

A Relação entre Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico em Estudantes do 1º ano da Universidade da Beira Interior

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Ana Carlos Caetano Santos

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

Orientador: Professora Doutora Sandra Carina Machado Guimarães
Coorientadora: Professora Doutora Cláudia Maria Gomes Mendes da Silva

dezembro de 2025

Declaração de Integridade

Eu, Ana Carlos Caetano Santos, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição m13579 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 referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 11 de dezembro de 2025

Ana Carlos Santos

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Dedicatória

À voz das minhas ancestrais.

Agradecimentos

À Professora Doutora Carina e à Professora Doutora Cláudia, o meu agradecimento pela orientação prestada ao longo deste trabalho, pelo rigor científico e pelo contributo determinante na definição do tema de investigação.

Aos meus professores da licenciatura e do mestrado, pela exigência, pelo saber transmitido e pelo exemplo que moldaram o olhar profissional com que hoje caminho.

À Mariana e à Diana, companheiras de percurso académico, pela entreaajuda, pelas inúmeras partilhas e pelo incentivo nos momentos de maior exigência.

Aos meus pais, Ana e Carlos, pelo amor incondicional e por terem sido um pilar fundamental ao cuidarem dos meus filhos, permitindo-me estar presente nesta etapa.

Ao Ricardo, meu companheiro, pelo apoio diário, pela paciência e pela compreensão ao longo de todo este processo. Por ser colo, força e motivação quando mais precisei.

Aos meus filhos, Camila, Leonardo, Maria e Arthur, por serem a minha maior inspiração. Pela curiosidade, pela alegria e pela forma única como me ensinam, todos os dias, a importância de aprender, crescer e acreditar. São vocês que dão sentido a tudo o que faço e que me lembram que o amor é o mais verdadeiro dos caminhos.

Resumo

O presente estudo tem como objetivo estudar a relação entre ansiedade, stress, depressão e bem-estar psicológico em estudantes do 1.º ano da Universidade da Beira Interior. Partindo da evidência de que a transição para o ensino superior constitui uma fase de vulnerabilidade emocional e de adaptação académica significativa, pretende-se compreender de que forma estas variáveis se inter-relacionam e influenciam o bem-estar dos estudantes.

A amostra é composta por 284 estudantes do 1.º ano de licenciatura, maioritariamente do sexo feminino (72,2%), com idades compreendidas entre 18 e 45 anos ($M = 18.71$; $DP = 2.76$). A recolha de dados é realizada através de um questionário online que integra medidas sociodemográficas e duas escalas validadas: a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) e a Escala de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBP).

Os resultados indicam valores globais baixos de sintomatologia psicológica e valores moderados de bem-estar psicológico. Verificaram-se diferenças significativas entre géneros, sendo as estudantes do sexo feminino as que apresentam valores mais elevados de ansiedade e stress. As correlações mostram uma associação negativa entre os fatores de ansiedade, depressão e stress e as dimensões do bem-estar psicológico e a análise de regressão múltipla revela que apenas a depressão se apresenta como preditor significativo e negativo do bem-estar psicológico.

Conclui-se que a presença de sintomatologia depressiva constitui o principal fator de vulnerabilidade ao bem-estar psicológico dos estudantes do 1.º ano. Estes resultados reforçam a importância de implementar intervenções precoces no contexto universitário, centradas na prevenção da sintomatologia depressiva e na promoção de competências emocionais e de *coping*, de modo a favorecer a adaptação e a saúde mental dos jovens adultos.

Palavras-chave

Saúde Mental; Ensino Superior; Estudante 1º ano; Ansiedade; Depressão; Stress; Bem-Estar.

Abstract

The present study aims to analyze the relationship between anxiety, stress, depression, and psychological well-being among first-year students at the University of Beira Interior. Considering that the transition to higher education represents a period of emotional vulnerability and significant academic adaptation, this research seeks to understand how these variables interact and influence students' well-being.

The sample consists of 284 undergraduate first-year students, mostly female (72.2%), aged between 18 and 45 years ($M = 18.71$; $SD = 2.76$). Data are collected through an online questionnaire including sociodemographic information and two validated instruments: the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) and the Psychological Well-Being Manifestation Scale (EMMBP).

The results indicate overall low levels of psychological symptomatology and moderate levels of psychological well-being. Significant gender differences are observed, with female students reporting higher levels of anxiety and stress. Correlation analyses show negative associations between anxiety, depression, and stress factors and the dimensions of psychological well-being. Multiple regression analysis reveals that depression is the only significant negative predictor of psychological well-being.

It is concluded that depressive symptoms represent the main vulnerability factor affecting the psychological well-being of first-year university students. These findings highlight the importance of implementing early preventive interventions within higher education institutions, focusing on reducing depressive symptomatology and promoting emotional and coping skills to foster adaptation and mental health among young adults.

Keywords

Mental Health; Higher Education; First-Year Students; Anxiety; Depression; Stress; Well-Being

Índice

Introdução	1
Enquadramento Teórico	3
Saúde Mental no Ensino Superior	3
Ansiedade no Ensino Superior.....	6
Stress Académico no Ensino Superior	8
Depressão entre Estudantes Universitários.....	11
Bem-Estar Psicológico no Ensino Superior: Fatores de Risco e de Proteção	14
Relação entre Ansiedade, Stress, Depressão e Bem-Estar Psicológico.....	16
Metodologia	20
Participantes	20
Procedimentos	21
Instrumentos.....	22
Análise de Dados.....	23
Resultados.....	24
Diferenças na sintomatologia de Ansiedade, Depressão e Stress e no Bem-Estar segundo o género	26
Associação entre Ansiedade, Stress, Depressão e Bem-Estar Psicológico.....	27
Avaliação da relação entre Ansiedade, Stress, Depressão e Bem-Estar Psicológico .	29
Discussão e Conclusão	30
Referências Bibliográficas	36

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica da amostra.

Tabela 2 - Estatísticas descritivas da EADS-21

Tabela 3 - Estatísticas descritivas do EMMBP

Tabela 4 – Diferenças de género no Bem-Estar Psicológico (EMMBP)

Tabela 5 – Diferenças de género na sintomatologia depressão, ansiedade e stress (EADS-21)

Tabela 6 – Matriz de Correlações de Pearson entre os fatores da EADS-21 do EMMBP

Tabela 7- Resultados da regressão linear múltipla com a sintomatologia psicológica como preditora do bem-estar psicológico

Lista de Acrónimos

GRP	Gabinete de Relações Públicas
OPP	Ordem dos Psicólogos Portugueses
DSM-5-TR	Manual de Diagnóstico e Estatístico das Perturbações Mentais
UBI	Universidade da Beira Interior
EADS-21	Escala de Ansiedade, Depressão e Stress
EMMBP	Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico

Introdução

A entrada no ensino superior representa um marco importante no desenvolvimento pessoal e acadêmico dos jovens adultos. Esta fase implica um conjunto de mudanças significativas, novas responsabilidades, exigências acadêmicas, reorganização das rotinas e afastamento das redes de suporte familiar e social, que podem gerar tanto oportunidades de crescimento como desafios emocionais consideráveis. Embora o ingresso na universidade seja geralmente associado a uma experiência positiva e enriquecedora, diversos estudos têm demonstrado que esta transição pode constituir também um período de vulnerabilidade psicológica, com impacto direto na saúde mental dos estudantes.

Nas últimas décadas, a saúde mental em contexto universitário tem assumido crescente relevância no domínio da investigação psicológica, dada a elevada prevalência de sintomas de ansiedade, depressão e stress observada entre estudantes do ensino superior. Estes sintomas, quando persistentes, tendem a interferir com o desempenho académico, as relações interpessoais e o bem-estar geral. Neste sentido, compreender os fatores associados ao ajustamento psicológico dos estudantes constitui uma prioridade na promoção de contextos académicos mais saudáveis e favoráveis ao sucesso.

A literatura recente tem salientado que a saúde mental deve ser entendida de forma multidimensional, integrando não apenas a ausência de perturbação psicológica, mas também a presença de indicadores positivos de funcionamento, como o bem-estar psicológico. De acordo com a perspetiva da psicologia positiva, o bem-estar psicológico inclui dimensões como a autoestima, o equilíbrio emocional, a sociabilidade e o controlo pessoal, que favorecem o desenvolvimento saudável e a gestão eficaz das adversidades (Massé et al., 1998; Ryff, 1989). Na sequência do referido, a promoção do bem-estar constitui um fator de proteção essencial face à ocorrência de sintomatologia emocional negativa.

Neste contexto, a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995) e a Escala de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBP) (Monteiro, Tavares & Pereira, 2012) têm sido amplamente utilizadas na investigação por permitirem avaliar, de forma complementar, dimensões negativas e positivas da saúde mental. Enquanto a EADS-21 quantifica a sintomatologia psicopatológica, a EMMBP avalia indicadores de bem-estar, oferecendo uma perspetiva mais abrangente do funcionamento psicológico dos indivíduos. A aplicação conjunta destes instrumentos

permite, portanto, compreender de modo mais completo a relação entre sofrimento psicológico e recursos pessoais de ajustamento.

O presente estudo foi desenvolvido com o propósito de estudar a relação entre a saúde mental (ansiedade, depressão e stress) e o bem-estar psicológico em estudantes do 1.º ano da Universidade da Beira Interior, procurando ainda identificar diferenças em função do género e analisar o papel da sintomatologia psicológica na predição do bem-estar.

Esta investigação assume particular relevância no contexto académico atual, ao proporcionar um entendimento mais aprofundado sobre o equilíbrio psicológico dos estudantes universitários e ao contribuir para a definição de estratégias de promoção do bem-estar e prevenção do sofrimento emocional, favorecendo uma adaptação mais saudável e positiva à vida universitária.

Assim, num primeiro momento é feito o enquadramento teórico dos principais constructos inerentes ao estudo: Saúde Mental e Bem-Estar psicológico no Ensino Superior, bem como a sua relação. Em seguida, apresenta-se a metodologia descrevendo-se os participantes, os instrumentos, procedimentos e análise estatística realizada. Os resultados são descritos no momento seguinte e, por fim, a discussão e conclusão.

Enquadramento Teórico

Saúde Mental no Ensino Superior

A saúde mental tem vindo a ocupar um lugar central na investigação em psicologia e educação, dada a sua relação direta com a qualidade de vida, a integração social e o sucesso académico dos estudantes universitários. A Organização Mundial de Saúde (2014) define a saúde como um estado de bem-estar integral, físico, mental e social, que ultrapassa a mera inexistência de doença, o que implica uma visão mais ampla e positiva deste conceito. Assim, discutir saúde mental no ensino superior implica não apenas analisar sintomas de sofrimento psicológico, mas também valorizar fatores de proteção, tais como emoções positivas, *coping* eficaz e suporte social (Keyes, 2005; Monteiro et al., 2012).

