

# **O Suporte Social e a Satisfação com a Vida em Guardas Prisionais Portugueses: O Efeito Mediador da Ansiedade**

**Bibiana Patrícia da Silva Monteiro**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Psicologia Clínica e da Saúde**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Vítor Manuel Valente da Costa  
Co-orientador: Prof. Doutor Samuel José Fonseca Monteiro

**junho de 2023**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Bibiana Patrícia da Silva Monteiro, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição 11482 de Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 30 /06 /2023

Bibiana Patricia da Silva Monteiro



## Agradecimentos

Em primeiro lugar e acima de tudo, agradecer ao Prof. Doutor Vítor Costa por ter sido o melhor orientador que me poderia ter calhado. Obrigada pela paciência, por toda a dedicação, por me ter ensinado tanto e por ter estado tão presente ao longo destes meses. A dissertação não era possível estar tão completa sem a sua ajuda. Estou grata por ter feito esta caminhada ao seu lado.

Ao Prof. Doutor Samuel Monteiro, como coorientador da dissertação, pelo suporte e pela dedicação para tornar esta dissertação o melhor possível. Este resultado também se deve a si. Obrigada.

Aos meus pais e ao meu irmão, por me terem deixado voar ao longo destes cinco anos, onde cresci e aprendi muito e me tornei uma pessoa melhor. Obrigada por toda a dedicação, motivação e amor, que me foi tão necessário neste ano tão complexo e cheio de adversidades. Este sonho torna-se realidade graças a vocês, que sempre estiveram presentes e sempre me motivaram a ir em frente e a não desistir.

Ao meu namorado, um obrigada por estar sempre presente nos momentos bons e menos bons, por acreditar que era capaz, quando eu própria duvidada. Por não me deixar desistir, pela motivação diária, pela compreensão, e pelo amor.

Às minhas amigas, que foram a minha casa nestes últimos cinco anos, com quem aprendi muito, chorei, ri, diverti-me e acima de tudo, fui feliz. Obrigada por terem feito este percurso ao meu lado, e obrigada por todos os momentos de suporte, amizade e compreensão. Um brinde à Covilhã que brindou a nós.

Um obrigada à Covilhã, por me ter acolhido tão bem, por me ter permitido crescer, criar boas amizades, boas memórias, e acima de tudo, realizar um sonho. Será para sempre a minha cidade neve!

Por fim, um obrigada a todas as pessoas que se cruzaram no meu caminho nestes últimos cinco anos, e que de alguma maneira impactaram o meu percurso. Aprendi que nada é impossível, e essa é a maior lição que levo destes longos anos!



## Introdução

O presente estudo tem como objetivo a exploração do papel da ansiedade enquanto variável mediadora da relação entre o suporte social e a satisfação com a vida, numa amostra de 100 guardas prisionais portugueses, propondo-se, ainda, a explorar e a descrever as relações entre as variáveis suporte social, ansiedade e satisfação com a vida. Através do modelo de mediação proposto procura-se compreender se a melhoria do suporte social tem um impacto positivo direto na diminuição da ansiedade e se este impacto se reflete no aumento dos níveis de bem-estar, nomeadamente, dos níveis de satisfação com a vida. Deste modo, a dissertação será estruturada e apresentada em formato de artigo científico e está concebida segundo as regras para a submissão à revista científica “Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology”<sup>1</sup>.

A investigação na base desta dissertação pode ser caracterizada como descritiva, na medida em que apresenta uma descrição e análise de como as variáveis estão distribuídas na amostra. Adicionalmente, pode ser definida como preditiva, visto que são exploradas e analisadas potenciais relações preditivas entre as variáveis em estudo através de um modelo de mediação simples. Por fim, pode ser considerada de natureza transversal, dado que envolve a análise de uma amostra de participantes num momento temporal específico.

A presente dissertação está organizada nos seguintes pontos: 1) introdução, onde será realizada uma descrição e caracterização da atividade dos guardas prisionais, serão explorados os impactos do seu exercício e a importância das três variáveis nesta população e por fim, será salientado o que literatura recente e relevante demonstra face às relações entre as variáveis; 2) objetivos e hipóteses; 3) metodologia utilizada – procedimentos, participantes e instrumentos; 4) resultados; 5) discussão dos resultados, que compreende as conclusões do estudo, implicações teóricas e para a prática, e ainda as limitações do estudo aliadas a propostas para a investigação futura.

---

<sup>1</sup> <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP>

## **Resumo**

O trabalho em contexto prisional pode apresentar um risco elevado para a saúde mental e física dos guardas prisionais, na medida em que esta profissão é caracterizada pela sua perigosidade, diversidade e complexidade. Posto isto, e sabendo que os guardas apresentam um papel fundamental em contexto prisional, é crucial explorar variáveis que auxiliem na compreensão da saúde e bem-estar destes profissionais. Deste modo, o presente estudo tem como objetivo a exploração do papel da ansiedade enquanto mediadora da relação entre o suporte social e a satisfação com a vida, numa amostra de 100 guardas prisionais portugueses. Os resultados demonstraram a existência de uma relação positiva significativa entre o suporte social e a satisfação com a vida. O suporte social apresenta ainda uma relação negativa, significativa, diminuindo a ansiedade. Verificou-se também que o aumento da ansiedade contribuiu significativamente para uma diminuição da satisfação com a vida dos participantes. Foi ainda possível constatar a existência de uma relação de mediação entre o suporte social e a satisfação com a vida, por via da ansiedade. Os resultados são posteriormente discutidos, traduzindo-se em implicações para a investigação e para a prática profissional, sugerindo propostas para estudos futuros.

## **Palavras-chave**

Guardas prisionais; Prisões; Suporte Social; Ansiedade; Satisfação com a Vida; Mediação



## **Abstract**

Work in the prison system can present a high risk to the mental and physical health of prison officers, due to the dangerousness, diversity and complexity associated with this job. Therefore, knowing that prison officers play a key role in prisons, it is essential to explore variables that help understand the health and well-being of these professionals. Thus, this study aims to explore and describe the relationship between social support, generalized anxiety and life satisfaction in a sample of 100 Portuguese prison officers. The results showed the existence of a significant positive relationship between social support and life satisfaction. Social support also shows a significant negative relationship, decreasing anxiety. It was also found that increased anxiety significantly contributed to a decrease in the participants' life satisfaction. It was also possible to verify the existence of a mediating relationship between social support and life satisfaction, through anxiety. The results are subsequently discussed and translated into implications for research and professional practice, suggesting proposals for future studies.

