (Vaz Serra, 2000) e WHOQOL-BREF (Instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde) (Grupo WHOQOL, 1998; Canavarro, Simões, Vaz Serra, Pereira, Rijo, Quartilho et al., 2007).

Resultados: A variável género influi nas dimensões dos fatores de risco psicossocial associados ao teletrabalho, com existência de diferenças significativas no burnout, sendo esta maioritariamente do género feminino, que também sobressaiu nos Sintomas Depressivos e no Stress. A relação com os colegas resultou em diferenças significativas em algumas interações com os fatores de risco psicossociais: Recompensas, Satisfação laboral, Conflito trabalho/família e Autoeficácia vs. Relação com os colegas não foi afetada; Conflito trabalho/família e Stress vs. Relação com os colegas impacto negativo; Recompensas, Qualidade de liderança e Comunidade social no trabalho vs. Espírito de equipa igual; Qualidade de liderança, Apoio social de superiores e Comunidade social no trabalho (vs. Espírito de equipa saiu reforçado; Recompensas e

Conflito trabalho/família vs. Espírito de equipa foi prejudicado. Impacto da vulnerabilidade ao stress nos fatores de risco psicossociais associados ao teletrabalho, com diferenças significativas: Possibilidade de desenvolvimento, Significado do trabalho, Recompensas, Transparência laboral, Insegurança laboral, Satisfação laboral, Saúde geral, Stress, Burnout e Sintomas depressivos vs. Perfeccionismo; Influência no trabalho, Possibilidade de desenvolvimento, Previsibilidade, Recompensas, 8 Transparência laboral, Insegurança laboral, Confiança vertical, Saúde geral, Stress, Burnout e Sintomas depressivos vs. Inibição; Previsibilidade e Qualidade de liderança vs. Carência. O aumento da vulnerabilidade ao stress leva ao aumento das dimensões psicossociais e ao aumento dos fatores de risco psicossociais. Na avaliação da influência dos fatores de risco psicossociais associados ao teletrabalho na qualidade de vida obtiveram-se correlações negativas e com diferenças estatisticamente significativas: Insegurança laboral, Stress, Burnout e Sintomas depressivos vs. Domínio físico; Insegurança laboral, Stress, Burnout e Sintomas depressivos vs. Domínio psicológico; Stress e Burnout vs. Domínio das relações sociais; Insegurança laboral, Stress, Burnout e Sintomas depressivos vs. Domínio Ambiente; Insegurança laboral, Stress, Burnout e Sintomas depressivos vs. Qualidade de vida global. As correlações positivas sugerem que um aumento dos fatores psicossociais de risco aumenta as dimensões de qualidade de vida. Existência de correlações negativas na relação entre os fatores de risco psicossociais e a literacia em TIC, sugere que o aumento da literacia sugere a diminuição do score das dimensões psicossociais relacionadas e uma diminuição dos fatores de risco.

Conclusão: A ocorrência de fatores de risco psicossociais associados ao teletrabalho em situações de pandemia COVID-19 em funcionários de um Instituto Politécnico do Norte de Portugal faz emergir a necessidade de maior apoio psicossocial aos trabalhadores para que estes possam minimizar os efeitos negativos do teletrabalho na sua saúde física e mental, potenciando melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Pandemia; COVID-19; Trabalhadores; Teletrabalho; Fatores de risco psicossociais.



Título do Estudo: Educar para o risco e prevenção de acidentes: estudo do efeito de uma intervenção formativa em alunos do ensino básico.

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Maria da Graça Ferreira Aparício da Costa

Investigadores Colaboradores (alunos): Andreia Loureiro Albuquerque, Ângela Rafaela Correia Loureiro, Filipa Isabel Correia Ribeiro, Iris Josefina de Oliveira Rocha, João Miguel Rodrigues Aguiar, Maria Nélia Martins Carvalho

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

Resumo

Introdução: Os acidentes em crianças e jovens configuram-se atualmente como um problema de saúde pública dado que constituem uma forte ameaça para a saúde e bem-estar da população em geral, e em particular nesta faixa etária.

Objetivos: Caracterizar o conhecimento das crianças do 5º e 6º ano do ensino básico sobre os diversos tipos de acidentes e comportamentos preventivos; avaliar o efeito da intervenção formativa no nível dos seus conhecimentos; analisar a influência das variáveis sociodemográficas nos conhecimentos, antes e após a intervenção formativa.

Metodologia: Estudo quantitativo de corte longitudinal em painel antes e depois de curta duração, desenvolvido numa parceria entre o grupo de alerta para segurança (GAS) e um agrupamento de escolas do Concelho de Viseu no âmbito do projeto PREVENIR+. O estudo envolveu 75 alunos do 5º e 6º ano de escolaridade, sendo 52,0% do sexo feminino com uma média de idade de 10,23 anos ($\pm 0,649$). O protocolo de colheita de dados integrava um questionário de autopreenchimento construído para o efeito, para avaliação de conhecimentos sobre a prevenção de acidentes.