Nesta linha, a saúde mental é entendida como a presença de fatores positivos que contribuem para o funcionamento global do indivíduo e não apenas como a ausência de perturbações ou doença. A saúde mental situa-se assim num contínuo, fundindo-se gradualmente com a doença mental, o que evidencia a sua natureza dinâmica e multifatorial (Eaton, 1951, as cited in Lasiello et al., 2020). Estudos mais recentes reforçam esta perspetiva ao destacarem que o bem-estar psicológico, a resiliência e a regulação emocional são dimensões essenciais para compreender o estado mental dos jovens adultos (Gaspar et al., 2023).

A entrada no ensino superior constitui um marco de grande relevância no desenvolvimento dos jovens, sendo simultaneamente uma oportunidade de crescimento e um período de vulnerabilidade psicológica. Esta fase é caracterizada por mudanças significativas nas rotinas diárias, pelo afastamento da família e pela adaptação a novos contextos sociais e académicos, o que pode gerar instabilidade emocional. Assim, embora o percurso universitário seja um momento de expansão de competências e de construção identitária, pode também aumentar a exposição a níveis elevados de stress e ansiedade, contribuindo para a deterioração do bem-estar psicológico (Sahão & Kienen, 2021; Slykerman & Mitchell, 2021)

Os desafios desta transição incluem a adaptação às exigências académicas, a gestão da autonomia e a construção de novas relações sociais, aspetos frequentemente apontados como fontes de pressão e insegurança entre os estudantes. Além disso, a necessidade de conciliar responsabilidades pessoais com o rendimento escolar acentua a sensação de sobrecarga, tornando os primeiros anos de ensino superior

particularmente críticos (Sahão & Kienen, 2021). Evidência empírica recente confirma que variáveis pessoais como a autoeficácia e as habilidades sociais são determinantes para uma adaptação académica bem-sucedida (Monteiro & Soares, 2023). Estas dificuldades podem repercutir-se em problemas de saúde mental, afetando o equilíbrio emocional e comprometendo o bem-estar psicológico global dos estudantes (Duraku et al., 2023; Wright et al., 2023).

A nível internacional, diversos estudos confirmam que estudantes universitários apresentam prevalências superiores de problemas de saúde mental quando comparados com a população geral. Bayram e Bilgel (2008) verificaram que 47% dos estudantes reportavam sintomas clinicamente relevantes de ansiedade, enquanto 27% apresentavam níveis de stress moderado a severo, demonstrando a dimensão da problemática. Paralelamente, investigações conduzidas em diferentes países apontam para um aumento consistente de sintomas depressivos e ansiosos nesta população. Desde então, e particularmente após a pandemia de COVID-19, investigações conduzidas em diferentes países têm apontado para um aumento consistente de sintomas depressivos e ansiosos nesta população, agravando vulnerabilidades já existentes (Gorczyński & Sims-Schouten, 2022; Kroshus et al., 2020).

Para além das elevadas taxas de prevalência, os efeitos do sofrimento psicológico nos estudantes universitários repercutem-se de forma significativa na esfera académica. Estudos apontam que sintomas de ansiedade, depressão e stress estão associados a menor motivação e pior desempenho académico (March-Amengual et al., 2022), bem como a dificuldades de concentração, absentismo e maior risco de abandono escolar (Rayle & Chung, 2007, as cited in Slykerman & Mitchell, 2021) Neste sentido, torna-se evidente que a saúde mental desempenha um papel central não apenas no bem-estar subjetivo dos estudantes, mas também no sucesso das instituições de ensino superior que enfrentam o desafio da conclusão dos cursos.

No contexto português, o crescimento do ensino superior nas últimas décadas transformou profundamente a população estudantil, aumentando o número de alunos matriculados e diversificando os seus perfis (OPP, 2023) Atualmente, cerca de metade dos jovens de 20 anos encontra-se a frequentar este nível de ensino, o que confirma a sua relevância social e económica (OPP, 2023). Contudo, esta expansão não se traduziu em melhores indicadores de saúde psicológica, já que 42,7% dos estudantes portugueses referem ter experienciado problemas de saúde mental, sendo a ansiedade e a depressão os mais frequentes (OPP, 2023).

As dificuldades de adaptação académica entre estudantes portugueses refletem-se igualmente em taxas de insucesso e abandono escolar, fenómenos que estão associados à incapacidade de integração num novo contexto. Fatores como problemas financeiros, a distância da rede de suporte familiar, a exigência dos conteúdos curriculares e a instabilidade emocional contribuem para agravar este quadro (Casanova et al., 2021; Sahão & Kienen, 2021). A literatura nacional, embora crescente, continua a destacar a necessidade de estudos que analisem de forma sistemática a saúde psicológica de estudantes, particularmente no primeiro ano do ensino superior.

Especificamente, os estudantes que entram no ensino superior pela primeira vez enfrentam uma dupla transição: para um ambiente académico mais exigente e para a idade adulta emergente. Esta fase da vida é caracterizada pela procura de uma identidade, pelo aumento da autonomia e pela construção de novas responsabilidades, aspetos que podem intensificar a vulnerabilidade psicológica (Xiong et al., 2024). Vários autores sublinham que este período inicial pode determinar não só a adaptação académica e as intenções de permanência no curso (Casanova et al., 2021), mas também o bem-estar emocional dos estudantes (McCormick et al., 2024).

Adicionalmente, a investigação mostra que as dificuldades no primeiro ano estão relacionadas com o afastamento da família, mudanças nas rotinas e outros fatores de adaptação, que podem intensificar sintomas de ansiedade e depressão (Erol et al., 2023). Estas experiências negativas, quando não acompanhadas de estratégias adequadas de *coping* e de suporte institucional, podem comprometer não apenas a experiência universitária, mas também o desenvolvimento psicossocial dos jovens. Assim, o primeiro ano representa um momento crucial, em que a vulnerabilidade individual cruza-se com exigências externas, afetando a adaptação académica (Casanova et al., 2021) e resultando em impacto significativo na vulnerabilidade psicológica (Andrade & Fernandes, 2022).

Deste modo, compreender a saúde mental dos estudantes do ensino superior exige uma abordagem que integre fatores de risco, como o stress académico e as exigências de adaptação, e fatores protetores, como o suporte social e as estratégias de regulação emocional. Tal perspetiva permite não apenas identificar vulnerabilidades, mas também promover intervenções eficazes que favoreçam o bem-estar psicológico e a adaptação positiva ao contexto académico (Dawel et al., 2021).

Ansiedade no Ensino Superior

A ansiedade é definida no Manual de diagnóstico e estatístico das perturbações mentais (*DSM-5-TR*) como um estado caracterizado por preocupação excessiva, medo antecipatório e respostas fisiológicas de hiperativação que comprometem o funcionamento social, ocupacional e académico (APA, 2023). Trata-se de uma resposta emocional comum, mas que, quando persistente e desproporcional, pode configurar uma perturbação clínica. A literatura clássica (Castillo, 2000) destaca que a ansiedade é simultaneamente uma reação adaptativa, essencial à sobrevivência, e um fenómeno que, em excesso, compromete o bem-estar e o desempenho do indivíduo.

Entre os estudantes universitários, a ansiedade, nomeadamente a ansiedade social, medo de avaliação negativa e a vergonha em situações sociais, ocorre tanto em situações de performance (e.g., apresentações orais) como de interação (e.g., pedir esclarecimentos a docentes) (APA, 2023; Antony & Swinson, 2008, as cited in Suryaningrum, 2021). Dados internacionais indicam que quase metade dos estudantes manifesta sintomas ansiosos clinicamente relevantes (Bayram & Bilgel, 2008), valor que confirma a elevada vulnerabilidade desta população. No contexto português, estudos recentes mostram que a ansiedade em momentos de avaliação é um dos problemas psicológicos mais prevalentes, afetando uma proporção significativa de jovens universitários (OPP, 2023).

A entrada no ensino superior intensifica esta vulnerabilidade, devido aos estudantes depararem-se com uma série de mudanças que exigem grande capacidade de adaptação académica (Casanova et al., 2021). A necessidade de corresponder às exigências, muitas vezes superiores às do ensino secundário, pode desencadear preocupações constantes e medo do fracasso. Aliado a isso, a construção de novas relações sociais e a adaptação a um contexto desconhecido potenciam níveis acrescidos de insegurança, particularmente no primeiro ano e agravados pelo contexto pandémico (Andrade & Fernandes, 2022).

Outro fator de risco significativo é a gestão da autonomia e da independência, uma vez que muitos estudantes deixam a casa dos pais e enfrentam responsabilidades financeiras e pessoais pela primeira vez. Esta nova realidade pode gerar sentimentos de sobrecarga, sobretudo quando associada à falta de suporte social adequado. Estudos confirmam que a distância da família e o isolamento social aumentam os níveis de ansiedade, intensificando a vulnerabilidade dos estudantes (Casanova et al., 2021; Erol et al., 2023).

Entre os fatores de risco de ordem individual, o perfeccionismo destaca-se como uma variável relevante na explicação da ansiedade em estudantes do 1.º ano. Lamarre e Marcotte (2021) verificaram que o perfeccionismo mal adaptativo académico está positivamente associado à ansiedade, salientando que a autocrítica excessiva e o medo de falhar podem dificultar a adaptação ao novo contexto académico. De forma consistente, Finn e Guay (2013) verificaram que o perfeccionismo socialmente prescrito está positivamente associado à ansiedade de desempenho entre estudantes universitários, reforçando a sua relevância como fator de risco no contexto académico.

O medo de falhar constitui igualmente um fator central na ansiedade dos estudantes, particularmente no primeiro ano, quando a pressão para corresponder às expectativas pessoais e familiares é mais intensa (Andrade & Fernandes, 2022). Este medo pode manifestar-se sob a forma de preocupação constante, procrastinação ou comportamentos de evitamento em relação a tarefas académicas desafiantes, mecanismos que tendem a agravar os sintomas de ansiedade (McCormick et al., 2024).

As consequências da ansiedade estendem-se para além do sofrimento emocional, afetando diretamente o bem-estar e o rendimento académico dos estudantes. Níveis elevados de ansiedade estão associados a dificuldades de concentração, menor capacidade de gestão do tempo e redução do desempenho em exames e trabalhos (Smith & McLellan, 2022). Além disso, a ansiedade pode levar a sintomas físicos, como insónia e fadiga, que reforçam o impacto negativo no quotidiano académico e social (March-Amengual et al., 2022).

Outro impacto relevante prende-se com a maior probabilidade de abandono escolar entre estudantes que experienciam níveis elevados de ansiedade. A incapacidade de gerir a pressão académica e as exigências emocionais pode levar ao afastamento gradual das atividades universitárias, reduzindo o compromisso com o curso. Este fenómeno é particularmente preocupante em Portugal, onde cerca de 30% dos estudantes não concluem a licenciatura, sendo a ansiedade e outras perturbações psicológicas fatores determinantes neste insucesso (OPP, 2023).