## **Keywords**

Prison officers; Prisons; Social Support; Anxiety; Satisfaction with Life; Mediation



# Índice

Declaração de Integridade .....	iii
Agradecimentos.....	v
Introdução.....	vii
Resumo.....	viii
Abstract .....	x
Lista de Figuras .....	xiv
Lista de Tabelas.....	xvi
Lista de Acrónimos.....	xviii
1. Introdução.....	1
1.1. Suporte Social, Ansiedade e Satisfação com a Vida: Relações Teóricas .....	4
2. Objetivos e Hipóteses .....	6
3. Método .....	7
3.1. Procedimentos.....	7
3.2. Participantes .....	7
3.3. Instrumentos.....	8
3.3.1. Questionário Sociodemográfico.....	8
3.3.2. Suporte Social.....	9
3.3.3. Ansiedade .....	9
3.3.4. Satisfação com a vida .....	9
4. Resultados .....	10
5. Discussão.....	13
Referências Bibliográficas .....	18



## **Lista de Figuras**

Figura 1 – Modelo de Mediação entre o Suporte Social, Ansiedade e Satisfação com a vida

Figura 2 – Efeito mediador da Ansiedade na relação entre o Suporte Social e a Satisfação com a Vida



## **Lista de Tabelas**

Tabela 1 – Características sociodemográficas da amostra

Tabela 2 – Estatísticas descritivas e de dispersão da MSPSS, GAD-7 e SWLS na amostra

Tabela 3 – Correlações entre as variáveis em estudo



## **Lista de Acrónimos**

APA	American Psychiatric Association
GAD-7	Perturbação de Ansiedade Generalizada
LEADCOR	Leadership development for occupational stress reduction in correctional settings
MSPSS	Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido
SNCGP	Sindicato Nacional do Corpo da Guarda Prisional
SWLS	Escala de Satisfação com a Vida
UBI	Universidade da Beira Interior
WHO	World Health Organization





# O Suporte Social e a Satisfação com a Vida em Guardas Prisionais Portugueses: O Efeito Mediador da Ansiedade

## 1. Introdução

O trabalho em contexto prisional pode ser indutor de *stress* e essencialmente caracterizado pela sua perigosidade, diversidade e complexidade, fatores estes que se encontram relacionados a inúmeros resultados negativos para a saúde dos guardas prisionais (Brower, 2013; Forsyth et al., 2022; Koo & Kim, 2006). Assim, e devido à potencial exposição a eventos traumáticos e ao impacto negativo resultante de um conjunto de stressores, os profissionais que atuam neste contexto, apresentam uma maior probabilidade, face a outros profissionais, de sofrerem consequências negativas ao nível da saúde, nomeadamente *stress*, *burnout*, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, e ainda um maior risco de perturbações psicológicas e emocionais, incluindo o suicídio. Estas condições tornam as instituições prisionais um potencial local de alto risco para a saúde mental e física dos trabalhadores (Bell et al., 2019; Brower, 2013; Johnson et al., 2005). Neste âmbito, é crucial a exploração de variáveis psicológicas em contexto prisional que auxiliem na compreensão dos determinantes e dos impactos da saúde mental nestes contextos.

Os guardas prisionais desempenham na sua profissão uma dupla função: de garantir a segurança e de promover o processo de reabilitação. No que diz respeito à preservação da segurança, os guardas prisionais devem policiar o comportamento dos reclusos, através da imposição de ordem, controlo e observação, nomeadamente a observação dos reclusos de maneira a identificar ocorrências que vão contra a ordem e a segurança dos serviços ou contra a integridade moral e física dos sujeitos que se localizam na instalação. Não obstante, relativamente à promoção do processo de reabilitação, cabe aos guardas prisionais a prestação de serviços através de apoio, ajuda e aconselhamento aos reclusos. Assim, sabendo que esta dupla função faz parte do papel dos guardas prisionais, poderá tornar o trabalho dos mesmos mais complexo e potencialmente gerador de conflito de papéis (Bourbonnais et al., 2007; Scott, 2006). Como tal, e embora exista variabilidade entre os sistemas nos diferentes países, faz parte da responsabilidade dos guardas prisionais a manutenção da vigilância e da proteção dos estabelecimentos prisionais; a observação da população reclusa nos locais de trabalho, recintos ou zonas habitacionais, com o objetivo de detetar situações que atentem contra a ordem e a segurança dos serviços ou contra a integridade física e moral de todos os que se encontrem no estabelecimento; a manutenção de uma relação

com os reclusos em termos de justiça, exigência do cumprimento das normas, procurando exercer uma influência positiva; a prestação de assistência e manutenção da segurança e da vigilância durante o período de visita aos reclusos, bem como revistar os visitantes, verificar e fiscalizar os produtos ou artigos pertencentes ou destinados aos mesmos; a transmissão à hierarquia das petições e reclamações que possam existir por parte dos reclusos e a participação de infrações à disciplina que os mesmos possam ter cometido; o desenvolvimento de programas úteis para um bom acolhimento da população reclusa (Estatuto do pessoal do corpo da guarda prisional, 2014); o reconhecimento de comportamentos de cariz destruidor, ou a tentativa de atenuar os danos e o sofrimento humano através de ajuda, apoio e aconselhamento, e por fim, precaver fugas, lutas, tráfico de droga e *bullying* (Scott, 2006).

Todavia, para além dos estereótipos associados à profissão (Roseira, 2017), os guardas prisionais também enfrentam horários de trabalho excessivos e irregulares (Koo & Kim, 2006), falta de apoio e de autonomia, má qualidade no que se refere às relações de trabalho (Kinman et al., 2016), e ainda uma participação limitada no que diz respeito à tomada de decisões (Akbari et al., 2017). Estes fatores stressantes referentes ao trabalho podem causar, nos profissionais, consequências negativas face à saúde e ao bem-estar, uma diminuição no desempenho do trabalho, e ainda uma menor satisfação com a vida (Brower, 2013; Lambert et al., 2018).

Atendendo ao que foi exposto previamente, e tendo em conta o papel imprescindível dos guardas prisionais, é importante a exploração de variáveis que auxiliem a compreensão da saúde e bem-estar destes profissionais. No presente estudo iremos explorar o papel do suporte social, da ansiedade generalizada e da satisfação com a vida nesta população. Por conseguinte, e tal como já foi suprarreferido, as condições de trabalho em contexto prisional podem causar danos aos guardas prisionais. Assim, de modo a proteger a saúde mental dos mesmos, o suporte social surge como um fator benéfico e assume ainda um papel amortecedor e protetor durante momentos de maior stress na vida dos indivíduos, tornando-os com uma melhor capacidade para enfrentar as vicissitudes da vida.

O suporte social é um conceito multidimensional que pode ser dividido em três dimensões, nomeadamente: 1) o apoio da família (perceção que o indivíduo tem sobre o apoio que recebe dos membros da sua família; 2) o apoio dos amigos (perceção que o indivíduo tem sobre o apoio que recebe dos seus amigos; 3) apoio de outro significativo (perceção que o indivíduo tem sobre o apoio que recebe de outras pessoas que não sejam familiares ou amigos). O suporte social caracteriza-se então por uma rede de ligações que um indivíduo tem com outras pessoas, que podem prestar assistência, ajuda e apoio (Lambert et al., 2010), atenuando os efeitos de tensão relativamente ao

trabalho e ao stress (Bezerra et al., 2016). O suporte social provém de duas fontes distintas, nomeadamente: 1) as informais, compostas pelos membros da família, amigos e outras pessoas significativas; 2) as formais, constituídas por profissionais de saúde, entre outros prestadores de cuidados (Gouin et al., 2016).