Resultados: Relativamente aos locais e compartimentos onde ocorrem maior número de acidentes, houve aumento dos conhecimentos. O estudo evidenciou que o nível de conhecimentos para a maioria das crianças, sobre comportamentos preventivos de acidentes rodoviários domésticos e de lazer são moderados (45,3%), quer antes, quer após a intervenção formativa. Verificou-se que não houve efeito significativo no nível de conhecimento das crianças do 5º e 6º ano do ensino básico, depois da intervenção formativa. A idade, a escolaridade e o tipo de família com quem a criança coabita, influenciam em parte o nível de conhecimentos sobre os diversos tipos de acidentes com resultados significativos para as crianças mais velhas ($p=0.01$) do 6º ano de escolaridade ($p<0,05$) e que vivem em família nuclear ($p=0.047$).

Conclusão: O estudo evidenciou resultados mais positivos em algumas das variáveis, contudo, sem efeito significativo no nível de conhecimento antes e depois da intervenção. Compreende-se que devemos reajustar a abordagem sobre prevenção dos acidentes as faixas etárias mais jovens.

Palavras-chave: prevenção de acidentes; risco; crianças e jovens; intervenção formativa.

Título do Estudo: Literacia em Alimentação dos Estudantes do Ensino Superior

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Manuela Ferreira

Investigadores Colaboradores (alunos): Ana Filipa Lopes Pereira, Ana Raquel Matos Domingues, Eduarda Alexandra Pimenta da Silva Azevedo, Fátima Cristina Gonçalves Cardoso, Filipa Isabel Loureiro dos Santos, Inês Fraga Sol

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

Resumo

Enquadramento: Os jovens requerem particular atenção relativamente aos determinantes da saúde relacionados com o estilo de vida sendo importante a aquisição de literacia em saúde.

Objetivos: Determinar se as variáveis sociodemográficas, académicas e contextuais interferem na literacia em alimentação, nos estudantes do ensino superior.

Material e Métodos: Estudo descritivo, analítico, transversal e correlacional, que se enquadra no projeto AppSaúde: Empoderar para melhor viver, para melhorar os níveis de literacia em saúde dos jovens adultos, envolvendo uma amostra de 924 estudantes do ensino superior, com idade média de 22,35 anos, maioritariamente feminina. Os dados foram obtidos por questionários recolhendo variáveis sociodemográficas, académicas e conhecimentos na área da alimentação (Escala de Literacia em Alimentação).

Resultados: No que se refere à escala de literacia em alimentação, a sua validação permitiunos identificar 3 fatores que estabelecem entre si correlações positivas e significativas, com o fator global acima de $r=0,900$. A maioria dos participantes apresentou um nível de literacia moderado. Os estudantes de idade igual ou superior a 22 anos são os que apresentam maior literacia sobre composição nutricional dos alimentos ($81,41 \pm 14,87$). Os estudantes que nunca fumaram são o grupo com mais literacia sobre rotulagem e escolhas alimentares ($OM=470,86$). Os estudantes portugueses são mais literados que os estrangeiros.

Conclusão: Os resultados apontam para a necessidade de melhorar os níveis de literacia em alimentação nos estudantes de ensino superior, com programas formativos eficazes. A nacionalidade interfere no nível de literacia em alimentação. O sexo, idade, desempenho académico e consumo de tabaco e álcool não têm efeito sobre os conhecimentos em alimentação.

Palavras-chave: literacia; ensino superior; saúde; alimentação.



Título do Estudo: Ansiedade, stresse e depressão nos estudantes de enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu face ao primeiro ensino clínico

Investigadores Principais/Orientadores: Professor Doutor Amadeu Gonçalves

Investigadores Colaboradores (alunos): Ana Margarida Oliveira Ferreira, António Jorge Cabral Pais, Bárbara dos Santos Menezes Lopes, Carla Sofia Andrade dos Santos, Fábio António Marques de Almeida

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

Resumo

Enquadramento: O stresse, a depressão e a ansiedade podem interferir na aprendizagem, afetar o desempenho académico e prejudicar o desempenho da prática clínica dos estudantes de enfermagem.

Objetivos: Verificar que variáveis sociodemográficas interferem na ansiedade, stresse e depressão nos estudantes de enfermagem face ao primeiro ensino clínico; identificar que variáveis académicas interferem na ansiedade, stresse e depressão nos estudantes de enfermagem face ao primeiro ensino clínico.

Métodos: Estudo não experimental, de matriz transversal, descritivo-correlacional e de natureza quantitativa numa amostra de 123 estudantes de Enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu, sendo maioritariamente feminina (83,0%), com uma idade média de 22,36 anos ($\pm 2,83$ anos). O instrumento de colheita de dados incluiu um questionário de caracterização sociodemográfica e académica, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress de 21 itens de Lovibond e Lovibond, adaptada por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004).

Resultados: As variáveis sociodemográficas não interferiram na ansiedade, stresse e depressão. O desempenho no ensino clínico teve relevância estatisticamente significativa, sendo os estudantes que consideram que o seu desempenho no ensino clínico foi medíocre os que evidenciaram índices médios mais elevados nas três subescalas, com maior evidência de stresse. Os estudantes que consideram o seu desempenho como excelente os que revelam índices mais baixos nas três subescalas, resultando em diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, depressão ($p=0,008$), ansiedade ($p=0,028$) e stresse ($p=0,004$).