A ansiedade também está intimamente relacionada com o isolamento social e dificuldades nas relações interpessoais. Muitos estudantes reportam sentirem-se desconfortáveis em interações sociais, o que limita a construção de redes de apoio essenciais à adaptação ao ensino superior. Esta retração social contribui para um ciclo de maior vulnerabilidade psicológica, no qual a ansiedade alimenta a solidão, que por sua vez agrava os sintomas ansiosos (Xiong et al., 2024). Estudos mostram ainda que

programas específicos podem reduzir a ansiedade social e melhorar a adaptação acadêmica, evidenciando a relevância de atuar precocemente nesta dimensão (Thahir et al., 2024).

Apesar dos riscos, é importante sublinhar que a ansiedade não é uniformemente negativa, podendo em níveis moderados ter uma função adaptativa. A ansiedade antes de um exame, por exemplo, pode motivar o estudante a preparar-se melhor e a organizar-se de forma mais eficaz. Contudo, quando atinge níveis excessivos, a ansiedade deixa de desempenhar este papel funcional e transforma-se num obstáculo significativo ao desenvolvimento acadêmico e pessoal (Castillo, 2000; Faro & Pereira, 2013).

Deste modo, a ansiedade no ensino superior deve ser analisada numa perspetiva complexa, que considere a sua prevalência, os fatores de risco específicos e as suas múltiplas consequências. Em particular, a atenção deve recair sobre os estudantes do primeiro ano, que se encontram numa fase de transição marcada por múltiplas exigências e maior vulnerabilidade emocional. A compreensão aprofundada deste fenómeno é fundamental para delinear estratégias preventivas e de intervenção que promovam o bem-estar psicológico e favoreçam a adaptação acadêmica. Neste sentido, estudos nacionais têm mostrado que o bem-estar psicológico dos estudantes está associado a fatores como autoestima e felicidade (Figueiras et al., 2021), reforçando a importância de trabalhar estes recursos no ensino superior (Dawel et al., 2021).

Stress Académico no Ensino Superior

O conceito de stress tem evoluído ao longo do tempo, sendo inicialmente descrito como uma reação biológica a fatores externos. Hans Selye, na década de 1930, introduziu a ideia de stress como uma resposta geral do organismo a diferentes estímulos, positivos ou negativos, que exigem adaptação. Mais tarde, a literatura psicológica passou a enfatizar a interação entre fatores externos e a perceção individual desses estímulos, reconhecendo o papel das variáveis cognitivas e emocionais na resposta ao stress (Faro & Pereira, 2013).

A investigação tem demonstrado de forma consistente que os acontecimentos de vida stressantes aumentam o risco de desenvolver diversas perturbações, incluindo perturbações depressivas. Todavia, nem todas as pessoas expostas a estes eventos apresentam problemas de saúde, sugerindo o papel moderador da resiliência e de outros

fatores individuais. Além disso, a natureza e a duração dos acontecimentos, se agudos ou crônicos, influenciam a magnitude do seu impacto (Cohen et al., 2019).

No contexto acadêmico, o stress refere-se ao conjunto de respostas emocionais, cognitivas e comportamentais desencadeadas pelas exigências específicas da vida universitária. Este tipo de stress surge quando o estudante percebe que os recursos pessoais não são suficientes para lidar com as pressões acadêmicas e sociais a que está exposto. Assim, o stress acadêmico caracteriza-se como uma reação multidimensional que resulta da interação entre fatores individuais e contextuais, podendo assumir diferentes intensidades e manifestações (Sahão & Kienen, 2021; Smith & McLellan, 2022).

Diversas fontes de stress estão presentes no ensino superior, destacando-se a carga de trabalho e a pressão para atingir bons resultados em avaliações e exames. O medo de falhar academicamente e a competitividade entre colegas são fatores que contribuem para o aumento dos níveis de tensão psicológica. Além disso, fatores como a distância da família, dificuldades financeiras e exigências curriculares (Casanova et al., 2021), bem como a necessidade de equilibrar compromissos pessoais com responsabilidades acadêmicas (Wright et al., 2023), aumentam a vulnerabilidade ao stress.

A adaptação ao ensino superior é influenciada não apenas pelas exigências externas, mas também pelas expectativas e percepções que os estudantes têm relativamente ao curso. Soares et al. (2021) verificaram que expectativas mais realistas e maior satisfação com a experiência académica estão associadas a uma adaptação mais positiva e a menores níveis de stress entre estudantes do 1.º ano de Psicologia. Estes resultados evidenciam que o modo como os estudantes avaliam o curso e as suas próprias escolhas profissionais pode atenuar ou intensificar a sobrecarga emocional no início da vida universitária.

A situação financeira constitui outra fonte significativa de stress, sobretudo para estudantes deslocados ou provenientes de contextos socioeconómicos menos favorecidos. A necessidade de conciliar os custos da formação académica com despesas de alojamento, alimentação e materiais de estudo agrava a sobrecarga emocional. Estas pressões económicas, quando somadas às exigências curriculares, criam um ambiente propício ao desenvolvimento de ansiedade e outros sintomas psicológicos associados (Casanova et al., 2021). Além disso, Erol et al. (2023) destacam que fatores como a falta

de suporte social e dificuldades de adaptação contribuem para agravar esta vulnerabilidade.

Importa distinguir entre o stress adaptativo e o stress patológico. O primeiro pode ter um efeito positivo, funcionando como um estímulo motivador que promove a produtividade, a concentração e o foco em objetivos. Contudo, quando o stress é intenso e persistente, ultrapassando a capacidade de regulação emocional e *coping* do estudante, transforma-se em patológico, resultando em sintomas como insónia, irritabilidade, fadiga e até perturbações de ansiedade e depressão (Dawel et al., 2021; Faro & Pereira, 2013).

O impacto do stress académico no bem-estar psicológico dos estudantes é significativo, refletindo-se tanto na esfera pessoal como académica. Níveis elevados de stress estão associados a dificuldades de concentração, menor motivação para o estudo e redução do desempenho em avaliações. Além disso, os estudantes sob stress crónico apresentam maior propensão para desenvolver comportamentos de risco, como consumo de substâncias, isolamento social e abandono das atividades académicas (Gorczynski & Sims-Schouten, 2022; Monteiro et al., 2012).

O stress académico tem também implicações sociais relevantes, pois compromete a qualidade das relações interpessoais. Estudantes sob elevada pressão podem apresentar maior irritabilidade e menor disponibilidade emocional, dificultando a construção de redes de apoio fundamentais à adaptação ao ensino superior. Consequentemente, o isolamento social pode agravar ainda mais os sintomas de stress, criando um ciclo negativo que afeta simultaneamente o bem-estar psicológico e o desempenho académico (Thahir et al., 2024; Xiong et al., 2024).

Outro aspeto a considerar é a relação entre stress e *burnout* académico, uma condição marcada por exaustão emocional, despersonalização e sentimentos de baixa realização pessoal. Estudos recentes indicam que estudantes com elevados níveis de stress apresentam maior risco de desenvolver *burnout*, condição que prejudica a persistência nos estudos e aumenta a probabilidade de abandono escolar (March-Amengual et al., 2022). Este fenómeno é particularmente relevante nas áreas das ciências da saúde, em que a carga de trabalho e a competitividade académica tendem a ser mais intensas.

Apesar dos riscos associados, é importante reconhecer que o stress, em níveis moderados, desempenha uma função adaptativa. Em determinados contextos, pode

aumentar a motivação, favorecer o foco atencional e promover o desenvolvimento de competências de gestão do tempo e de resolução de problemas. No entanto, quando ultrapassa a capacidade de adaptação do estudante, o stress deixa de ter um papel funcional e assume o papel de um fator de risco significativo para a saúde mental (Castillo, 2000; Faro & Pereira, 2013).

Deste modo, o stress académico deve ser entendido como uma variável central na análise da saúde mental dos estudantes universitários. A elevada prevalência de sintomas relacionados com stress e as suas consequências negativas para o bem-estar e o desempenho académico justificam a necessidade de maior atenção investigativa e institucional (Sahão & Kienen, 2021). Por outro lado, estudos nacionais têm mostrado que o bem-estar psicológico dos estudantes está fortemente associado a recursos como a autoestima e a felicidade (Figueiras et al., 2021).

Depressão entre Estudantes Universitários

A depressão é uma das perturbações mentais mais frequentes entre a população universitária e está associada a importantes consequências pessoais e académicas, incluindo maior comprometimento social e desempenho académico reduzido (Roldán-Espínola et al., 2024).

O *DSM-5-TR* descreve a Perturbação Depressiva Major como um quadro clínico que inclui sintomas de humor deprimido, perda de interesse ou prazer, alterações no apetite e sono, fadiga, sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldades de concentração e pensamentos de morte recorrentes (APA, 2023). Estes sintomas devem estar presentes durante, pelo menos, duas semanas consecutivas e gerar um impacto significativo no funcionamento social, académico ou ocupacional, sendo classificados em níveis de gravidade distintos (leve, moderado ou grave) (APA, 2023).

Diversos estudos têm mostrado que a depressão em estudantes universitários está relacionada a absentismo, abandono do curso, dificuldades de desempenho académico (Eisenberg et al., 2009; Bruffaerts et al., 2018), bem como a uma redução significativa da qualidade de vida e menor probabilidade de procurar apoio especializado (Eisenberg et al., 2013). Para além do impacto académico imediato, investigações internacionais apontam que os sintomas depressivos em jovens podem seguir trajetórias diferenciadas com o decorrer do tempo. Van Bodegom et al. (2025), num estudo europeu

com utilizadores de serviços de saúde mental, identificaram fatores de risco como gravidade clínica, comorbilidades, experiências de *bullying*, dificuldades familiares e tentativas de suicídios, sendo a ideação suicida o marcador mais consistente na distinção das trajetórias. No contexto universitário, estudos apontam que a prevalência de sintomas depressivos é elevada e encontra-se relacionada a fatores académicos, como dificuldades de concentração, escassez de tempo livre, avaliações constantes e medo do fracasso (Stanley, 2013, as cited in Augusto-Landa et al., 2022). Este quadro torna a população estudantil particularmente vulnerável, dado que o sucesso académico é frequentemente visto como um requisito essencial para a realização pessoal e profissional (Augusto-Landa et al., 2022). De forma consistente com estas evidências, a literatura internacional tem evidenciado uma tendência crescente de sintomas depressivos entre estudantes universitários. Estudos mostram que jovens adultos em idade universitária apresentam taxas superiores de depressão em comparação com outros grupos etários, o que pode estar relacionado com a complexidade da transição para a vida adulta e as exigências académicas específicas deste período (Deasy et al., 2016; Loades et al., 2020, as cited in em Zatkova et al., 2024). Além disso, a pandemia de COVID-19 agravou este cenário, tendo aumentado os níveis de solidão, isolamento e sintomas depressivos entre estudantes (Gorczynski & Sims-Schouten, 2022).

Em Portugal, a realidade não é distinta. Dados recentes apontam que uma proporção significativa de estudantes universitários experienciou sintomas depressivos, frequentemente associados à ansiedade e ao stress (OPP, 2023). Estes indicadores refletem-se em dificuldades de integração académica, absentismo, diminuição do rendimento escolar e maior probabilidade de abandono precoce dos estudos.