Por conseguinte, e de entre as inúmeras questões de saúde mental que podem afetar os guardas prisionais, a ansiedade generalizada pode ser caracterizada por uma excessiva e incontrolável ansiedade e preocupação (American Psychiatric Association [APA], 2014; World Health Organization [WHO], 2020) face a assuntos do quotidiano do indivíduo, nomeadamente o trabalho. Pode ainda ser acompanhada por outros sintomas mentais somáticos (WHO, 2020), interferindo de forma significativa no funcionamento psicossocial do indivíduo (APA, 2014). Está também associada a pelo menos três das seguintes características: a) inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele; b) fadiga fácil; c) dificuldade de concentração ou ter a mente em branco; d) irritabilidade; e) tensão muscular; f) distúrbios do sono (APA, 2014). Por conseguinte, existem algumas condições sociais que aumentam os riscos desta perturbação, tais como: o estado civil solteiro, viúvo ou divorciado, o isolamento social e a falta de apoio de amigos ou familiares. Adicionalmente, o trauma psicológico é também um fator potencialmente desencadeador de uma perturbação de ansiedade, sendo a perturbação de stress pós-traumático o mais comum em pessoas vulneráveis (Zuardi, 2017).

Adicionalmente, o bem-estar subjetivo engloba três componentes, nomeadamente o afeto positivo (onde estão incluídas as emoções agradáveis, como a alegria), o afeto negativo (onde estão incluídas as emoções desagradáveis, como o medo, raiva e tristeza) e a satisfação com a vida. Atendendo aos três componentes do bem-estar subjetivo, um indivíduo feliz é alguém que está frequentemente alegre, apenas triste esporadicamente e geralmente satisfeito com a sua vida (Biswas-Diener et al., 2004). Deste modo, a satisfação com a vida diz respeito à avaliação cognitiva consciente que o sujeito realiza acerca da sua própria vida, de acordo com os seus próprios critérios. Ou seja, pressupõe-se que o indivíduo faz uma comparação das condições de vida percebidas com um padrão ou conjunto de padrões autoimpostos, e à medida em que as condições correspondem a esses padrões, o indivíduo pode apresentar uma elevada satisfação com a vida (Pavot & Diener, 1993). Podem fazer parte dos critérios juízos sobre a vida, o trabalho, o casamento, a escola e ainda outros domínios que poderão ser baseados em experiências emocionais passadas ou memórias emocionais, mas também poderão estar incluídos objetivos explícitos, valores e padrões de comparação (Biswas-Diener et al., 2004). Este conceito é ainda descrito como um importante indicador de saúde psicológica, na sua associação a variáveis emocionais e psicológicas, e a eventos

da vida quotidiana (Tsitsas et al., 2019). Por fim, e segundo o estudo desenvolvido por Antaramian (2017), os indivíduos que apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida, apresentam melhores relações sociais, mais suporte social, mais satisfação com o casamento, maior envolvimento e realização ao nível académico, melhor desempenho no seu trabalho, maior compromisso organizacional, melhores níveis gerais de saúde física e ainda menores riscos de mortalidade.

Posto isto, e compreendendo o papel do guarda prisional com base nos riscos a que estão sujeitos diariamente na sua profissão, e a natureza da sua função, ou seja, esta dupla função poderá desencadear um conflito de papéis, o estudo destas três variáveis parece ser importante, de modo a explorar os antecedentes e consequentes da ansiedade neste contexto, a importância do suporte social proveniente de familiares e amigos, e ainda o impacto que a ansiedade e o suporte social poderão ter na satisfação com a vida. Assim, e devido à escassez de estudos nesta população com estas variáveis, o presente estudo centrar-se-á na análise do suporte social, da ansiedade e da satisfação com a vida em guardas prisionais.

### **1.1. Suporte Social, Ansiedade e Satisfação com a Vida: Relações Teóricas**

A literatura recente tem explorado a relação entre as variáveis suporte social, satisfação com a vida e ansiedade (Gonzalez-Saenz de Tejada et al., 2017; McCanlies et al., 2018; Tsitsas et al., 2019). Deste modo, uma relação positiva tem sido evidenciada pela literatura no que diz respeito à satisfação com a vida e ao suporte social, na medida em que níveis mais elevados de satisfação com a vida têm sido associados a níveis mais elevados de suporte social (McCanlies et al., 2018). O suporte social apresenta-se como um fator imprescindível no que toca à satisfação com a vida, uma vez que, com um bom suporte social, os sujeitos conseguem lidar com pressões internas e externas, permitindo ainda que possuam um sentido de identidade, pertença e uma vida mais significativa (Khalid, 2021). Adicionalmente, um estudo feito na China com 134 participantes, chegou à conclusão de que o suporte social informal, principalmente fornecido pela família, estava correlacionado positivamente com um melhor bem-estar psicológico, e que níveis mais elevados de suporte familiar estavam significativamente relacionados com o aumento da satisfação com a vida (Au et al., 2009). Deste modo, segundo o que foi exposto, é possível inferir-se que o elevado suporte social, pode ser um preditor de uma maior satisfação com a vida.

No que concerne à relação entre o suporte social e a ansiedade, a literatura tem apresentado evidências de uma relação negativa entre estas duas variáveis, dado que

níveis mais elevados de suporte social estavam associados a uma redução de sintomas da ansiedade. É de mencionar ainda que, neste estudo, o suporte social prestado podia derivar da família, amigos, outros significativos ou ainda, instituições/sociedades (Gonzalez-Saenz de Tejada et al., 2017). Contudo e complementarmente ao que foi supramencionado, um estudo realizado com 4657 participantes no Isfahan (Irão) demonstrou que o suporte familiar apresenta-se como um fator protetor da ansiedade, sendo a família o mais importante e o primeiro recurso de apoio (Roohafza et al., 2014). Todavia, no que toca ao apoio prestado pelos colegas de trabalho e pelo supervisor, quando este é baixo, a probabilidade de os profissionais desenvolverem burnout, aumenta (Žutautienė et al., 2020). Portanto, é possível inferir-se que o suporte social pode ser visto como um fator que diminui os sintomas de ansiedade nos guardas prisionais.

No que diz respeito à relação entre a ansiedade e a satisfação com a vida, estudos com diferentes amostras incluindo 410 estudantes em Atenas (Grécia) (Tsitsas et al., 2019), 348 estudantes do Chipre (Serin et al., 2010) e 152 idosos Filipinos (Jose et al., 2018) têm apontado para a existência de uma relação negativa entre estas variáveis, na medida em que níveis mais baixos de ansiedade estavam associados a elevados níveis de satisfação com a vida. Por conseguinte, e sabendo que a ansiedade está relacionada com as adversidades referentes ao funcionamento de áreas significativas (como a família, escola, relações sociais), sujeitos com elevados níveis de ansiedade, vão apresentar uma perceção negativa relativamente à sua vida. Desta forma, é coerente afirmar que os indivíduos que apresentem medo de serem humilhados, receio face ao seu desempenho em público e que apresentem uma sintomatologia ansiogénica, detêm níveis mais baixos de satisfação com a vida (Dryman et al., 2016 cit. in Gonçalves et al., 2017). Assim, e de acordo com o que foi referido anteriormente, é possível inferir-se que a ansiedade pode ser um preditor da satisfação com a vida.

Atendendo à literatura prévia, é possível considerar-se o suporte social como um antecedente da ansiedade e da satisfação com a vida, e a ansiedade como um antecedente da satisfação com a vida. Assim, neste estudo queremos explorar a ansiedade enquanto variável mediadora, no seguimento de investigação prévia, na qual esta variável se apresenta mediadora do suporte social (Xiaowen et al., 2018; Zhang et al., 2021). Este modelo teórico explica que a existência de um maior suporte social, poderá levar a uma menor ansiedade, que, por sua vez, terá um impacto positivo na satisfação com a vida.