Conclusão: Os estudantes de enfermagem revelam índices médios mais elevados de stresse e de ansiedade do que de depressão face ao primeiro ensino clínico.

Palavras-chave: Estudante de Enfermagem; Ensino clínico; Ansiedade; Stresse; Depressão.



Título do Estudo: “Covid-19: Saúde Mental e Adição às Redes Sociais e Tecnologias dos Estudantes do Politécnico de Viseu”

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Lídia Cabral

Investigadores Colaboradores (alunos): Beatriz Lourenço Duarte da Silva, Débora Catarina Jesus Loureiro Dias, Graça Augusto Ferreira, Vítor André Ferreira Alves,

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

Resumo

Enquadramento: Devido à nova pandemia de Covid-19 a saúde mental da população em geral tem vindo a ser degradada, neste momento, mais do que nunca, é importante a prevenção de doenças do foro psiquiátrico e diagnóstico precoce das mesmas. Em junção às doenças mentais houve um aumento do consumo de tempo em redes sociais e dos ecrãs.

Objetivos: Verificar que variáveis sociodemográficas interferem na saúde mental dos estudantes do Politécnico de Viseu; Averiguar que variáveis de comportamentos de saúde relativamente ao último mês interferem na saúde mental dos estudantes do Politécnico de Viseu; Verificar se existe relação entre a saúde mental e a utilização das redes sociais nos estudantes do Politécnico de Viseu; Averiguar se existe relação entre a saúde mental e a utilização de smartphones/ecrãs nos estudantes do Politécnico de Viseu.

Métodos: Estudo não experimental, de matriz transversal, descritivo-correlacional e de natureza quantitativa. O instrumento de colheita de dados incluiu um questionário sociodemográfico, a Escala de Saúde Mental do Professor Doutor José Luís Pais Ribeiro (2001), a versão portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21), a Escala de Adição às Redes Sociais (Al-Menayes, 2015) e a Escala SAS-SV versão portuguesa (Smartphone AddictionScale - Short Version).

Resultados: Ser do género feminino, o total da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress, a depressão, a ansiedade, a deterioração do desempenho escolar, o uso excessivo das redes sociais, a utilização das redes sociais durante a condução são variáveis preditoras da ansiedade, depressão, perda de controlo emocional/ comportamental, afeto positivo, laços emocionais, distress psicológico e bem-estar psicológico, apresentando significância estatística, o que leva a inferir que estas variáveis independentes têm poder explicativo sobre a saúde mental dos estudantes. A pandemia por COVID-19 afetou o bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior.

Conclusão: Os resultados reforçam o importante papel dos profissionais de saúde e das instituições do ensino superior para a promoção de intervenções que ajudem os estudantes a melhorar a sua saúde mental e a reduzir o seu comportamento aditivo em relação às redes sociais.

Palavras-chave: Saúde mental; Adição; Redes sociais; Covid-19; Tecnologias; Estudantes do Politécnico de Viseu.

Título do Estudo: Motivação dos estudantes do ensino superior para a prática de atividade física: um contributo para a promoção da saúde da comunidade educativa

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Ana Isabel Nunes Pereira de Azevedo e Andrade

Investigadores Colaboradores (alunos): Lara Alexandra de Almeida Meneses, Leonel Gouveia Machado, Maria Inês Gonçalves Pinto Silva, Maria Isabel da Silva Machado, Sara Alexandra Ferreira Ribeiro

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem Turma B

Ano de realização: 2021

Resumo

Enquadramento: A motivação pode ser considerada um fator crítico para encorajar e manter a prática de atividade física. Apesar dos muitos benefícios para a saúde decorrentes da prática regular de atividade física, uma significativa percentagem de estudantes do ensino superior não a pratica regularmente, sugerindo que a vida universitária é um momento crítico para promover e manter um estilo de vida ativo.

Objetivos: Conhecer a motivação dos estudantes do ensino superior para a prática de atividade física; verificar se as variáveis sociodemográficas, académicas e contextuais à prática de atividade física/desportiva interferem na motivação dos estudantes do ensino superior para a prática de atividade física; verificar se existe relação entre a motivação para a prática de atividade física e a saúde mental dos estudantes.

Métodos: Estudo não experimental, de matriz transversal, descritivo-correlacional e de natureza quantitativa com a participação de 384 estudantes do ensino superior, com predomínio do sexo feminino, com idade compreendida entre os 18 e os 40 anos. Como instrumento de recolha de dados, aplicou-se um protocolo constituído por um questionário sociodemográfico, caracterização académica, caracterização do estado de saúde, caracterização da atividade física abandonada, o Behavioral Regulation for Exercise Questionnaire (BREQ4) questionário adaptado por Pires e Teixeira (2017) e o Inventário de Saúde Mental (MHI) de Veit e Ware (1983), validado para a população portuguesa por Pais Ribeiro (2011).