A relação entre depressão e isolamento social tem sido amplamente documentada, revelando que a falta de suporte social aumenta o risco de agravamento dos sintomas. Estudantes que experienciam sentimentos de solidão e falta de pertença costumam relatar níveis mais elevados de tristeza, desesperança e perda de interesse pelas atividades quotidianas. Sahão e Kienen (2021) referem que, entre as dificuldades mais comuns dos universitários, encontram-se a solidão, o isolamento e a ausência de redes de apoio, fatores que contribuem para o sofrimento psicológico e para a manutenção de quadros depressivos.

O isolamento social reforça o impacto negativo da depressão sobre a adaptação académica, uma vez que limita as interações com colegas e professores e compromete o sentido de integração no ambiente universitário, considerado fundamental para o bem-estar psicológico e para o sucesso académico. Erol et al. (2023) mostraram que

estudantes em risco apresentaram piores resultados em dimensões de *coping* e relações interpessoais, enquanto Thahir et al. (2024) confirmam que dificuldades de integração reduzem o envolvimento em atividades acadêmicas e sociais, agravando a sintomatologia depressiva.

As consequências da depressão no percurso académico são profundas, manifestando-se em diminuição do desempenho em avaliações e desmotivação em relação ao curso. Além disso, sintomas como fadiga e dificuldades de concentração prejudicam o cumprimento de prazos e a participação nas aulas, criando um ciclo de insucesso e frustração (March-Amengual et al., 2022). Quando persistente, a depressão pode levar ao abandono escolar, fenómeno com implicações pessoais e sociais significativas, sobretudo em países como Portugal, onde o abandono universitário constitui uma preocupação constante (OPP, 2023).

A longo prazo, a depressão não tratada pode comprometer não apenas o sucesso académico, mas também a trajetória profissional e pessoal dos estudantes. Jovens que apresentam episódios depressivos no início da idade adulta tendem a enfrentar maiores dificuldades de inserção no mercado de trabalho, menor produtividade e risco acrescido de recorrência de episódios depressivos ao longo da vida (Wang, 2024). Neste sentido, a intervenção precoce junto da população universitária revela-se essencial para minimizar impactos futuros e promover uma adaptação mais saudável à vida adulta.

Embora a depressão represente uma condição debilitante, importa sublinhar que fatores protetores, como o suporte social, a regulação emocional e o acesso a serviços de saúde mental, podem reduzir a sua prevalência e gravidade. A promoção de ambientes universitários saudáveis, que valorizem o bem-estar psicológico e fomentem o sentimento de pertença, constitui uma estratégia fundamental para a prevenção. Desta forma, a literatura aponta para a importância de políticas institucionais e programas de apoio psicológico direcionados a estudantes em risco, especialmente no primeiro ano (Zatkova et al., 2024).

Na sequência do referido, a depressão entre estudantes universitários deve ser entendida como uma problemática multifatorial, com causas que vão desde exigências académicas até aspetos relacionais e económicos. A sua elevada prevalência e as consequências negativas para o bem-estar e desempenho académico justificam a necessidade de investigação aprofundada, com particular atenção à população do primeiro ano do ensino superior. Compreender esta realidade é crucial para delinear

estratégias de prevenção e intervenção eficazes, promovendo não só a saúde mental, mas também o sucesso académico e pessoal dos estudantes.

Bem-Estar Psicológico no Ensino Superior: Fatores de Risco e de Proteção

O bem-estar psicológico é um conceito central na investigação em saúde mental, sendo frequentemente associado a uma perceção positiva da vida e ao funcionamento saudável do indivíduo. O bem-estar no ensino superior pode ser entendido tanto na sua dimensão subjetiva, relacionada com a avaliação das próprias experiências, como na sua dimensão psicológica, ligada às competências individuais (Diener et al., 2018; Keyes, 2005). Assim, este conceito integra indicadores emocionais, sociais e cognitivos que podem influenciar positiva ou negativamente o estado psicológico dos estudantes.

Na literatura, distinguem-se dois grandes modelos teóricos de bem-estar: o hedónico e o eudaimónico. O modelo hedónico, também designado de bem-estar subjetivo, a perceção individual acerca da qualidade da própria vida. e integra três componentes principais: a satisfação global com a vida, a presença de afetos positivos e a relativa ausência de afetos negativos (Diener et al., 2018). Já o modelo eudaimónico, habitualmente designado de bem-estar psicológico, centra-se no funcionamento ótimo e no desenvolvimento pessoal, sendo operacionalizado através das seis dimensões propostas por Ryff (2002): autonomia, crescimento pessoal, aceitação de si, relações interpessoais positivas, domínio do meio e propósito de vida (Ryff & Singer, 2008). Em Portugal, Monteiro et al. (2012) reforçam esta perspetiva ao adaptarem a Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico para estudantes universitários, evidenciando a importância de considerar indicadores positivos de saúde mental, tais como felicidade, sociabilidade, autoestima e equilíbrio. Neste sentido, discutir saúde mental no ensino superior implica não apenas analisar sintomas de sofrimento psicológico, mas também valorizar fatores de proteção associados ao bem-estar, integrando a visão de saúde como um contínuo que abrange tanto dimensões negativas quanto positivas (Keyes, 2005).

No contexto do ensino superior, ambos os modelos se mostram relevantes, uma vez que a vida académica combina a necessidade de satisfação imediata com a construção de objetivos a longo prazo. Evidência nacional ilustra esta distinção: num estudo longitudinal com estudantes portugueses, o bem-estar subjetivo apresentou uma

estabilidade ao longo dos primeiros anos do ensino superior, embora tenham surgido variações no funcionamento psicológico positivo, como a diminuição da autoestima e o aumento da autonomia (Oliveira & Levindo, 2020).

O suporte social é indicado como um dos principais fatores que influenciam o bem-estar psicológico dos estudantes universitários. A integração em redes de amizade, a proximidade da família e o estabelecimento de relações positivas com colegas e professores contribuem para reduzir a solidão e o isolamento. Uma revisão integrativa da literatura em Portugal reforça este papel, concluindo que o apoio familiar constitui um fator essencial de adaptação ao ensino superior, estando associado a menor ansiedade, maior bem-estar e melhor desempenho acadêmico (Gonçalves & Almeida, 2024) Estudos indicam que os estudantes que percebem níveis elevados de apoio social apresentam maior satisfação com a vida, menor prevalência de sintomas depressivos e maior capacidade de adaptação às exigências acadêmicas (Sahão & Kienen, 2021; Zatkova et al., 2024).

A ausência de suporte social constitui um fator de risco significativo, estando associada ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão. Erol et al. (2023) verificaram que estudantes em risco apresentavam piores resultados em dimensões de relações interpessoais e *coping*, reforçando o papel protetor das redes de apoio. De forma consistente, Thahir et al. (2024) evidenciam que estudantes com dificuldades de integração acadêmica apresentam maior vulnerabilidade emocional, o que sublinha a importância do suporte social como estratégia fundamental de prevenção em saúde mental.

Outro fator determinante para o bem-estar psicológico no ensino superior é o uso de estratégias de *coping* eficazes. *Coping* pode ser entendido como o conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para lidar com situações de stress e adversidade (Lazarus & Folkman, 1984). Estudantes que recorrem a estratégias adaptativas, como o planeamento, a reavaliação positiva e a procura de apoio, revelam maior capacidade de regulação emocional e níveis superiores de bem-estar (Augusto-Landa et al., 2022; Gaspar et al., 2023).

Em contrapartida, a utilização de estratégias de *coping* desadaptativas, como a evasão, a procrastinação ou o consumo de substâncias, associa-se a uma redução significativa do bem-estar. Estas estratégias não apenas falham em resolver os problemas enfrentados, como podem agravar os níveis de stress e ansiedade. Neste sentido, a

promoção de estratégias de *coping* eficazes entre estudantes universitários é essencial para reduzir o impacto das exigências académicas na saúde mental (Dawel et al., 2021).

A regulação emocional desempenha igualmente um papel crucial no bem-estar psicológico. Diz respeito à capacidade de perceber, compreender e gerir as emoções pessoais de forma adaptativa, ajustando-as de forma a responder adequadamente às situações. Estudantes que demonstram maior competência em regulação emocional tendem a apresentar melhor adaptação académica, maior satisfação com a vida e menor vulnerabilidade a perturbações como a ansiedade e a depressão (Augusto-Landa et al., 2022; McCormick et al., 2024).

Fatores individuais como a maturidade para a escolha profissional e as habilidades sociais também se revelam determinantes para o bem-estar psicológico. De acordo com Soares et al. (2021), estudantes que apresentam maior autoconhecimento, determinação e competências relacionais demonstram maior satisfação com o curso e melhor ajustamento ao contexto universitário. Estes elementos funcionam como fatores protetores relevantes, na medida em que favorecem a adaptação académica e reduzem a probabilidade de surgirem sintomas de ansiedade, stress e depressão.

É importante sublinhar que o bem-estar psicológico não é um estado fixo, mas sim dinâmico, variando de acordo com fatores pessoais, contextuais e relacionais. A literatura recente sugere que programas de promoção de saúde mental que integrem suporte social, treino em *coping* e estratégias de regulação emocional são eficazes na melhoria do bem-estar dos estudantes. Neste sentido, reforça-se a importância de medidas institucionais que promovam recursos como a autoestima, particularmente nos primeiros anos de adaptação académica (Oliveira & Levindo, 2020). Investir em intervenções dirigidas a esta população, especialmente nos primeiros anos de ensino superior, constitui uma prioridade para a promoção de sucesso académico e desenvolvimento pessoal (Gaspar et al., 2023; Zatkova et al., 2024).

Relação entre Ansiedade, Stress, Depressão e Bem-Estar Psicológico

A saúde mental dos estudantes universitários não pode ser compreendida de forma isolada, uma vez que variáveis como ansiedade, stress e depressão apresentam relações complexas entre si e com o bem-estar psicológico. Estas condições

frequentemente coexistem, partilhando fatores de risco e sintomas que dificultam a sua diferenciação clínica. Ao mesmo tempo, o bem-estar psicológico atua como um fator protetor, moderando os efeitos negativos da ansiedade, do stress e da depressão na vida académica e pessoal dos estudantes (Dawel et al., 2021).

A ansiedade e o stress apresentam uma ligação estreita, sendo muitas vezes descritos como respostas complementares a situações de pressão e exigência. O stress académico, derivado de sobrecarga de trabalho, exames e pressões sociais, pode intensificar sintomas ansiosos, conduzindo a preocupações constantes e antecipação negativa. Quando prolongados, estes estados podem culminar no desenvolvimento de sintomas depressivos, revelando a forma como estas variáveis se alimentam mutuamente (Castillo, 2000; Faro & Pereira, 2013).