## 2. Objetivos e Hipóteses

O presente estudo tem como principal objetivo explorar o papel da ansiedade enquanto mediadora da relação entre o suporte social e a satisfação com a vida. Formularam-se ainda os seguintes objetivos secundários:

1. Descrever, comparativamente à investigação anterior, os níveis de ansiedade, suporte social e satisfação com a vida;
2. Analisar a relação entre o suporte social e a ansiedade;
3. Analisar a relação entre o suporte social e a satisfação com a vida;
4. Analisar a relação entre a ansiedade e a satisfação com a vida;
5. Analisar as relações entre o suporte social, a ansiedade generalizada e a satisfação com a vida e descrever as mesmas nos guardas prisionais.

Assim, e depois de ter sido revista a literatura relativa ao suporte social, ansiedade e satisfação com a vida em profissionais em contexto prisional e outros contextos profissionais semelhantes, foram formuladas as seguintes hipóteses:

$H_1$ : Existe uma associação positiva entre o suporte social e a satisfação com a vida.

$H_2$ : Existe uma associação negativa entre o suporte social e a ansiedade.

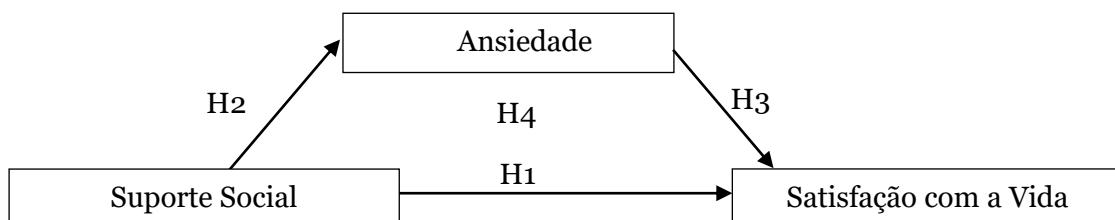
$H_3$ : Existe uma associação negativa entre a ansiedade e a satisfação com a vida.

$H_4$ : A ansiedade é mediadora da relação entre o suporte social e a satisfação com a vida.

A Figura 1 apresenta a esquematização do modelo de mediação proposto.

**Figura 1**

*Modelo de Mediação entre o Suporte Social, Ansiedade e Satisfação com a Vida*



## **3. Método**

### **3.1. Procedimentos**

O presente estudo enquadra-se no projeto “LEADCOR - *Leadership development for occupational stress reduction in correctional settings*”, um projeto europeu, financiado pela Agência Nacional Erasmus+, liderado pela Universidade da Beira Interior e com parceiros em Portugal, Bélgica, Alemanha e Roménia.

Ao nível dos procedimentos de recolha, os dados foram recolhidos online entre fevereiro e abril de 2022, tendo sido criado um questionário alojado na plataforma EU Survey, e distribuído através de *mailing list*, junto dos guardas prisionais em Portugal por um parceiro do projeto, o Sindicato Nacional do Corpo da Guarda Prisional (SNCGP). Foram respeitados os princípios éticos, tendo o estudo sido aprovado pela Comissão de Ética da UBI (CE-UBI-Pj- 2022-011).

No que concerne aos procedimentos de análise, os dados foram analisados no programa estatístico IBM SPSS versão 28, onde se realizaram as seguintes análises: estatística descritiva (média, mediana, moda, número mínimo, número máximo, desvio-padrão), estatísticas de correlação (coeficiente de correlação de Pearson), e estatística preditiva (regressão linear). Foi ainda utilizado o programa PROCESS (Hayes, 2013) versão 4.2 para o SPSS, no teste do modelo de mediação.

### **3.2. Participantes**

O presente estudo é constituído por 100 participantes, com idades compreendidas entre os 28 e 63 anos de idade ( $M = 45.4$ ;  $DP = 8.0$ ). Relativamente ao tempo de experiência profissional na função atual, a média é de 19.98 anos ( $DP = 8.6$ ).

Através da visualização da Tabela 1, é possível verificar que a maioria da amostra é composta por homens (77%). No que toca às habilitações académicas, 58% possui o ensino secundário (12<sup>o</sup> ano), e uma parte significativa trabalha num estabelecimento prisional para adultos masculinos (73%). Por fim, quanto à função que desempenham, sendo que todos estes profissionais são guardas prisionais, apenas 10% desempenha uma função de chefia.

**Tabela 1***Características sociodemográficas da amostra*

		Frequência (n)	Percentagem Válida (%)
Género	Homem	77	77
	Mulher	23	23
Habilitações Académicas	Ensino primário/ 6 anos	1	1
	Ensino médio/ 9 anos	13	13
	Ensino secundário/ 12 anos	58	58
	Ensino pós-secundário não superior	12	12
	Ensino superior de curta duração	2	2
	Licenciatura ou nível equivalente	12	12
	Mestrado ou equivalente	2	2
Local de trabalho	Estabelecimento Prisional para adultos masculinos	73	73
	Estabelecimento Prisional para adultos femininos	19	19
	Estabelecimento Prisional/centro de detenção de jovens masculinos	4	4
	Outro	4	4
Função no sistema prisional	Guarda prisional	90	90
	Chefe do Corpo da Guarda Prisional	10	10

### **3.3. Instrumentos**

#### **3.3.1. Questionário Sociodemográfico**

Foi aplicado um questionário sociodemográfico para caracterizar a amostra em função da idade, género, habilitações académicas, o local em que trabalha, anos de experiência e, por fim, a função que exerce no serviço prisional.

### **3.3.2. Suporte Social**

O suporte social foi avaliado através da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Zimet et al., 1988), considerando a versão portuguesa por Carvalho et al. (2011). Este instrumento define-se como uma escala de avaliação subjetiva acerca da adequação do suporte social e é composto por 12 itens avaliados numa escala de *Likert* que varia entre 1 (Discordo totalmente) e 7 (Concordo totalmente) (Carvalho et al., 2011). Estes 12 itens agrupam-se em três subescalas, de modo a avaliar o suporte social procedente de fontes específicas, nomeadamente a família, os amigos e outros significativos. Os itens 3, 4, 8 e 11 dizem respeito à família, os itens 6, 7, 9 e 12 referem-se aos amigos, e os itens 1, 2, 5 e 10 são referentes aos outros significativos, sendo que pontuações mais elevadas, indicam maior suporte social. É possível ainda, a avaliação do suporte social na sua globalidade através do cálculo da média dos 12 itens.

No presente estudo obteve-se uma consistência interna ( $\alpha$ ) de .915 para os itens relativos à família, para os itens alusivos aos amigos um  $\alpha = .953$ , e para os itens direcionados a outros significativos um  $\alpha = .882$ . A consistência interna ( $\alpha$ ) da escala total (12 itens) foi de .954.

### **3.3.3. Ansiedade**

A ansiedade foi avaliada através do GAD-7 (Spitzer et al., 2006), considerando a versão portuguesa por (Sousa et al., 2015), consistindo num instrumento breve de autorrelato, composto por 7 itens, avaliados numa escala de *Likert* que varia entre 0 (Raramente) e 3 (Quase todos os dias).