Resultados: Valor médio mais elevado para Regulação identificada e menos elevado para a Amotivação. Os estudantes mais motivados para a prática de atividade física são os do género masculino, com 21 anos, sem companheiro, residentes em meio urbano, cujo pai tem o ensino superior e a mãe o ensino secundário, os que frequentam a ESAV, que se deslocam para a escola em transportes públicos, com baixo peso, com um nível de saúde mental e saúde física boa/muito boa, que praticavam atividade física antes de ingressar no ensino superior e praticam atualmente, em ambos de forma intensa, ser atleta federado, prática de atividade física no ensino secundário, os que abandonaram a prática de atividade física, cujo âmbito era o desporto escolar. Das variáveis sociodemográficas que interferiram na motivação dos estudantes para a prática de atividade física foram as habilitações literárias do pai e da mãe, nas variáveis de



caracterização académica foram a escola onde estão matriculados e a deslocação para a escola. As variáveis de caracterização do estado de saúde, nomeadamente o nível de saúde mental e de saúde física interferiram na motivação. Praticar atividade física antes de ingressar no ensino superior e a frequência com que a praticavam, praticar atividade física atualmente e a frequência com que a praticam, ser atleta federado e o abandono da prática da atividade física são as variáveis contextuais à prática da atividade física com relevância para a motivação dos estudantes do ensino superior para a prática da atividade física.

Conclusão: Os estudantes que apresentam maior perda de controlo têm menos motivação, enquanto os que possuem maiores laços emocionais apresentam maior motivação para a prática de atividade física. Assim, é importante dinamizar projetos para a capacitação da comunidade educativa, nomeadamente ao nível das competências sociais e emocionais, incluindo a promoção da saúde mental.

Palavras-chave: Estudante; Ensino Superior; Motivação; Prática de atividade física.

Título do Estudo: Literacia em Saúde Sexual e Reprodutiva em Estudantes do Ensino Superior

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Paula Nelas

Investigadores Colaboradores (alunos): Cristiana dos Santos Fernandes, Lara Daniela Costa Almeida, Marta Daniela Marques Chaves, Márcia Catarina Costa Carneiro, Tatiana Filipa Teixeira Pereira, Telma Soraia Carrão Ribeiro

Curso: 34º B Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

Resumo

Enquadramento: A literacia em saúde é fundamental para que os indivíduos possuam a capacidade para tomar decisões fundamentadas para a saúde, pelo que, a inadequada literacia também resulta em comportamentos ineficazes de saúde. Assim, a literacia em saúde sexual e reprodutiva contribui para capacitar os indivíduos para uma melhor vivência da sua sexualidade, uma vez que envolve comportamentos individuais, relações e proteção da saúde física e mental.

Objetivos: Identificar o nível de Literacia em Saúde Sexual e Reprodutiva e analisar a relação entre as variáveis sociodemográficas e de contexto sexual na Literacia em Saúde Sexual e Reprodutiva dos estudantes do ensino superior. Ainda analisar o impacto das variáveis sociodemográficas e de contexto sexual na Literacia (F1 - Literacia em Reprodução, Contraceção e IST, Fator 2 - Literacia sobre o impacto da Gravidez Adolescente, Fator 3 - Literacia em Afetos, Abuso e Exploração Sexual e Violência no Namoro, Fator Global - Literacia em Saúde Sexual e Reprodutiva).

Metodologia: Estudo quantitativo, transversal, descritivo e correlacional com uma amostra não probabilística por conveniência, constituída por 924 estudantes do ensino superior (com uma média de idade de 22.36 ± 6.1). O instrumento de colheita de dados foi o questionário, aplicado online, composto por duas partes. A primeira, permite caracterizar a amostra sociodemograficamente e a segunda permite caracterizar o contexto sexual. Foi ainda incluída a escala “Literacia em Saúde Sexual e Reprodutiva”, parte integrante do projeto AppSaúde: empoderar para melhor viver. A recolha de dados da amostra processou-se entre fevereiro e abril de 2021.

Resultados: Verificou-se que 35.00% dos inquiridos apresenta baixa literacia, 36.70% moderada e 28.40% elevada. O sexo feminino e a utilização de contraceção influencia a Literacia em Reprodução, Contraceção e IST. Ser do sexo masculino e ter relações nos últimos 12 meses influenciam a Literacia sobre o impacto sobre a Gravidez Adolescente. Ter relações sexuais nos últimos 12 meses, influencia a Literacia em Afetos, Abuso e Exploração Sexual e Violência no Namoro. Também o facto de existirem relações sexuais nos últimos 12 meses e ser do sexo feminino influencia a Literacia em Saúde Sexual e Reprodutiva. Verificámos que a idade, o estado civil, o ciclo de estudos, a existência de relações sexuais em contexto de uma relação, a utilização de preservativo, as relações sexuais associadas ao consumo de álcool e ao consumo de drogas, assim



como, as relações com parceiros ocasionais, não influenciam a Literacia em Saúde Sexual e Reprodutiva.

Conclusão: As intervenções formativas que promovam a literacia em saúde sexual e reprodutiva são aconselháveis desde o pré-escolar até ao ensino universitário pela diversidade de conteúdos programáticos propostos para cada ciclo de estudos. Estas intervenções formativas formais articuladas com a formação não-formal (em contexto familiar e rede de amigos) capacitam os jovens para a tomada de decisões seguras.