A depressão, por sua vez, pode ser compreendida como uma consequência da interação persistente entre stress elevado e ansiedade crónica. Jovens que não conseguem gerir adequadamente estas emoções tendem a experienciar sentimentos de desesperança, fadiga e desmotivação, que se traduzem em humor deprimido e perda de interesse pelas atividades quotidianas. Desta forma, a relação entre ansiedade, stress e depressão é circular, uma vez que cada uma destas condições pode potenciar o desenvolvimento da outra (Sahão & Kienen, 2021).

Estudos internacionais confirmam a elevada coocorrência destas variáveis entre estudantes universitários. Bayram e Bilgel (2008) identificaram que 47% dos estudantes apresentavam sintomas significativos de ansiedade, enquanto 27% revelavam níveis de stress de moderado a severo, estando ambos fortemente correlacionados. Da mesma forma, Augusto-Landa et al. (2022) demonstraram que a baixa inteligência emocional e o uso de estratégias de *coping* ineficazes aumentam os níveis de ansiedade, stress e depressão, comprometendo diretamente o bem-estar psicológico.

No contexto português, apesar de ainda escassos, estudos apontam para resultados semelhantes. Dados da OPP (2023) revelam que a ansiedade e a depressão são os problemas de saúde mental mais prevalentes nos estudantes, frequentemente associados a elevados níveis de stress académico. Casanova et al. (2021) sublinham que as maiores dificuldades de adaptação manifestam-se sobretudo no primeiro ano, quando os estudantes consideram a necessidade de se ajustar a novos contextos e responsabilidades. Estas descobertas reforçam a necessidade de mais investigação nacional que explore a relação entre estas variáveis.

Particular atenção deve ser dada aos estudantes do primeiro ano, que enfrentam uma vulnerabilidade acrescida devido às mudanças académicas, sociais e pessoais. Zatkova et al. (2024) identificaram que a falta de suporte social e a solidão aumentam de forma significativa o risco de desenvolver sintomas de ansiedade, stress e depressão nesta população. Estes fatores, quando combinados, comprometem não só a adaptação inicial ao ensino superior, mas também o bem-estar psicológico global dos estudantes, aumentando o risco de abandono académico.

Além do impacto individual, a combinação de ansiedade, stress e depressão afeta também as instituições de ensino superior. Estas condições estão associadas a maiores taxas de absentismo, menor produtividade e maiores probabilidades de abandono, o que coloca desafios significativos às universidades em termos de retenção e sucesso dos estudantes (Rayle & Chung, 2007, as cited in Slykerman & Mitchell, 2021). Assim, compreender a relação destas variáveis é fundamental não apenas do ponto de vista clínico, mas também educacional e social.

Apesar da gravidade do fenómeno, importa destacar que a presença de estratégias de *coping* adaptativas, o suporte social e a regulação emocional eficaz podem atenuar os efeitos da ansiedade, do stress e da depressão no bem-estar. Augusto-Landa et al. (2022) demonstraram que estudantes com maior inteligência emocional apresentavam menor vulnerabilidade a estas condições, revelando a importância das competências emocionais como fatores protetores. Complementarmente, programas de intervenção psicológica estruturada, como a *Motivational Enhancement Therapy*, mostraram eficácia em reduzir a ansiedade social e aumentar o ajustamento académico, reforçando o papel das universidades na implementação de estratégias preventivas dirigidas aos estudantes do 1.º ano (Thahir et al., 2024).

A revisão da literatura permitiu compreender a relevância da saúde mental no ensino superior, em particular no que respeita à ansiedade, ao stress, à depressão e ao bem-estar psicológico. Estes constructos surgem de forma consistente como determinantes da adaptação académica e pessoal dos estudantes, estando associados a dificuldades de desempenho, integração social e risco de abandono. Embora a investigação internacional seja vasta, verificam-se lacunas na literatura nacional, sobretudo no que concerne à análise conjunta destas variáveis em estudantes do 1.º ano, grupo especialmente vulnerável por enfrentar simultaneamente a transição académica e o desenvolvimento da idade adulta emergente.

Os estudos disponíveis confirmam a elevada prevalência de ansiedade, stress e depressão entre universitários, bem como o impacto negativo destas condições no bem-estar e no sucesso académico. No entanto, ainda é limitado o conhecimento sobre a forma como estas variáveis relacionam-se entre si e, em particular, como influenciam o bem-estar psicológico, entendido numa perspetiva eudaimónica de funcionamento ótimo e realização pessoal. Esta lacuna é ainda mais evidente em Portugal, onde a maioria dos trabalhos se centra em medidas de sintomatologia negativa, negligenciando a análise integrada de fatores de risco e de proteção.

Neste contexto, o estudo em questão surge da necessidade de ampliar o conhecimento sobre a relação entre ansiedade, stress, depressão e bem-estar psicológico em estudantes do 1.º ano. Ao explorar simultaneamente variáveis de mal-estar e de bem-estar, procura-se contribuir para um quadro mais completo da saúde mental nesta população, fornecendo evidência científica que possa fundamentar estratégias de prevenção, intervenção e promoção do bem-estar psicológico em contexto universitário.

Metodologia

Participantes

O presente estudo contou com a participação de 284 estudantes matriculados no 1.º ano de licenciatura da Universidade da Beira Interior (UBI). As idades dos participantes variaram entre 18 e 45 anos ($M = 18.71$; $DP = 2.76$), sendo que a maioria tinha 18 anos (75.4%), seguida pelos de 19 anos (14.8%). Apenas uma pequena fração da amostra tinha idade igual ou superior a 20 anos (9.8%).

Relativamente ao género, a maioria dos estudantes identificou-se como feminino (72.2%), enquanto 26.1% se identificaram como masculino e 1.8% como outro género. No que concerne ao estado civil, observou-se que 93.7% da amostra era solteira, sendo residual a proporção de participantes com outro estado civil. Quanto à nacionalidade, verificou-se que a grande maioria dos estudantes era portuguesa (93.0%).

No que respeita à situação de residência, constatou-se que 89.8% dos participantes eram deslocados, isto é, residiam fora da sua localidade de origem para frequentar o ensino superior na UBI, ao passo que apenas 10.2% permaneciam na sua terra natal.

Por fim, quanto à distribuição por faculdades, os estudantes estavam maioritariamente inscritos em cursos da Faculdade de Artes e Letras (51.8%), seguindo-se a Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (25.4%), a Faculdade de Engenharia (15.5%), a Faculdade de Ciências da Saúde (6.0%) e a Faculdade de Ciências (1.4%). Esta distribuição evidencia uma predominância de cursos das áreas de ciências sociais e humanas e artes, comparativamente a cursos das áreas de ciências exatas e da saúde (Tabela 1).

Tabela 2*Caracterização sociodemográfica da amostra*

Variáveis	<i>n</i>	Frequências (%)
Género		
Masculino	74	26.1
Feminino	205	72.2
Outro	5	1.8
Faculdade		
Engenharias	44	15.5
Artes e Letras	147	51.8
Ciências	4	1.4
Ciências da Saúde	17	6.0
Ciências Sociais e Humanas	72	25.4
Deslocação da área de residência		
Sim	255	89.8
Não	29	10.2

Procedimentos

Este estudo integra-se no projeto de investigação “Saúde Mental no Ensino Superior”, conduzido pelo Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior, e obteve aprovação da respetiva Comissão de Ética, através do parecer n.º CE-UBI-Pj-2024-031.

A recolha de dados foi realizada em formato online, através da plataforma Google Forms, entre junho de 2024 e setembro de 2025.

O link para o questionário foi divulgado em diferentes canais, incluindo redes sociais, plataformas institucionais e canais académicos. Adicionalmente, foram contactados docentes do 1.º ano da UBI, aos quais foi solicitado apoio na divulgação do estudo junto dos seus alunos, através do envio de um e-mail de pedido de colaboração, com o objetivo de incentivar a participação no preenchimento do questionário.

Antes de iniciar o preenchimento, os participantes tiveram acesso ao consentimento informado, no qual foram explicitados os objetivos do estudo, o carácter

voluntário da participação e as garantias de anonimato e confidencialidade. Apenas após a aceitação destes termos foi permitido o acesso ao questionário.

O tempo médio de resposta foi estimado em 15 minutos. O anonimato foi rigorosamente assegurado, sendo recolhidas apenas variáveis sociodemográficas gerais, sem qualquer identificação pessoal dos participantes.

Instrumentos

A recolha de dados decorreu a partir da aplicação de um protocolo composto pelos seguintes instrumentos:

I) Questionário Sociodemográfico - elaborado especificamente para este estudo, recolhe o consentimento informado e dados pessoais relevantes, incluindo idade, género, estado civil, curso, situação de residência, perceção da situação económica, apoio familiar e eventual historial de acompanhamento psicológico.

II) Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) - desenvolvida por Lovibond e Lovibond (1995) e adaptada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro et al. (2004). É uma escala de autorresposta composta por 21 itens, distribuídos por três subescalas: ansiedade, depressão e stress (sete itens cada). Os participantes respondem numa escala de tipo Likert de 4 pontos (0 = “Não se aplicou nada a mim” a 3 = “Aplicou-se a maior parte das vezes”). A EADS-21 tem sido amplamente utilizada em contextos académicos e apresenta boas propriedades psicométricas, nomeadamente elevada consistência interna.

III) Escala de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBP) - originalmente desenvolvida por Massé et al. (1998) e adaptada para a população portuguesa por Monteiro, Tavares e Pereira (2012). A escala é composta por 25 itens que avaliam seis dimensões do bem-estar psicológico: autoestima, equilíbrio, sociabilidade, controlo de si e dos acontecimentos, felicidade e envolvimento social. Cada item é respondido numa escala de tipo Likert de 5 pontos (1 = “Nunca”; 5 = “Quase sempre”). A EMMBP permite captar indicadores positivos de saúde mental, em linha com a perspetiva do bem-estar como fator de proteção.

Análise de Dados

Os dados recolhidos foram tratados e analisados com recurso ao software IBM SPSS Statistics (versão 29). Numa primeira fase, realizaram-se análises descritivas com o objetivo de caracterizar a amostra e explorar as principais variáveis em estudo, através do cálculo de médias, desvios-padrão e frequências relativas.

Em seguida, avaliou-se a consistência interna das escalas aplicadas (EADS-21 e EMMBP) por meio do coeficiente alfa de *Cronbach*, confirmando a fiabilidade das medidas.

Posteriormente, verificaram-se os pressupostos de normalidade, o que permitiu a utilização de testes estatísticos paramétricos. Seguidamente, calcularam-se correlações de Pearson entre as dimensões da EADS-21 e os resultados da EMMBP.

Adicionalmente, efetuaram-se comparações de médias através do teste *t* de *Student*, com o intuito de analisar diferenças nos níveis de bem-estar psicológico e de sintomatologia psicopatológica em função do género. Por fim, realizou-se uma análise de regressão linear múltipla, considerando como variáveis independentes os fatores depressão, ansiedade e stress (EADS-21), e como variável dependente o bem-estar psicológico (EMMBP), com o objetivo de identificar a sua influência preditiva sobre as variáveis dependente.