Esta escala foi criada através dos critérios dos sintomas da perturbação da ansiedade generalizada (DSM) (Parkerson et al., 2015), e tem como principal objetivo avaliar o estado de saúde do indivíduo durante as duas semanas anteriores. Este instrumento foi ainda apontado como sendo mais sensível na descoberta de alterações de estado, no que toca ao contexto clínico (Williams, 2014). É de salientar ainda que pontuações mais elevadas, demonstram uma maior presença de sintomas de ansiedade.

A consistência interna ( $\alpha$ ) foi de .943 no presente estudo na escala total (7 itens).

### **3.3.4. Satisfação com a vida**

A satisfação com a vida foi avaliada através da Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener et al., 1985), considerando a adaptação portuguesa por Neto (1993). Este instrumento é composto por 5 itens avaliados numa escala de *Likert* que varia entre 1 (Totalmente em desacordo) e 7 (Totalmente de acordo).

As pontuações variam de 5 a 35, sendo que pontuações mais elevadas revelam maiores níveis de percepção de satisfação com a vida. Como itens de exemplo: “Em muitos aspetos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais”; “Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada”.

Além de evidenciar boas qualidades psicométricas, de ser um instrumento breve, de fácil compreensão, aplicação e cotação, é ainda suscetível de poder ser utilizado com adultos de todas as faixas etárias e de diversos níveis culturais.

No presente estudo obteve-se uma consistência interna ( $\alpha$ ) de .895 na escala total (5 itens).

## 4. Resultados

As estatísticas descritivas dos instrumentos utilizados- média, mediana, desvio-padrão, mínimo e máximo- podem ser observadas na Tabela 2.

**Tabela 2**

*Estatísticas descritivas e de dispersão do SWLS, GAD-7 e MSPSS na amostra*

	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
<i>OS</i>	5.33	5.50	1.32	1	7
<i>FAM</i>	5.51	5.75	1.29	2	7
<i>AMG</i>	5.00	5.25	1.30	1	7
<i>MSPSS</i>	5.28	5.46	1.19	2.17	7
<i>GAD-7</i>	8.65	7.00	6.20	0	21
<i>SWLS</i>	20.57	21.00	7.04	5	35

*Nota.* SWLS = Escala Satisfação com a Vida; GAD-7 = Perturbação de Ansiedade Generalizada; MSPSS = Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido; OS = Suporte Social fornecido por outro significativo; FAM = Suporte Social fornecido pela família; AMG = Suporte Social fornecido pelos amigos.

Da análise das correlações entre as variáveis em estudo, constatou-se que a ansiedade apresenta uma correlação negativa significativa com o suporte social ( $r = -.375$ ,  $p < .01$ ). Já a satisfação com a vida apresenta uma correlação negativa relativamente à ansiedade ( $r = -.536$ ,  $p < .01$ ) e positiva com o suporte social ( $r = .379$ ,  $p < .01$ ). É significativo mencionar ainda, que as variáveis sociodemográficas idade, habilitações académicas e anos de experiência não apresentam correlações

estatisticamente significativas com as variáveis em estudo. A Tabela 3 apresenta os dados em maior detalhe.

De modo a testar as hipóteses em estudo, procedeu-se inicialmente à realização de uma regressão linear (para o teste da  $H_1$ ) procedida de um modelo de mediação, com utilização de *bootstrapping*, seguindo as orientações de Hayes (2013) para o teste das restantes hipóteses. A  $H_1$  prevê a existência de uma associação positiva entre o suporte social e a satisfação com a vida, tendo sido verificado que o suporte social apresenta um efeito positivo significativo face à satisfação com a vida ( $\beta = 2.25, p < .001, 95\%IC 1.15, 3.35$ ), não se rejeitando assim a  $H_1$ . O suporte social, isoladamente, explica 14% da variância da satisfação com a vida. Os resultados relativos à  $H_2$ , que hipotetiza a existência de uma associação negativa entre o suporte social e a ansiedade, indicam que o suporte social prediz negativamente a ansiedade ( $a = -1.96, p < .001, 95\%IC -2.93, -.99$ ), não se rejeitando a  $H_2$ . Relativamente à  $H_3$ , esta prevê a existência de uma associação negativa entre a ansiedade e a satisfação com a vida, podendo ser provado que a ansiedade apresenta um impacto negativo na satisfação com a vida ( $b = -.52, p < .001, 95\%IC -.72, -.32$ ), não se rejeitando a  $H_3$ . Por fim, no que diz respeito à  $H_4$ , esta prevê que a ansiedade assume um papel mediador da relação entre o suporte social e a satisfação com a vida, confirmando-se que o efeito do suporte social face à satisfação com a vida através da ansiedade é de 1.02 (95%IC .40, 1.70), não se rejeitando assim a hipótese  $H_4$ . Quando o mediador é considerado, o efeito direto do suporte social sobre a satisfação com a vida é significativo ( $c' = 1.23; p = .02$ ), embora seja inferior ao valor observado sem a presença do mediador (desce de 2.25 para 1.23). Assim, o suporte social e a ansiedade explicam 32,4% da variância da satisfação com a vida.

**Tabela 3**

*Correlações entre as variáveis em estudo*

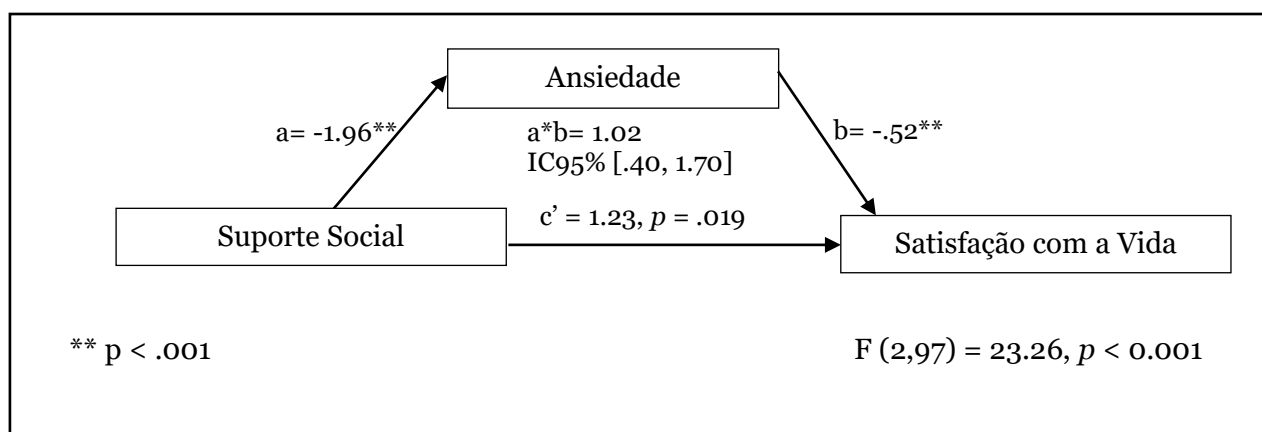
	1	2	3	4	5	6	7	8
1- IDA	1							
2- HBA	-.094	1						
3- YEA	.956**	-.077	1					
4- OS	-.023	.136	.016	1				
5- FAM	-.070	.132	.001	.770**	1			
6- AMG	-.047	.064	.003	.735**	.723**	1		
7- SUP	-.051	.122	.007	.918**	.912**	.900**	1	
8- ANS	.151	.125	.145	-.351**	-.252*	-.419**	-.375**	1
9- SCV	-.050	-.066	-.049	.328**	.321**	.386**	.379**	-.536**