Palavras-Chave: Estudantes; Ensino Superior; Literacia em Saúde; Sexualidade; Reprodução.



Título do Estudo: Qualidade do Sono e Sonolência em Estudantes de Enfermagem

Investigadores Principais/Orientadores: Professor Doutor José Costa

Investigadores Colaboradores (alunos): Ana Raquel Carvalho Flora, Beatriz Margarida Sousa Cesário, Catarina Inês Tavares Rodrigues, Cristina Alexandra Gama Figueiredo, Daniela Costa Ferreira, Daniela Marques Gonçalves

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

RESUMO

Enquadramento: A má qualidade do sono e a sonolência são fatores importantes de vulnerabilidade para a saúde, porque a arquitetura e a fisiologia do sono são atividades de um processo complexo, necessário para estabelecer a saúde física e mental. Os estudantes de enfermagem normalmente revelam um padrão de sono irregular, caracterizado pela mudança dos horários particularmente devido aos ensinamentos clínicos, o que os leva à privação do sono. Essa irregularidade pode afetar negativamente a sua saúde, com interferência na capacidade de atenção, memória, resolução de problemas e desempenho académico.

Objetivo: Analisar a influência dos fatores de risco na qualidade do sono e na incidência da sonolência em estudantes de enfermagem.

Metodologia: Estudo quantitativo, transversal e descritivo-correlacional, com base num questionário aplicado a 404 estudantes de enfermagem de três Escolas das Regiões Norte e Centro, sendo maioritariamente do género feminino (83%), com uma média de idades de 19,41 anos \pm 3,08, prevalecendo os que se encontram a frequentar o 1º ano de matrícula (61,7%). O instrumento de recolha de dados inclui um questionário para caracterização sociodemográfica e académica, um questionário relativo a fatores de risco, o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, Versão Curta e Portuguesa, um questionário referente ao estado emocional, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP) e a Escala de Sonolência de Epworth (ESE).

Resultados: Apurou-se que a maioria dos estudantes tem peso normal e não tem hábitos tabágicos (82,3%), etílicos (65,2%) e de consumo de drogas (90,8%). 85,1% considera ter um sono eficiente e prevalecem os estudantes com uma latência inferior ou igual a 15 minutos (54,8%), com mais de 7 horas de sono por noite (36,0%) e os que têm um padrão normal de sono (73,1%). Registaram-se diferenças estatisticamente significativas entre ser ou não fumador face à probabilidade de os estudantes dormitarem ou adormecerem quando estão a estudar ($p=0,009$) e na sonolência global ($p=0,015$), onde pontuaram mais os estudantes com hábitos tabágicos. Existem diferenças significativas entre ser ou não consumidor de álcool, face à probabilidade de o estudante dormir ou adormecer quando está sentado ($p=0,000$) e na sonolência global ($p=0,002$), onde a pontuação é mais elevada para os estudantes com hábitos etílicos. Aferiram-se diferenças estatísticas significativas entre ser ou não consumidor de drogas, face à probabilidade de dormir ou adormecer quando está a estudar ($p=0,001$) e, ainda, face ao valor de sonolência global ($p=0,044$), onde a pontuação é mais elevada para os estudantes que consomem drogas.

Conclusões: É essencial operacionalizar ações de promoção da saúde nas instituições de ensino superior para que os estudantes tenham noção dos efeitos deletérios da má qualidade do sono e sonolência na sua saúde. Compreender as questões que envolvem a sonolência e a qualidade do sono dos estudantes de enfermagem assumiu-se de grande relevância, uma vez que esses fatores estão associados a um menor desempenho académico e a pior qualidade de vida.



Palavras-chave: Estudantes; Qualidade do sono; Sonolência.



Título do Estudo: Atividade Física e hábitos de sono em estudantes do instituto politécnico de Viseu: Do conhecimento às Intervenções de Enfermagem

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Odete Amaral

Investigadores Colaboradores (alunos): Joaquim Manuel da Fonseca Guedes, Luís Miguel Neves dos Santos, Rafaela Nazaré Soeiro Fernandes, Rúben da Silva Pereira, Sara Isabel Moreira Duarte

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

RESUMO

Enquadramento: O ingresso no ensino superior é considerado determinante na alteração de hábitos de vida saudáveis anteriormente praticados pelos estudantes. A evidência tem demonstrado que a qualidade de sono e prática de atividade física são hábitos elementares para o bom desempenho académico.

Objetivos: Avaliar a qualidade do sono e o nível de atividade física em estudantes do Instituto Politécnico de Viseu (IPV); identificar fatores associados à prática de atividade física e à qualidade do sono na amostra estudada; analisar a relação entre a prática de atividade física e a qualidade de sono nos estudantes.

Metodologia: Estudo transversal analítico, numa amostra de 361 estudantes do IPV com uma média de $21,26 \pm 3,79$ anos. A recolha de dados foi efetuada através, de um questionário online, com questões sociodemográficas, do Questionário Internacional de Atividade Física versão curta, do Índice de qualidade do sono de Pittsburgh e da Escala de Sonolência de Epworth.