Resultados

Nos resultados obtidos através da EADS-21 ($M = 0.97$; $DP = 0.72$), verificou-se uma média global baixa relativamente à presença de sintomas de ansiedade, depressão e stress entre os participantes, como verificado na Tabela 2.

Analisando os fatores individualmente, observou-se que o valor mais elevado correspondeu ao Stress ($M = 1.12$; $DP = 0.77$), seguido da Ansiedade ($M = 0.92$; $DP = 0.77$) e, por último, da Depressão ($M = 0.88$; $DP = 0.80$).

Tabela 2

Estatísticas descritivas da EADS-21

<i>Fator</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min.</i>	<i>Max</i>
Ansiedade	284	0.92	0.77	0	3
Depressão	284	0.88	0.80	0	3
Stress	284	1.12	0.77	0	3

Relativamente à Escala EMMBP, os participantes obtiveram uma média global ($M = 3.10$; $DP = 0.86$), sugerindo níveis moderados de bem-estar psicológico, como observado na Tabela 3.

No que respeita aos fatores, a Sociabilidade apresentou a média mais elevada ($M = 3.41$; $DP = 1.00$), seguida do Envolvimento social ($M = 3.17$; $DP = 0.99$) e do Equilíbrio ($M = 3.10$; $DP = 0.96$). Os valores mais baixos foram registados nas dimensões Felicidade ($M = 2.99$; $DP = 0.95$) e Controlo de si e dos acontecimentos ($M = 2.94$; $DP = 1.02$).

Tabela 3

Estatísticas descritivas do EMMBP

<i>Fator</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min.</i>	<i>Max</i>
Felicidade	284	2.99	0.95	1	5
Sociabilidade	284	3.41	1.00	1	5
Controlo de si e dos acontecimentos	284	2.94	1.02	1	5
Envolvimento social	284	3.17	0.99	1	5
Autoestima	284	3.05	0.93	1	5
Equilíbrio	284	3.10	0.96	1	5

Além das análises descritivas, procedeu-se à avaliação da consistência interna dos instrumentos aplicados, recorrendo ao coeficiente α de *Cronbach* (Nunnally & Bernstein, 1994), com o objetivo de assegurar a fiabilidade das medidas.

A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21) apresentou excelente consistência interna na presente amostra, com um alfa total de .96, valor que indica elevada homogeneidade entre os itens. As três subescalas, Depressão ($\alpha = .91$), Ansiedade ($\alpha = .89$) e Stress ($\alpha = .90$), evidenciaram igualmente níveis muito satisfatórios de consistência interna, confirmando a robustez da estrutura tripartida proposta pelos autores originais da escala.

No que respeita à EMMBP, verificou-se também um nível de fiabilidade global muito elevado, com um alfa total de .93, sugerindo excelente consistência interna. As subescalas apresentaram valores que oscilaram entre .78 e .93, abrangendo dimensões como Felicidade, Sociabilidade, Controlo de si e dos acontecimentos, Envolvimento Social, Autoestima e Equilíbrio. Todos os coeficientes se situam acima do ponto de corte recomendado de .70 (Nunnally & Bernstein, 1994), sendo, por conseguinte, considerados adequados para utilização em investigação.

De modo geral, os resultados obtidos confirmam que os instrumentos apresentam fiabilidade excelente para a amostra estudada, permitindo prosseguir com as análises inferenciais com segurança estatística.

Antes da realização das análises inferenciais, procedeu-se à verificação dos pressupostos de normalidade das variáveis em estudo. Os valores de assimetria oscilaram entre -0.30 e 0.78 e os de curtose entre -0.69 e -0.02, situando-se dentro dos critérios de referência ($-2 < \text{assimetria} < +2$; $-7 < \text{curtose} < +7$), de acordo com George e Mallery (2010). Assim, considerou-se adequada a utilização de testes estatísticos paramétricos nas análises subsequentes.

Diferenças na sintomatologia de Ansiedade, Depressão e Stress e no Bem-Estar segundo o género

Para compreender se existem diferenças em função do género, recorreu-se ao teste *t* de *Student* para amostras independentes.

No que se refere ao bem-estar psicológico (EMMBP), não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre participantes do sexo masculino ($M = 3.13$, $DP = 0.99$) e feminino ($M = 3.09$, $DP = 0.81$) no total da escala, $t(277) = 0.35$, $p = .727$, bem como em nenhum dos fatores, como apresentado na Tabela 4.

Tabela 4

Diferenças de género no Bem-Estar Psicológico (EMMBP)

Variáveis	Masculino		Feminino		<i>t(df)</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
EMMBP T	3.13	0.99	3.08	0.81	0.429 (277)	.009	0.058
Felicidade	3.11	1.08	2.95	0.90	1.09(277)	.278	-0.19
Sociabilidade	3.44	1.12	3.40	0.95	0.28(277)	.783	-0.35
Controlo de si e acontecimentos	3.10	0.98	2.90	0.98	1.34(277)	.181	
Envolvimento Social	3.11	1.07	3.18	0.95	-0.53	.597	
Autoestima	2.96	1.05	3.08	0.88	-.94	0.348	
Equilíbrio	3.12	1.07	3.10	0.91	0.10(277)	.920	

Nota. *d* = Cohen's *d*. Nenhuma diferença estatisticamente significativa foi encontrada ($p > .05$).

Já na EADS-21, observaram-se, na Tabela 5, diferenças significativas entre os grupos de género. O sexo feminino apresentou médias mais elevadas do que o masculino nos níveis globais de sintomatologia (EADS-21 Total: $M = 1.05$, $DP = 0.70$ vs. $M = 0.71$, $DP = 0.69$), $t(277) = -3.57$, $p < .001$, assim como nas dimensões Ansiedade ($M = 1.01$, $DP = 0.77$ vs. $M = 0.64$, $DP = 0.67$), $t(277) = -3.69$, $p < .001$, e Stress ($M = 1.23$, $DP = 0.74$ vs. $M = 0.76$, $DP = 0.74$), $t(277) = -4.70$, $p < .001$. Não foram encontradas diferenças significativas na dimensão Depressão, $t(277) = -1.58$, $p = .115$.

Tabela 5*Diferenças de género na sintomatologia depressão, ansiedade e stress (EADS-21)*

Variáveis	Masculino		Feminino		<i>t(df)</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
EADS-21 T	0.71	0.69	1.05	0.70	-3.57 (277)	<.001	0.48
Depressão	0.75	0.77	0.91	0.79	-1.58(277)	.115	-0.18
Ansiedade	0.69	0.67	1.01	0.77	-3.69(277)	<.001	-0.50
Stress	0.76	0.74	1.23	0.74	-4.70(277)	<.001	-0.64

Associação entre Ansiedade, Stress, Depressão e Bem-Estar Psicológico

De forma a compreender a associação entre sintomas psicopatológicos e bem-estar, realizaram-se correlações de *Pearson* entre os fatores da EADS-21 e da EMMBP. Os resultados observados na Tabela 6, revelaram correlações negativas e estatisticamente significativas entre os fatores da EADS-21 (ansiedade, depressão e stress) e os fatores do bem-estar psicológico. Em particular, a depressão apresentou correlações negativas de magnitude moderada a forte com felicidade ($r = -.44, p < .001$), equilíbrio ($r = -.28, p < .001$) e autoestima ($r = -.34, p < .001$) entre outros. De forma semelhante, a ansiedade correlacionou-se negativamente com controlo e conhecimento de si ($r = -.26, p < .001$) e com a autoestima ($r = -.22, p < .001$) entre outros. O stress evidenciou correlações negativas moderadas com felicidade ($r = -.35, p < .001$) e equilíbrio ($r = -.24, p < .001$). Em síntese, estes resultados demonstram que níveis mais elevados de sintomatologia psicopatológica se associam a níveis mais baixos de bem-estar psicológico, com exceção do envolvimento social, que não apresentou correlações significativas com os fatores da EADS-21.

Tabela 6*Matriz de Correlações de Pearson entre os Fatores da EADS-21 do EMMBP*

Fatores	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. EMMBP_Total	—	.956**	.885**	.857**	.844**	.897**	.822**	-.383**	-.265**	-.268**
2. Felicidade		—	.805**	.818**	.758**	.817**	.738**	-.441**	-.333**	-.354**
3. Sociabilidade			—	.707**	.720**	.747**	.702**	-.259**	-.145*	-.130*
4. Conhec. de si				—	.669**	.714**	.644**	-.347**	-.264**	-.300**
5. Envolv. social					—	.715**	.684**	-.268**	-.131*	-.122
6. Autoestima						—	.689**	-.342**	-.216**	-.191**
7. Equilíbrio							—	-.281**	-.247**	-.238**
8. Depressão								—	.722**	.783**
9. Ansiedade									—	.825**
10. Stress										—

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

Avaliação da relação entre Ansiedade, Stress, Depressão e Bem-Estar Psicológico

Por fim, de forma a analisar o papel da sintomatologia psicológica na predição do bem-estar, realizou-se uma regressão linear múltipla, considerando a depressão, ansiedade e stress (EADS-21) como variáveis preditoras e o bem-estar psicológico (EMMBP total) como variável dependente.

O modelo global revelou-se estatisticamente significativo, $F(3, 280) = 16,45, p < .001$, explicando cerca de 15% da variância do bem-estar psicológico ($R^2 = .15$; R^2 ajustado = .14).

Na análise dos preditores individuais, apenas a dimensão depressão apresentou um contributo significativo e negativo para a explicação do bem-estar psicológico ($\beta = -.44, t = -4.87, p < .001$). A ansiedade ($\beta = -.03, t = -0.32, p = .749$) e o stress ($\beta = .11, t = 0.95, p = .345$) não demonstraram efeitos significativos.

Estes resultados indicam que níveis mais elevados de sintomatologia depressiva estão associados a níveis mais baixos de bem-estar psicológico, enquanto a ansiedade e o stress, apesar de correlacionados com o bem-estar, não se revelaram preditores significativos neste modelo (Tabela 7).

Por fim, a análise dos índices de colinearidade (tolerância $> .20$; VIF < 5) não evidenciou problemas de multicolinearidade, confirmando a adequação do modelo.

Tabela 7

Resultados da regressão linear múltipla com a sintomatologia psicológica como preditora do bem-estar psicológico

Variáveis	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Constante	3.42	0.08	—	40.83	< .001
Depressão	-0.48	0.10	-.44	-4.87	< .001
Ansiedade	-0.04	0.11	-.03	-0.32	.749
Stress	0.12	0.12	.11	0.95	.345

Discussão e Conclusão

O estudo que aqui se apresenta teve como objetivo analisar a relação entre saúde mental e bem-estar psicológico em estudantes do primeiro ano da Universidade da Beira Interior, procurando compreender de que forma as dimensões de ansiedade, stress e depressão influenciam o funcionamento psicológico positivo nesta fase inicial da vida académica. A transição para o ensino superior constitui um momento de profunda mudança e vulnerabilidade emocional, caracterizado por desafios pessoais e académicos que exigem a mobilização de recursos psicológicos e sociais. Tal como referem Sahão e Kienen (2021), esta etapa de transição é marcada por desafios emocionais que exigem o desenvolvimento de novas estratégias de *coping* e de autonomia, sendo a qualidade do suporte social e institucional determinante para o sucesso da adaptação. Neste contexto, os resultados obtidos oferecem uma leitura abrangente da adaptação dos estudantes, permitindo discutir a sua coerência com a literatura científica e compreender de que forma diferentes fatores interferem no equilíbrio entre o sofrimento psicológico e o bem-estar.