*Nota.* IDA = idade; HBA = habilitações académicas; YEA = anos de experiência; OS = outros significativos; FAM = família; AMG = amigos; SUP = suporte social; ANS = ansiedade; SCV = satisfação com a vida

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

**Figura 2**

*Efeito mediador da Ansiedade na relação entre o Suporte Social e a Satisfação com a Vida*



## 5. Discussão

O presente estudo visou explorar o papel da ansiedade enquanto mediadora da relação entre o suporte social e a satisfação com a vida. Complementarmente, exploraram-se e descreveram-se as relações entre o suporte social, a ansiedade generalizada e a satisfação com a vida numa amostra com guardas prisionais portuguesas. É pertinente afirmar que todas as hipóteses de investigação foram corroboradas.

Face a estudos prévios, comparando os guardas prisionais da nossa amostra com outros profissionais, é possível relatar que os nossos guardas prisionais apresentam níveis mais baixos de suporte social (Carvalho et al., 2011; Vasconcelos, 2021), níveis mais elevados de ansiedade (José et al., 2023; Sousa et al., 2022) e de satisfação com a vida (Afonso & Gomes, 2009; Gonçalo et al., 2012). Posto isto, seria expectável que, face aos níveis elevados de ansiedade e aos desafios/dificuldades que são característicos da profissão, os níveis de satisfação com a vida fossem mais baixos. Esta aparente discrepância entre os níveis de ansiedade e satisfação com a vida pode ser explicada pelo facto de que na avaliação da satisfação com a vida, são considerados vários domínios, incluindo o trabalho, mas também os relacionamentos interpessoais, a saúde, entre outros. Assim, mesmo que os guardas prisionais enfrentem desafios e dificuldades na sua profissão, outros aspetos das vidas dos profissionais podem contribuir para a sua satisfação geral. Portanto, embora seja esperado que níveis mais elevados de ansiedade possam afetar a satisfação com a vida, é possível que outros fatores, como o suporte social e a satisfação em outros domínios, possam atenuar esse efeito negativo em relação aos guardas prisionais da amostra.

De acordo com os resultados da amostra, foi possível verificar que o suporte social apresenta um impacto positivo na satisfação com a vida. Deste modo, sabendo que o suporte social se define como o apoio fornecido por diversas fontes (família, amigos, outras pessoas significativas, colegas de trabalho), e a satisfação com a vida pode ser definida como a avaliação que cada sujeito faz acerca da sua própria vida, o resultado revela que, para os guardas prisionais, o facto de estarem em contacto com pessoas importantes da sua vida, influencia positivamente a avaliação que fazem das suas próprias vidas. Os resultados vão ao encontro de estudos anteriores, onde se pode constatar que com um bom suporte, os indivíduos conseguem lidar com pressões internas e externas, proporcionando-lhes um sentido de identidade, pertença e ainda uma vida mais significativa, fazendo então com que níveis mais elevados de suporte social, se traduzam em níveis mais elevados de satisfação com a vida (Khalid, 2021; McCanlies et al., 2018). Deste modo, esta relação entre o suporte social e a satisfação

com a vida, pode ser explicada pelo facto de o suporte social fornecer recursos emocionais, que auxiliam os sujeitos na resolução de problemas, no enfrentamento do stress, e no aumento da sensação de bem-estar geral.

Em segundo lugar, e sabendo que a ansiedade pode ser caracterizada pelas excessivas e incontroláveis preocupações que o sujeito apresenta face a assuntos do quotidiano, este estudo demonstra que o suporte social apresenta um impacto negativo significativo face à ansiedade. Ou seja, nesta amostra de guardas prisionais, é possível constatar que o fornecimento de suporte (seja proveniente da família, amigos ou outra pessoa significativa) tem a capacidade de reduzir sintomas como o nervosismo, a tensão, a irritação, o aborrecimento, a agitação, e ainda as preocupações excessivas, diminuindo assim, os níveis de ansiedade. Adicionalmente, os estudos de Gonzalez-Saenz de Tejada et al. (2017) e Zhang et al. (2021) já tinham evidenciado a existência de uma relação negativa entre estas duas variáveis, demonstrando que níveis mais elevados de suporte social, estavam associados a uma redução de sintomas da ansiedade. Além do supramencionado, é conveniente referir que de entre as fontes de suporte já abordadas, os amigos tendencialmente serão os que mais contribuem para a redução da ansiedade, salientando a importância das relações de amizade como um recurso significativo para lidar com a ansiedade. Estes resultados são sugestivos ainda do papel protetor que o suporte social apresenta face à ansiedade, na medida em que oferece um apoio emocional, compreensão, partilha de preocupações, podendo auxiliar no alívio dos sintomas ansiogénicos.

Foi também possível verificar o impacto negativo da ansiedade face à satisfação com a vida, verificando-se que os guardas prisionais que manifestam maiores preocupações, tendem, no global, a estar menos satisfeitos com a sua vida. No entanto, se a ansiedade for reduzida, é possível que os indivíduos experimentem uma maior sensação de congruência entre a sua vida e os seus ideais, compreendendo que as suas condições de vida são excelentes, que estão satisfeitos com a sua vida, e que até ao momento, conseguiram obter o que realmente era importante nas suas vidas, originando uma maior e melhor satisfação com a vida. Este resultado está de acordo com a investigação prévia acerca do impacto que a ansiedade apresenta na satisfação com a vida (Serin et al., 2010; Tsitsas et al., 2019). Deste modo, os resultados sugerem que os níveis elevados de ansiedade impactam negativamente a avaliação global que estes profissionais realizam da sua vida.

Relativamente aos resultados da análise do modelo de mediação, foi possível comprovar que o suporte social, proveniente de diversas fontes, tem um impacto indireto na satisfação com a vida por via da ansiedade. Ou seja, quando os guardas prisionais têm a perceção de um maior suporte social, poderão experimentar níveis

mais baixos de ansiedade, o que, por sua vez, poderá levar a uma melhoria da sua satisfação com a vida. Assim, o suporte social assume, na presente amostra, um papel protetor que auxilia na redução dos níveis de ansiedade, o que, conseqüentemente, contribui para uma maior satisfação com a vida.

Este estudo pode ainda ser considerado um estudo inovador, dando continuidade à exploração do papel mediador da ansiedade (Xiaowen et al., 2018; Zhang et al., 2021) na relação entre o suporte social e a satisfação com a vida. Neste sentido, é o primeiro estudo a explorar, numa amostra de guardas prisionais, profissionais nos quais as questões referentes à saúde mental poderão ser problemáticas, o efeito direto - do suporte social e da ansiedade - e indireto - do suporte social, através da ansiedade - na satisfação com a vida. Por outras palavras, o suporte social contribui, por via da redução da ansiedade, e simultaneamente, pelo impacto direto no aumento da satisfação com a vida.