Resultados: Verificámos que mais de metade da amostra pratica atividade física vigorosa e apresenta má qualidade do sono (74,1%). Em média os estudantes deitam-se às $24h18min \pm 1h:42min$, levantam-se às $8h15min \pm 1h:30min$ e dormem por noite $7h14min \pm 1h:12min$ e demoram mais de 30 minutos a adormecer. Apenas as raparigas se associam significativamente com a atividade física. O sexo feminino e o uso das tecnologias associaram-se com a qualidade do sono. Cerca de um quarto da amostra apresenta sonolência. Não encontramos diferenças significativas entre a atividade física e a qualidade do sono.

Conclusão: Os resultados são um contributo que proporcionam ganhos na qualidade de sono e na atividade física e permitem um planeamento de intervenções junto dos estudantes, família e comunidade.

Palavras-chave: Sono; Atividade Física; Distúrbios do Sono por Sonolência Excessiva; Estudantes; Educação Superior.

Título do Estudo: Padrão alimentar e a literacia em saúde mental dos agricultores durante a pandemia COVID 19: papel do enfermeiro

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Cláudia Chaves, Professor Doutor João Duarte

Investigadores Colaboradores (alunos): Ana Isabel Antunes Murça, Ana Rita Ribeiro Silva, Diana Raquel Monteiro Pereira, Inês de Sá Costa, Irina Sousa Fonseca

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

RESUMO

Enquadramento: As relações entre o trabalho e a saúde dos agricultores podem dar origem a um conjunto complexo de fatores de risco, resultando na coexistência de múltiplas situações que poderão afetar a sua saúde mental. Os hábitos alimentares mudaram nas últimas décadas e ainda são escassos os estudos sobre a relação entre o padrão alimentar e a saúde mental dos agricultores, particularmente durante a pandemia por COVID-19.

Objetivos: Determinar o nível de literacia em saúde mental dos agricultores; descrever o padrão alimentar dos agricultores; definir a relação entre o padrão alimentar e a literacia em saúde mental e quais as implicações na saúde do agricultor.

Metodologia: Estudo quantitativo, transversal, descritivo-correlacional. Os dados foram colhidos em 249 agricultores de várias regiões de Portugal Continental, maioritariamente do género feminino (63,3%), com uma idade média de 54,99 anos ($\pm 15,64$ anos). O instrumento de recolha de dados contém questionário, caracterização sociodemográfica, a Escala de Adesão e Atitudes face à Dieta Mediterrânica e a Escala de Avaliação da Literacia em Saúde Mental Positiva (Chaves, Sequeira, & Duarte, 2020).

Resultados: Registou-se uma percentagem mais elevada de participantes com moderada literacia em saúde mental (48,2%), seguindo-se os que têm baixa literacia (26,5%) e os que revelam elevada literacia em saúde mental (25,3%). Com boa adesão à Dieta Mediterrânica (53,0%), seguindo-se a moderada adesão (43,4%). No grupo de participantes com baixa adesão à Dieta Mediterrânica prevalecem os que têm moderada literacia em saúde mental (55,6%), secundados pelos que revelam baixa literacia (44,4%). Nos participantes com moderada adesão à Dieta Mediterrânica a percentagem mais elevada recai na moderada literacia em saúde mental (53,7%) e nos participantes com boa adesão à Dieta Mediterrânica também prevalecem os participantes com moderada literacia em saúde mental.

Conclusões: As variáveis preditoras da literacia em saúde mental são a idade, o género e a adesão e atitudes face à Dieta Mediterrânica. Quanto mais adesão e atitudes face à Dieta Mediterrânica, mais literacia em saúde mental global têm os agricultores e verifica-se que quanto menos idade os agricultores têm, associado ao facto de serem do género masculino, menor é a literacia em saúde mental global.

Palavras-chave: Agricultores; Literacia em saúde mental; Padrão alimentar; COVID-19.

Título do Estudo: Lesões Músculo-Esqueléticas nos Motoristas de Longo Curso: Prevalência e Fatores Determinantes

Investigadores Principais/Orientadores: Professor Doutor Carlos Manuel Sousa Albuquerque.

Investigadores Colaboradores (alunos): Inês Vieira Esteves, Laura Cruz Morais, Miriam Raquel Martins Oliveira, Sandrina Gomes Oliveira, Susana Maria Monteiro Rodrigues Ribeiro

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

RESUMO

Introdução: O tendencial aumento da prevalência das Lesões Músculo-esqueléticas Relacionadas com o Trabalho (LMERT) tem sido encarado como algo preocupante, constituindo-se como um verdadeiro problema saúde pública, sobretudo associado a profissões mais suscetíveis ao risco destas lesões, como o são os motoristas de longo curso. Porém, uma intervenção atempada, dirigida às necessidades específicas deste grupo profissional, promove a capacitação na educação postural e a implementação de medidas preventivas, área em que o enfermeiro de reabilitação pode ter um papel crucial. Neste contexto, este estudo tem como principal objetivo conhecer o efeito de um conjunto de determinantes na ocorrência de lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho, em motoristas de longo curso.