Os dados mostraram valores globais baixos de sintomatologia psicológica, com médias inferiores a um ponto na escala de ansiedade, depressão e stress, e níveis moderados de bem-estar psicológico, situando-se a média global da EMMBP em 3.10. Estes resultados revelam uma amostra com indicadores de saúde mental relativamente positivos, o que contrasta com algumas evidências internacionais que apontam para uma elevada prevalência de sofrimento psicológico entre universitários. Estudos de Bayram e Bilgel (2008) e da OPP (2023) indicaram taxas substancialmente mais elevadas de ansiedade e stress, sugerindo que quase metade dos estudantes apresenta sintomas clinicamente relevantes. A diferença observada pode dever-se a especificidades contextuais: o estudo foi desenvolvido num período em que a UBI já consolidara medidas de apoio psicológico, orientação e integração estudantil, as quais poderão ter contribuído para mitigar o impacto emocional das exigências académicas. Além disso, a recolha de dados ocorreu após o período de maior instabilidade provocado pela pandemia de COVID-19, o que poderá refletir um processo gradual de readaptação e recuperação emocional entre os jovens.

A composição da amostra, maioritariamente feminina e proveniente de cursos das áreas sociais e humanas, pode também ter influenciado os resultados. Estes estudantes tendem a demonstrar maior sensibilidade às questões emocionais e podem beneficiar de uma formação mais orientada para a autorreflexão e o desenvolvimento

interpessoal, fatores associados a níveis mais elevados de consciência emocional e utilização de estratégias de *coping* eficazes (Augusto-Landa et al., 2022). Apesar disso, o bem-estar registado apenas em nível moderado sugere que, embora a maioria dos estudantes não apresente sintomas clínicos, persistem dificuldades de ajustamento psicológico que limitam o funcionamento ótimo descrito por Ryff (2002). Esta constatação confirma a visão de Keyes (2005), segundo a qual a saúde mental não se define apenas pela ausência de perturbação, mas também pela presença de experiências positivas e de autorrealização.

As dimensões mais elevadas de bem-estar observadas, tais como, sociabilidade, envolvimento social e equilíbrio, reforçam a importância do suporte interpessoal no contexto académico. Estudos de Gonçalves e Almeida (2024) e de Erol et al. (2023) demonstram que a perceção de apoio social e a integração em redes de amizade funcionam como fatores protetores essenciais, reduzindo o impacto do isolamento e do afastamento da família, especialmente entre estudantes deslocados. Este padrão foi igualmente evidenciado por Thahir et al. (2024), que verificaram que estudantes com fortes relações interpessoais apresentavam menor sintomatologia emocional e maior satisfação académica. A elevada média observada nestas dimensões indica, portanto, que a maioria dos estudantes se encontra integrada e apoiada, o que pode explicar os baixos níveis de ansiedade e stress reportados.

No que respeita às diferenças de género, os resultados evidenciaram que as estudantes do sexo feminino apresentam níveis mais elevados de ansiedade e stress do que os estudantes do sexo masculino, sem diferenças significativas no bem-estar psicológico global. Este resultado é coerente com diversos estudos que apontam para uma maior vulnerabilidade feminina a estados emocionais internalizados. Augusto-Landa et al. (2022) demonstraram que as mulheres tendem a utilizar estratégias de *coping* centradas na emoção, o que pode contribuir para níveis mais elevados de ansiedade e stress em situações de exigência. De forma semelhante, Dawel et al. (2021) e a OPP (2023) sublinham que as estudantes universitárias portuguesas relatam com maior frequência sentimentos de preocupação e sobrecarga académica, em parte devido a padrões socioculturais de maior sensibilidade afetiva. Ainda assim, a ausência de diferenças no bem-estar sugere que as mulheres, apesar de experienciar mais stress e ansiedade, mantêm níveis de funcionamento psicológico semelhantes aos dos homens, possivelmente devido à maior capacidade de expressão emocional e de procura de apoio social, aspetos considerados protetores no processo de adaptação (McCormick et al., 2024).

As correlações negativas observadas entre ansiedade, stress, depressão e as dimensões do bem-estar psicológico confirmam a interdependência entre sofrimento emocional e funcionamento positivo, em consonância com o modelo bidimensional de saúde mental proposto por Keyes (2005). Tal como salientado na literatura, a presença de sintomatologia psicológica, mesmo em níveis subclínicos, associa-se a uma redução do bem-estar subjetivo e psicológico (Ryff & Singer, 2008). A depressão, em particular, revelou correlações negativas de magnitude moderada a forte com felicidade, equilíbrio e autoestima, indicando que a vivência de tristeza, perda de interesse e desmotivação compromete diretamente as dimensões mais positivas do funcionamento emocional. Esta tendência confirma estudos de Monteiro et al. (2012) e de March-Amengual et al. (2022), que identificaram que sintomas depressivos interferem com a perceção de realização pessoal e satisfação de vida dos estudantes.

Embora a ansiedade e o stress também se tenham correlacionado negativamente com o bem-estar, a sua influência foi menos intensa, sugerindo que estas emoções, quando moderadas, podem ter carácter adaptativo. Faro e Pereira (2013) destacam que o stress em níveis controlados pode funcionar como estímulo para o rendimento académico e para o desenvolvimento de competências de gestão do tempo e planeamento, sendo o seu impacto negativo mais evidente apenas quando se torna crónico. Assim, é plausível que os estudantes da amostra estejam a experienciar níveis de stress e ansiedade situados na fronteira entre o funcional e o disfuncional, sem que isso comprometa de forma substancial o seu bem-estar.

A análise de regressão linear múltipla reforça esta interpretação ao revelar que apenas a depressão surge como preditor significativo e negativo do bem-estar psicológico. Este resultado é amplamente corroborado pela literatura, que reconhece a depressão como o fator com maior peso na redução do funcionamento positivo e na deterioração da qualidade de vida (Roldán-Espínola et al., 2024; Zatkova et al., 2024). Estudos longitudinais de Van Bodegom et al. (2025) e Wang (2024) evidenciam que a depressão, mais do que a ansiedade ou o stress, compromete dimensões centrais do bem-estar, como o propósito de vida e a autoestima, e tende a apresentar efeitos duradouros sobre o ajustamento emocional. Estes resultados também se alinham com investigações anteriores em contexto universitário (Bruffaerts et al., 2018; Eisenberg et al., 2009), que associaram a depressão ao absentismo, à desmotivação e ao abandono académico. Tal convergência permite concluir que a depressão constitui o principal fator de vulnerabilidade ao bem-estar psicológico, comprometendo não apenas a experiência subjetiva de satisfação, mas também a participação ativa na vida académica e social.

Estes resultados mostram também uma convergência com os dados obtidos por Souza (2024), no âmbito do mesmo projeto “Saúde Mental no Ensino Superior”. O estudo, realizado com estudantes de diferentes anos de curso, revelou igualmente níveis baixos de sintomatologia e níveis moderados de bem-estar, reforçando a estabilidade dos padrões observados e a replicabilidade dos resultados obtidos no contexto universitário português. Esta consistência entre coortes e momentos distintos do percurso académico sustenta a robustez das conclusões e reforça a validade interna do presente estudo.

A congruência entre os resultados obtidos e a literatura evidencia que a saúde mental dos estudantes deve ser analisada de forma integrada, valorizando simultaneamente indicadores de mal-estar e de bem-estar. Augusto-Landa et al. (2022) e Dawel et al. (2021) demonstraram que a regulação emocional e as estratégias de *coping* possuem um papel mediador crucial entre sintomas e bem-estar. O presente estudo confirma esta perspetiva, sugerindo que a presença de níveis moderados de bem-estar, mesmo perante sintomas leves, pode refletir a utilização de mecanismos adaptativos e a existência de suporte social eficaz. Tal como defendem Gaspar et al. (2023), a regulação emocional e a resiliência são competências fundamentais para a manutenção do equilíbrio psicológico, especialmente em fases de transição como o início do ensino superior.

A identificação da depressão como principal preditor negativo do bem-estar reforça, assim, a urgência de políticas universitárias de prevenção e intervenção precoce. Intervenções focadas na promoção de competências emocionais, programas de tutoria e acompanhamento psicológico podem revelar-se determinantes na redução dos níveis de depressão e no aumento do bem-estar. Estudos recentes evidenciam que iniciativas de mentoring e de treino em *coping* aumentam a adaptação académica e diminuem significativamente os sintomas de sofrimento (Thahir et al., 2024). As universidades, enquanto espaços de desenvolvimento pessoal e social, assumem um papel central na criação de ambientes que favoreçam a saúde mental e o sentimento de pertença.

O contributo do presente estudo é, portanto, duplo: por um lado, confirma a relevância dos fatores emocionais na adaptação académica inicial; por outro, fornece evidência empírica nacional atualizada sobre a relação entre sofrimento psicológico e bem-estar, reforçando a validade do modelo bidimensional da saúde mental. Os resultados mostram que a ausência de sintomatologia não equivale inevitavelmente à presença de bem-estar, o que tem implicações diretas na forma como se avalia e se intervém junto da população estudantil. A promoção da saúde mental deve, portanto, ultrapassar a lógica de remediação do mal-estar e incorporar ações sistemáticas que

fortaleçam recursos psicológicos positivos, como a autoestima, o equilíbrio emocional e o suporte social.

Ainda que os resultados apresentem coerência com a literatura, algumas limitações devem ser reconhecidas. O carácter transversal do estudo impede a inferência de relações causais, sendo recomendável que futuras investigações adotem abordagens longitudinais capazes de acompanhar a evolução da saúde mental ao longo do percurso académico. A recolha online, embora prática, pode ter introduzido viés de autosseleção, e a predominância feminina na amostra limita a generalização dos resultados. Apesar disso, a elevada consistência interna das escalas e a convergência com estudos prévios conferem robustez às conclusões.

Futuras investigações deverão privilegiar desenhos longitudinais e comparativos, capazes de analisar a evolução da saúde mental ao longo dos diferentes anos de curso e entre instituições de ensino superior. Embora o presente estudo se tenha centrado nos estudantes do primeiro ano da UBI, integra-se no projeto nacional “Saúde Mental no Ensino Superior”, em desenvolvimento desde 2024, que abrange várias universidades e diferentes níveis de formação. Este projeto tem vindo a incorporar progressivamente novas dimensões psicológicas, como a regulação emocional e as estratégias de *coping*, o que permitirá compreender de forma mais abrangente os mecanismos que sustentam a adaptação e o bem-estar no decorrer do percurso académico.