Os resultados devem ser lidos à luz de um conjunto de limitações, dando estas, origem a um leque de implicações para a investigação. Sabendo que o presente estudo deu ênfase às fontes de suporte informais (e.g., família, amigos, e outro significativo), seria útil estudos futuros explorarem o papel das fontes de suporte formais (e.g., profissionais de saúde, colegas de trabalho), com o intuito de perceber se estas fontes apresentam um impacto semelhante ao das fontes informais no que toca à diminuição da ansiedade e ao aumento da satisfação com a vida. Considerando a natureza transversal do presente estudo, os resultados obtidos não são generalizáveis, não tendo também sido possível estudar a continuidade dos fenómenos em estudo nem estabelecer relações causais. Deste modo, seria crucial a recolha de dados em diferentes momentos, com o intuito de avaliar a possibilidade da existência de mudanças temporais nas variáveis estudadas, bem como explorar, através de métodos qualitativos, o suporte social nas suas diferentes dimensões e tipologias (formais e informais). É ainda de mencionar que o facto de o método da disseminação do questionário ter sido virtual, poderá ter contribuído para uma amostra menos representativa, visto que os meios online podem ter limitado o acesso a pessoas menos familiarizadas com as tecnologias da informação e comunicação. Assim, sugere-se que a combinação de meios virtuais com meios de difusão tradicionais seria uma opção viável para se obter uma amostra populacional mais rica e representativa. No presente estudo, é notória a discrepância na amostra face ao sexo dos participantes, uma vez que é composta por um número muito superior de indivíduos do sexo masculino do que do sexo feminino (77% - 23%) - indo também ao encontro da distribuição real do sexo dos guardas prisionais (aproximadamente 86% - 14%) -, a investigação futura deverá procurar recolher dados numa amostra exclusivamente feminina, ou numa amostra

onde o balanço de género seja equiparável, de modo a perceber se os resultados obtidos no presente estudo são replicáveis nessa amostra.

Sucedem ainda deste estudo potenciais implicações para a investigação, visto que este parece ser o primeiro estudo a testar o presente modelo de mediação. Nesse sentido, estudos futuros deverão ser desenvolvidos, de modo a testar a relação entre estas variáveis em diferentes populações, validando a adequação do modelo em diferentes amostras. Atendendo a que no presente estudo o suporte social continua a ser um preditor estatisticamente significativo mesmo na presença da ansiedade, a investigação futura poderá estudar um modelo alternativo onde a ansiedade se apresenta como variável moderadora, considerando o impacto do suporte social na satisfação com a vida tendo em conta diferentes níveis de ansiedade.

Derivam ainda da reflexão acerca dos resultados do estudo e da sua discussão, um conjunto de implicações para a prática. Sabendo-se que esta profissão apresenta múltiplas exigências devido ao contacto constante com sujeitos privados de liberdade, este estudo explorou os recursos, as questões de saúde mental e ainda os impactos ao nível da satisfação com a vida/bem-estar. Nesse sentido, é imprescindível a presença de um psicólogo clínico ou da área da saúde ocupacional nas prisões, que forneça suporte e assistência não só aos reclusos, como também aos guardas prisionais, auxiliando ainda os mesmos a lidar com as adversidades que advêm da profissão, através de técnicas para a gestão da ansiedade e do stress. Revela-se ainda crucial o desenvolvimento de políticas de apoio face às questões de saúde mental, incluindo a implementação de programas de treino em saúde mental e o estabelecimento de protocolos de apoio psicológico. Seria importante ainda a sensibilização e a educação acerca das questões de saúde mental enfrentadas pelos guardas prisionais. A sensibilização poderá ser feita através de campanhas de consciencialização, palestras e formações. Já a educação tem como objetivo reduzir o estigma associado à saúde mental, através de informações acerca das patologias, encorajando os sujeitos a procurarem ajuda e apoio, quando necessitam. É importante também promover um ambiente de trabalho saudável e favorável à saúde mental dos guardas prisionais, implementando-se práticas de gestão de trabalho adequadas, o estabelecimento de mecanismos de apoio entre colegas, a promoção de atividades de autocuidado e o fornecimento de recursos ajustados para o enfrentamento dos desafios diários. Estas implicações têm como finalidade o reconhecimento das problemáticas enfrentadas pelos guardas prisionais, promovendo a saúde mental e o bem-estar dos mesmos. Deste modo, através de intervenções e políticas ajustadas, é possível melhorar a qualidade de vida e reduzir os impactos negativos que a ansiedade provoca nesta profissão.

O presente estudo é pioneiro na análise da ansiedade enquanto mediadora da relação entre o suporte social e a satisfação com a vida, numa amostra onde as questões de saúde mental são fundamentais e carecem de maior exploração na investigação na Psicologia Clínica e da Saúde. Abre ainda caminho para futuras investigações e intervenções que visam a exploração e promoção do suporte social, e a compreensão da sua relação com a ansiedade e a satisfação com a vida em diferentes populações e contextos, fornecendo recursos para melhorar o bem-estar dos indivíduos.

## Referências Bibliográficas

- Afonso, J. M. P., & Gomes, A. R. (2009). Stress ocupacional em profissionais de segurança pública: Um estudo com militares da Guarda Nacional Republicana. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(2), 294–303. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000200017>
- Akbari, J., Akbari, R., Shakerian, M., & Mahaki, B. (2017). Job demand-control and job stress at work: A cross-sectional study among prison staff. *Journal of Education and Health Promotion*, 6(1), 15. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_68\\_14](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_68_14)
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. Artmed.
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), Artigo 1307622. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Au, A., Lau, K., Koo, S., Cheung, G., Pan, P., & Wong, M. (2009). The Effects of Informal Social Support on Depressive Symptoms and Life Satisfaction in Dementia Caregivers in Hong Kong. *East Asian Archives of Psychiatry*, 19(2), 57–64.
- Bell, S., Hopkin, G., & Forrester, A. (2019). Exposure to Traumatic Events and the Experience of Burnout, Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction among Prison Mental Health Staff: An Exploratory Survey. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(4), 304–309. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1534911>
- Bezerra, C. de M., Assis, S. G. de, & Constantino, P. (2016). Sofrimento psíquico e estresse no trabalho de agentes penitenciários: Uma revisão da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(7), 2135–2146. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015217.00502016>
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18–25. <https://doi.org/10.1162/001152604323049352>
- Bourbonnais, R., Jauvin, N., Dussault, J., & Vezina, M. (2007). Psychosocial work environment, interpersonal violence at work and mental health among correctional officers. *International Journal of Law and Psychiatry*, 30(4–5), 355–368. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2007.06.008>
- Brower, J. (2013). Correctional Officer Wellness and Safety Literature Review. *United States Department of Justice Office of Justice Programs Diagnostic Center*. <https://s3.amazonaws.com/static.nicic.gov/Public/244831.pdf>
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da Escala Multidimensional