Metodologia: Estudo de natureza quantitativa, descritivo-correlacional, de tipologia transversal, com recurso a uma amostra não probabilística, por conveniência, constituída por 331 motoristas de longo curso, maioritariamente de género masculino (98,2%) e com uma média de idades de 42,70 anos (Dp= 9,33). Como instrumento de colheita de dados utilizou-se um questionário de autopreenchimento on-line, estruturado em quatro dimensões: sociodemográfica, antropométrica/ comportamental, clínica e laboral, acrescido de avaliação das LMERT com a incorporação do Questionário Nórdico Músculo-Esquelético.

Resultados: Da análise dos dados sobressai que a prevalência de LMERT (evidenciadas por dor, desconforto ou dormência) é de 71,3%, sendo que, nos últimos 12 meses, a região anatómica de maior expressividade é a região lombar (51,4%). Como determinantes das lesões músculo-esqueléticas foram identificados: as horas de sono, prática de exercício físico, comorbilidades, realização de horas extra, satisfação laboral e carga/descarga manual, sendo que são os motoristas que dormem menos horas, que não praticam exercício físico, que apresentam comorbilidades, que realizam mais horas extra, que não apresentam satisfação laboral e que realizam cargas/descargas manuais, os que apresentam uma maior expressividade de LMERT, evidenciadas por maior intensidade de dor.

Conclusão: Este estudo demonstra que as LMERT estão presentes na classe profissional dos motoristas de longo curso de forma significativa, facto que potencia a necessidade de se desenvolverem estratégias preventivas e de promoção de saúde, onde a intervenção do enfermeiro de reabilitação pode ser determinante.

Palavras-Chave: Lesões Músculo-esqueléticas; Motoristas; Longo Curso, Prevalência, Determinantes, Reabilitação.

Título do Estudo: Literacia em comportamentos aditivos nos estudantes do ensino superior

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Sofia Campos, Professor Doutor João Duarte

Investigadores Colaboradores (alunos): João Pedro Almeida Monteiro, Mara Vanessa da Costa Jesus, Marta Sofia Soares Rego, Pedro Salgado Almeida, Pedro Silva Barros, Telmo Filipe Correia Faria

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

RESUMO

Enquadramento: Os conhecimentos sobre a saúde da população portuguesa melhoraram de forma significativa, mas apesar dessa mesma melhoria, os alunos do ensino superior necessitam de um particular foco relativo aos determinantes de saúde relativos ao estilo de vida. O consumo de aditivos surge relacionado aos processos adaptativos em fases críticas de mudança, como é o caso da transição para o ensino superior. Durante esses processos ocorre “a alteração do equilíbrio entre fatores protetores e de risco, exigem novos compromissos e requerem novas competências”. Por vezes, o consumo das substâncias resulta do desejo de os estudantes pretendem ter mais rendimento escolar, resistirem ao cansaço, diminuir o impacto do stress e do próprio insucesso académico ou de adaptação ao ensino superior, estando também implícito “o aumento da intensidade das experiências (pessoais e sociais), assumindo frequentemente um papel central nos rituais de integração” (Alcântara, Borrego, Ferreira et al., 2015, p. 105).

Objetivos: Determinar se as variáveis sociodemográficas, académicas e contextuais interferem na literacia em Comportamentos Aditivos nos estudantes do ensino superior.

Metodologia: Estudo descritivo, analítico, transversal e correlacional, que se enquadra no projeto AppSaúde: Empoderar para melhor viver, para melhorar os níveis de literacia em saúde dos jovens adultos, envolvendo uma amostra de 924 estudantes do ensino superior, com idade média de 22,35 anos, maioritariamente feminina. Os dados foram obtidos por questionários recolhendo variáveis sociodemográficas, académicas e conhecimentos na área dos comportamentos aditivos (Escala de Literacia em Comportamentos Aditivos).

Resultados: A Escala era inicialmente constituída por 25 itens, sendo submetida a uma apreciação de peritos e reduzida para 9 itens. Existe um predomínio de estudantes com moderada literacia em comportamentos aditivos (42,2%), secundados pelos que revelam baixa literacia (29,8%), com 28,0% a manifestarem elevada literacia.

Conclusão: Os resultados apontam para uma necessidade de se apostar mais em sessões de educação para a saúde nas Instituições do Ensino Superior, o que implica um trabalho em equipa multidisciplinar. Nenhuma das variáveis contextuais estudadas (consumo de bebidas alcoólicas e hábitos tabágicos) interferem na literacia em comportamentos aditivos nos estudantes do ensino superior, porém das variáveis sociodemográficas e académicas as que interferem na literacia em comportamentos aditivos nos estudantes do ensino superior foram a idade, o desempenho académico e o ano curricular.

Palavras-chave: Literacia em saúde, Ensino Superior, Comportamentos Aditivos.