Para complementar esta vertente quantitativa, seria igualmente relevante recorrer a abordagens qualitativas que permitam compreender em profundidade as experiências subjetivas dos estudantes, as suas perceções sobre o bem-estar e os significados atribuídos ao sofrimento psicológico. A realização de entrevistas semiestruturadas, grupos focais ou diários reflexivos poderia oferecer uma perspetiva mais rica e contextualizada sobre os desafios emocionais vividos na transição para o ensino superior. A combinação de métodos quantitativos e qualitativos, e estudos mistos, poderão, assim, proporcionar uma compreensão mais completa dos fatores que influenciam a adaptação e o equilíbrio psicológico nesta fase académica.

À luz dos resultados obtidos e das orientações recentes do Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (DGES & DGS, 2023), mostra-se necessário que as instituições de ensino superior adotem programas de promoção da saúde mental, baseados em rastreio regular, desenvolvimento de competências emocionais e reforço da resiliência. A adoção de modelos de intervenção em múltiplos níveis (“*stepped care*”), que combinem ações de sensibilização, intervenções psicológicas

breves e apoio continuado, poderá garantir respostas mais eficazes e inclusivas. Estas iniciativas deverão envolver não apenas os estudantes, mas também docentes, tutores e serviços académicos, promovendo uma cultura institucional centrada no bem-estar e na saúde mental.

Em síntese, a investigação realizada evidencia que, embora os estudantes apresentem níveis baixos de sintomatologia psicológica, o bem-estar psicológico ainda se situa num patamar apenas moderado, indicando que a adaptação à universidade, embora globalmente positiva, não está isenta de desafios emocionais. A depressão emerge como o principal fator de vulnerabilidade, associando-se à redução das dimensões essenciais do bem-estar como a autoestima e o equilíbrio. Estes resultados corroboram amplamente a literatura nacional e internacional (Casanova et al., 2021; Monteiro et al., 2012; Sahão & Kienen, 2021; Souza, 2024; Zatkova et al., 2024), reafirmando que a promoção da saúde mental deve ocupar um lugar central nas políticas das instituições de ensino superior. O investimento em programas de prevenção, suporte psicológico e desenvolvimento socioemocional é, assim, indispensável para consolidar uma cultura académica que valorize o bem-estar como componente central da experiência universitária e do sucesso académico.

Os resultados deste estudo poderão apoiar o avanço de iniciativas institucionais de mentoria e rastreio psicológico, contribuindo para a identificação precoce de vulnerabilidades emocionais e para a promoção de trajetórias académicas mais saudáveis e equilibradas.

Referências Bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2023). *Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais: DSM-5-TR* (5.^a ed., texto rev.; tradução portuguesa). Climepsi Editores.
- Andrade, C., & Fernandes, J. L. (2022). Hopes and fears of first-Year freshman college Students during the COVID-19 Pandemic. *Education Sciences*, 12(53). <https://doi.org/10.3390/educsci12010053>
- Augusto-Landa, J. M., García-Martínez, I., & León, S. P. (2022). Analysis of the effect of emotional intelligence and coping strategies on the Anxiety, Stress and depression levels of university students. *Psychological Reports*, 127(4), 1751–1770. <https://doi.org/10.1177/00332941221144603>
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university Students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Casanova, J. R., Bernardo, A. B., & Almeida, L. S. (2021). Dificuldades na adaptação académica e intenção de abandono de estudantes do primeiro ano do Ensino Superior. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 8(2), 211-228. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8705>
- Castillo, A. R. G., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 22, 20-23.
- Cohen, S., Murphy, M. L. M., & Prather, A. A. (2019). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 577–597. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102857>
- Dawel, A., Shou, Y., Gulliver, A., Cherbuin, N., Banfield, M., Murray, K., Calcar, A. L., Morse, A. R., Farrer, L. M., & Smithson, M. (2021). Cause or Symptom? A longitudinal test of bidirectional relationships between emotion regulation strategies and mental health symptoms. *Emotion*, 21(7), 1511–1521. <https://doi.org/10.1037/emo0001018>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>

- Direção-Geral do Ensino Superior, & Direção-Geral da Saúde. (2023). *Programa para a promoção da saúde mental no ensino superior*. Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. https://www.dges.gov.pt/sites/default/files/ppsmes_acces_2023-vf.pdf
- Duraku, Z. H., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1220614. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Mental health and academic success in college. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1), Article 40. <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077>
- Erol, S., Gur, K., Karaca, S., Çalik, K. B., Uzuner, A., & Kaya, Ç. A. (2023). Risk factors affecting the mental health of first-year university students on a health sciences campus and related factors. *The journal of mental health training, education and practice*, 18(2), 146-157. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-03-2022-0015>
- Faro, A., & Pereira, M. E. (2013). Estresse: Revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 14(1), 78-100.
- Figueiras, M., Cunha, P., & Simões, M. (2021). Bem-estar psicológico, autoestima e felicidade entre alunos do ensino superior em Portugal. *Psicologia, Saúde & Doença*, 22(1), 116-127
- Finn, K., & Guay, M.-C. (2013). Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires. *Revue de Psychoéducation*, 42(1), 1–23. <https://doi.org/10.7202/1061721ar>
- Gaspar, T., Guedes, F. B., Cerqueira, A., & Matos, M. G. (2023). *Saúde mental dos jovens*. Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.
- Gonçalves, E. T., & Almeida, A. T. (2024). O apoio da família na adaptação de jovens portugueses ao ensino superior: Uma revisão integrativa da literatura. *Revista Portuguesa de Educação*, 37(1), e24003. <https://doi.org/10.21814/rpe.24883>

- Gorczynski, P., & Sims-Schouten, W. (2022). Evaluating mental health literacy amongst US college students: A cross-sectional study. *Journal of American College Health*, 70(8), 2083–2092 <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2063690>
- Keyes, C. L. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the complete State model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science & Medicine*, 268, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Lamarre, C., & Marcotte, D. (2021). Anxiety and dimensions of perfectionism in first-year college students: The mediating role of mindfulness. *European Review of Applied Psychology*, 71(2), 100633. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100633>
- Lasiello, M., Agteren, J. V., & Cochrane, E. M. (2020). Mental Health and/or Mental Illness: A Scoping Review of the Evidence and Implications of the Dual-Continua Model of Mental Health. *Europe's Journal of Psychology*, 16(3), 400–417. <https://doi.org/10.21307/eb-2020-001>
- March-Amengual, J., Badii, I. C., Casas-Baroy, J., Altarriba, C., Company, A. C., Pujol-Farriols, R., Banos, J., Galbany-Estragués, P., & Cayuela, A. C. (2022). Psychological distress, stress, and academic performance in first-year college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3356. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063356>
- McCormick, K. A., Manohar, I., Merola, L. E., & Cohen, D. A. (2024). Mental Health Needs and Help-Seeking Behaviors Among First-Year University Students Amidst COVID-19: A Mixed Methods Inquiry. *Society for the Study of Emerging Adulthood*, 12(6), 1027-1038. <https://doi.org/10.1177/21676968241276020>
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários – EMMBP. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(1), 66-77.
- Nunnally, J.C., & Bernstein, I.R. (1994). *Psychometric theory* (3rd Ed.). McCraw-Hill.
- Oliveira, E. P., & Levindo, A. dos S. (2020). Bem-estar subjetivo e funcionamento psicológico positivo ao longo dos primeiros anos do ensino superior. *Educação: Teoria e Prática*, 30(63), e31. <https://doi.org/10.18675/1981-8106.v30.n.63.s14705>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2023). *Perfil dos Psicólogos nas Instituições de Ensino Superior*. Autor
- Roldán-Espínola, L., Riera-Serra, P., Roca, M., García-Toro, M., Coronado-Simsic, V., Castro, A., Navarra-Ventura, G., Vilagut, G., Alayo, I., Blasco, M. J., Almenara, J.,

- Cebrià, A. I., Echeburúa, E., Gabilondo, A., Lagares, C., Piqueras, J. A., Soto-Sanz, V., Mortier, P., Kessler, R. C., Alonso, J., & Gili, M. (2024). Depression and lifestyle among university students: A one-year follow-up study. *The European Journal of Psychiatry*, 38, 100250. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2024.100250>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2021). Adaptação e saúde mental do estudante universitário: Revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25(1), e24238. <http://dx.doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
- Slykerman, R. F., & Mitchell, E. (n.d.). Stress, anxiety, and psychological wellbeing in first-year university students: Changes over time. *New Zealand Journal of Psychology*, 50(3), 39-45.
- Smith, D., & McLellan, R. (2022). Mental health problems in first-generation university students: A scoping review. *Review of Education*, 11(3), e3418.. <https://doi.org/10.1002/rev3.3418>
- Soares, A. B., Lima, C. A., Monteiro, M. C., Sousa, B. A., Santos, G. G. B., & Rodrigues, I. S. (2021). Adaptação acadêmica de estudantes de primeiro ano de Psicologia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 513–532. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61054>
- Souza, T. C. de A. S. (2024). *Saúde mental em estudantes do ensino superior: Influência das estratégias de regulação emocional* [Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior]. Universidade da Beira Interior.
- Suryaningrum, C. (2021). College students' social anxiety: A study of the young people's mental health in the digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.29210/150100>
- Thahir, A., Bulantika, S. Z., Wahyuni, C., & Kamran, M. (2024). Reduction of social anxiety and increase in academic adjustment through motivational enhancement therapy in freshmen college students in Indonesia. *Turkish Psychological Counselling and Guidance Journal*, 14(74), 415-425. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1388321_9
- van Bodegom, L. S., Gerritsen, S. E., Overbeek, M. M., Dieleman, G. C. (2025). Do young people get the mental healthcare they need? Trajectories of depressive symptoms, correlates and care pathways in a clinical cohort of young people approaching the service boundary between CAMHS and AMHS. *Journal of Affective Disorders*, 391, 119925. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119925>

- Wang, C. (2024). Exploration of factors influencing the psychological adjustment of first-year college students based on multivariate data analysis. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 9(1), 1-14. <https://doi.org/10.2478/amns-2024-1047>
- Wright, C. J., Wilson, S. A., Hammer, J. H., Hargis, L. E., Miller, M. E., & Usher, E. L. (2023). Mental health in undergraduate engineering students: Identifying facilitators and barriers to seeking help. *Journal of Engineering Education*, 112(1), 24–43. <https://doi.org/10.1002/jee.20551>
- Xiong, Z., Liu, C., Song, M., & Ma, X. (2024). The Relationship between maladaptive perfectionism and anxiety in first-year undergraduate students: A Moderated Mediation Model. *Behaviour Science*, 14(8), 628. <https://doi.org/10.3390/bs14080628>
- Zatkova, T. S., Tokovska, M., & Solcova, J. (2024). What psychosocial support do first-year university students need? A mixed creative methods study. *International Journal of Emotional Education*, 16(1), 140–153. <https://doi.org/10.56300/AXLK4968>