- de Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support—MSPSS). *Psychologica*, 54, 331–357. [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_54\\_13](https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_13)
- Diener, E., Emmons, R. A., Randy, L. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Estatuto do pessoal do corpo da guarda prisional, Pub. L. No. 3 (2014).
- Forsyth, J., Shaw, J., & Shephard, A. (2022). The support and supervision needs of prison officers working within prison environments. An empty systematic review. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 33(4), 475–490. <https://doi.org/10.1080/14789949.2022.2085150>
- Gonçalo, H., Gomes, A. R., Barbosa, F., & Afonso, J. (2012). Stresse ocupacional em forças de segurança: Um estudo comparativo. *Análise Psicológica*, 28(1), 165–178. <https://doi.org/10.14417/ap.262>
- Gonçalves, F., Mendes, A., & Santos, J. (2017). Ansiedade e satisfação com a vida. Estudo das relações numa amostra de estudantes portugueses. *OMNIA Revista Interdisciplinar de Ciências e Artes*, 7, 23–40. <https://doi.org/10.23882/OM07-2017-10-03>
- Gonzalez-Saenz de Tejada, M., Bilbao, A., Baré, M., Briones, E., Sarasqueta, C., Quintana, J. M., Escobar, A., & CARESS-CCR Group. (2017). Association between social support, functional status, and change in health-related quality of life and changes in anxiety and depression in colorectal cancer patients: Social support, functional status, HRQoL, and distress in CRC. *Psycho-Oncology*, 26(9), 1263–1269. <https://doi.org/10.1002/pon.4303>
- Gouin, J.-P., da Estrela, C., Desmarais, K., & Barker, E. T. (2016). The Impact of Formal and Informal Support on Health in the Context of Caregiving Stress: Formal and Informal Support and Caregiving Stress. *Family Relations*, 65(1), 191–206. <https://doi.org/10.1111/fare.12183>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20(2), 178–187. <https://doi.org/10.1108/02683940510579803>
- José, H., Oliveira, C., Costa, E., Matos, F., Pacheco, E., Nave, F., Valentim, O., & Sousa, L. (2023). Anxiety and Depression in the Initial Stage of the COVID-19 Outbreak in a Portuguese Sample: Exploratory Study. *Healthcare*, 11(5), Artigo 659. <https://doi.org/10.3390/healthcare11050659>

- Jose, S., George, N., & Dante, G. (2018). Life satisfaction as a predictor of death anxiety among the elderly people. *Indian Journal of Health and Well-being*, 9(6), 829–832.
- Khalid, N. (2021). Resilience, Perceived Social Support, and Life Satisfaction Among Malaysian College Students. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 6(2), 21–40. <https://doi.org/10.24200/jonus.vol6iss2pp21-40>
- Kinman, G., James Clements, A., & Hart, J. (2016). Work-related wellbeing in UK prison officers: A benchmarking approach. *International Journal of Workplace Health Management*, 9(3), 290–307. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-09-2015-0054>
- Koo, J.-W., & Kim, H.-J. (2006). The factor affecting job stress and psychosocial well-being of prison officers. *International Congress Series*, 1294, 175–178. <https://doi.org/10.1016/j.ics.2006.02.062>
- Lambert, E. G., Altheimer, I., & Hogan, N. L. (2010). Exploring the Relationship Between Social Support and Job Burnout Among Correctional Staff. *Criminal Justice and Behavior*, 37(11), 1217–1236. <https://doi.org/10.1177/0093854810379552>
- Lambert, E. G., Jiang, S., Liu, J., Zhang, J., & Choi, E. (2018). A Happy Life: Exploring How Job Stress, Job Involvement, and Job Satisfaction Are Related to the Life Satisfaction of Chinese Prison Staff. *Psychiatry, Psychology and Law*, 25(4), 619–636. <https://doi.org/10.1080/13218719.2018.1473174>
- McCanlies, E. C., Gu, J. K., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2018). The effect of social support, gratitude, resilience and satisfaction with life on depressive symptoms among police officers following Hurricane Katrina. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(1), 63–72. <https://doi.org/10.1177/0020764017746197>
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125–134. <https://doi.org/10.1007/BF01536648>
- Parkerson, H. A., Thibodeau, M. A., Brandt, C. P., Zvolensky, M. J., & Asmundson, G. J. G. (2015). Cultural-based biases of the GAD-7. *Journal of Anxiety Disorders*, 31, 38–42. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.01.005>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. In Diener, E. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 101–117. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Roohafza, H. R., Afshar, H., Keshteli, A. H., Mohammadi, N., Feizi, A., Taslimi, M., & Adibi, P. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in

- depression and anxiety? *Journal of Research in Medical Sciences*, *19*(10), 944–949.
- Roseira, A. P. (2017). O estigma na vida pessoal do guarda prisional. *Configurações*, *20*, 93–108. <https://doi.org/10.4000/configuracoes.4228>
- Scott, D. (2006). The caretakers of punishment: Prison officers and the rule of law. *Prison Service Journal*, *168*, 14–19.
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *9*, 579–582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.200>
- Sousa, L. M., Moreira, C., Barbosa, E., Paúl, C., & Queirós, C. (2022). Burnout, Ansiedade e Depressão em Enfermeiros: Estudo comparativo antes e durante a pandemia COVID-19. *International Journal on Working Conditions*, *23*. <https://doi.org/10.25762/EDSQ-3B64>
- Sousa, T. V., Viveiros, V., Chai, M. V., Vicente, F. L., Jesus, G., Carnot, M. J., Gordo, A. C., & Ferreira, P. L. (2015). Reliability and validity of the Portuguese version of the Generalized Anxiety Disorder (GAD-7) scale. *Health and Quality of Life Outcomes*, *13*(1), Artigo 50. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0244-2>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, *166*(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Tsitsas, G., Nanopoulos, P., & Paschali, A. (2019). Life Satisfaction, and Anxiety Levels among University Students. *Creative Education*, *10*(05), 947–961. <https://doi.org/10.4236/ce.2019.105071>
- Vasconcelos, A. C. G. (2021). *Saúde Mental, Burnout, Coping e Suporte Social em Profissionais de Saúde durante a Pandemia COVID-19*. Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto- Politécnico do Porto.
- Williams, N. (2014). The GAD-7 questionnaire. *Occupational Medicine*, *64*(3), 224–224. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqt161>
- World Health Organization. (2020). *QD85 Burnout*. ICD-11. <http://id.who.int/icd/entity/129180281>
- Xiaowen, W., Guangping, G., Ling, Z., Jiarui, Z., Xiumin, L., Zhaoqin, L., Hongzhuan, L., Yuyan, Y., Liyuan, Y., & Lin, L. (2018). Depression and anxiety mediate perceived social support to predict health-related quality of life in pregnant women living with HIV. *AIDS Care*, *30*(9), 1147–1155. <https://doi.org/10.1080/09540121.2018.1456640>
- Zhang, H., Chen, D., Cui, N., Zou, P., Shao, J., Wang, X., Zhang, Y., Du, J., Du, C., Zhou, G., & Zheng, D. (2021). Explaining Job Satisfaction Among Residents in

- Standardized Residency Training Programs: A Serial Multiple Mediation Model. *Risk Management and Healthcare Policy*, Volume 14, 4073–4081. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S330217>
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)
- Zuardi, A. W. (2017). Basic features of generalized anxiety disorder. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 50(supl.1), 51–55. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.p51-55>
- Žutautienė, R., Radišauskas, R., Kaliniene, G., & Ustinaviciene, R. (2020). The Prevalence of Burnout and Its Associations with Psychosocial Work Environment among Kaunas Region (Lithuania) Hospitals' Physicians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), Artigo 3739. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103739>