Título do Estudo: Qualidade do Sono em Estudantes de Enfermagem: Atividade Física e Estado Nutricional (IMC)

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Isabel Bica e Professor Doutor João Duarte

Investigadores Colaboradores (alunos): Diana Isabel Silva Tenreiro, Leandro José Simões Morgado, Marina Daniela Pinto Alexandre, Nicola Aguiar dos Santos, Pedro César Pinto Souto Almeida, Sabina Duarte Nunes

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

RESUMO

Enquadramento: A fase da vida no ensino superior é marcada por mudanças que ocorrem em vários aspetos, incluindo as mudanças no padrão do sono, o qual desempenha um papel ativo no desenvolvimento geral dos estudantes, especialmente em relação às funções restauradoras.

Objetivos: Caracterizar o perfil sociodemográfico dos jovens a frequentar o ensino superior/curso de enfermagem; identificar o estado nutricional (IMC) dos jovens a frequentar o ensino superior/curso de enfermagem; verificar a influência das variáveis sociodemográficas na qualidade do sono dos jovens a frequentar o ensino superior/curso de enfermagem; verificar a influência da prática de atividade física na qualidade do sono dos jovens a frequentar o ensino superior/curso de enfermagem; averiguar se existe relação entre o estado nutricional e a qualidade do sono dos jovens a frequentar o ensino superior/curso de enfermagem.

Métodos: Estudo quantitativo, descritivo e correlacional, realizado numa amostra não probabilística de conveniência, constituída por 379 estudantes do ensino superior do curso de Enfermagem, maioritariamente do género feminino (84,2%), com uma média de 18,73 anos ($\pm 1,14$ anos), prevalecendo os estudantes com idade inferior ou igual aos 18 anos (53,8%) e a frequentarem o 1º ano de licenciatura (62,3%). Foi utilizado um questionário de caracterização sociodemográfica, o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburg (IQSP), Índice de Quételet e o Questionário internacional de atividade física – IPAQ.

Resultados: Obteve-se uma média de IMC de $21,99 \pm 2,91$, estando a maioria com peso normal. Prevaecem os estudantes com boa qualidade do sono. A idade e o ano de licenciatura foram variáveis com relevância estatisticamente significativa, sendo os estudantes com idade igual ou superior aos 19 anos os que revelam pior qualidade do sono, comparativamente aos estudantes com idade inferior ou igual aos 18 anos ($p=0,001$); os estudantes que frequentam o 3.º ano da licenciatura revelam pior qualidade de sono, sendo os que se encontram no 1.º ano os que têm melhor qualidade de sono, com diferenças estatisticamente significativas ($p=0,001$). Inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre o IMC e a qualidade do sono dos estudantes.

Conclusões: Face aos resultados encontrados considera-se a necessidade de se sensibilizar mais os estudantes do ensino superior em relação aos hábitos de sono, adoção de estilos de vida saudáveis, informando-os e capacitando-os para a diminuição de comportamentos de risco cada vez mais ameaçadores da sua qualidade do sono e saúde em geral.



Palavras-chave: Ensino Superior; Estudante; Qualidade do Sono; Estado nutricional; Atividade física.



Título do Estudo: A saúde mental dos estudantes do ensino superior e o consumo de substâncias psicoativas (álcool e tabaco)

Investigadores Principais/Orientadores: Professora Doutora Carla Cruz

Investigadores Colaboradores (alunos): Ana Isabel Baldaia Pinto Silva, Denise Alexandra Oliveira Figueiredo, Élia Cristina Martins Abrantes, Francisca Marques Amaral, Inês Sofia Carvalho Sá

Curso: 34º Curso de Licenciatura em Enfermagem

Ano de realização: 2021

RESUMO

Enquadramento: O consumo de substâncias psicoativas, como o álcool e tabaco, é um problema crescente de saúde pública e social, levando a um impacto multidimensional negativo na saúde mental, especialmente entre os estudantes do ensino superior.

Objetivo: Compreender qual a influência na saúde mental dos estudantes do ensino superior o consumo de substâncias psicoativas.

Materiais e Métodos: Realizamos uma revisão integrativa da literatura, cuja seleção de artigos, com data de publicação entre 2015-2021, foi realizada em plataformas informáticas (Medline/Pubmed, SciELO, Biblioteca Virtual da Saúde, Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal), tendo resultado em 20 estudos, que foram analisados de acordo com os critérios de inclusão e que apresentaram qualidade metodológica.

Resultados: Constatou-se que o consumo de substâncias psicoativas (álcool e tabaco) tem efeitos negativos na saúde mental dos estudantes do ensino superior, designadamente mudança de humor, alteração do autoconceito, autoimagem, má higiene do sono, stresse, ansiedade, sintomas depressivos e ideação suicida. Os impactos negativos do consumo dessas substâncias psicoativas em estudantes do ensino superior compreendem a interrupção de relações interpessoais, comportamentos de risco, perda da autoestima e maior fracasso académico, havendo uma correlação positiva entre esses distúrbios e o uso de álcool e/ou tabaco.

Conclusões: O consumo de substâncias psicoativas é elevado entre os estudantes do ensino superior, bem como os impactos negativos na sua saúde mental. Como tal, é importante uma abordagem multidimensional quer a nível das instituições do ensino superior, quer a nível familiar, para limitar o seu consumo e anular os efeitos deletérios na sua saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental; Substâncias psicoativas; Estudantes do ensino superior.