

PROGRAMAS DE PREVENÇÃO PARA A ANSIEDADE E DEPRESSÃO: AVALIAÇÃO DA PERCEÇÃO DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Carla Oliveira

Departamento de Educação e Psicologia, CIDTFF
Universidade de Aveiro
carlaandreia@ua.pt

Ana Varela

Departamento de Educação e Psicologia, CIDTFF
Universidade de Aveiro
anavarela@ua.pt

Patrícia Rodrigues

Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro
psrodrigues@ua.pt

Joana Esteves

Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro

Catarina Henriques

Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro

Ana Ribeiro

Departamento de Educação e Psicologia, CIDTFF, Universidade de Aveiro
ana.maria.ferreira@ua.pt

Resumo

Os estudantes universitários têm apresentando uma elevada prevalência de problemas associados à saúde mental, particularmente, no âmbito da Ansiedade e Depressão. Os estudos indicam que esta problemática pode levar ao abandono do ensino superior. Por conseguinte, é de extrema importância que se desenvolvam no meio académico, iniciativas inovadoras, interativas e apelativas, mas principalmente, eficazes, no sentido, de reduzir esta tendência. Vários estudos, em contexto académico, têm abordado a eficácia de programas de prevenção para diferentes perturbações mentais, com recurso às novas tecnologias, particularmente programas computadorizados e baseados na internet, e os resultados têm se verificado



promissores. Neste sentido, o presente estudo, pretende avaliar a perceção dos estudantes universitários portugueses, relativamente à pertinência e adesão a estes programas de prevenção para a Ansiedade e Depressão, na sua instituição de Ensino Superior. De igual forma, foram questionados sobre a possibilidade de estes serem disponibilizados via computador e/ou internet.

Resultados: foram realizados dois estudos, em anos diferentes, e foi possível observar que a grande maioria dos estudantes universitários consideraram pertinentes a existência destes programas, particularmente para a Ansiedade. De igual modo, a maioria dos estudantes, considerou que adeririam a estes programas disponibilizados pela internet, particularmente os estudantes que já sofreram ou que sofrem de alguma perturbação mental. De um estudo para o outro, os resultados são bastante semelhantes, no entanto, é possível observar uma maior receptividade dos estudantes aos programas baseados na internet.

Conclusão: os estudantes universitários portugueses parecem reconhecer a importância de programas de prevenção, particularmente de Ansiedade, no contexto académico, considerando igualmente a sua adesão. O presente estudo também aponta para as novas tecnologias e/ou internet, como uma via promissora e potencializadora de bem-estar no meio académico, particularmente nos estudantes que apresentam alguma perturbação mental.

Palavras-chave: Estudantes Universitários; Prevenção; Internet; Ansiedade; Depressão.

Abstract

College students have demonstrated a high prevalence of problems associated with mental health, particularly associated with Anxiety and Depression. Studies indicate that this problem can lead to higher education dropout. It is therefore of the utmost importance that innovative, interactive and appealing, but above all effective, initiatives to reduce this trend be developed in a Higher Education context. Several studies in the academic context have addressed the effectiveness of prevention programs for different mental disorders using new technologies, particularly computer-based and internet-based programs, and the results have been promising. Therefore, the present study intends to evaluate the perception of Portuguese university students regarding the relevance and adherence to these prevention programs for Anxiety and



Depression in their Higher Education institution. Likewise, they were questioned about the possibility of these being made available via computer and / or the internet.

Results: two studies were carried out in different years, and it was possible to observe that the great majority of university students consider the existence of these programs to be relevant, particularly for Anxiety. Likewise, most students considered that they would join these programs made available through the internet, particularly students who have already suffered or who suffer from some mental disorder. From one study to the other, the results are quite similar, however, it is possible to observe a greater interest of students to internet based programs.

Conclusion: Portuguese university students seem to recognize the importance of prevention programs, particularly Anxiety, in the academic context, also considering their adherence. The present study also points to the new technologies and / or the internet, as a promising and potentiating way of well-being in the academic environment, particularly in students who present some mental disturbance.

Keywords: University Students; Prevention; Internet; Anxiety; Depression.

Introdução

A entrada para a universidade implica uma série de mudanças, nomeadamente, novo meio e novos estilos de vida e necessidade de se adaptar a uma vida académica diferente (Tavares, Pereira, Gomes, Monteiro & Gomes, 2007). Este período de transição e adaptação a um novo contexto predispõe, de certo modo, a que os estudantes se tornem um grupo de risco para o desenvolvimento de perturbações mentais (Michael, Huelsman, Gerard, Gilligan, & Gustafson, 2006). Como agravante, é também entre os 18 e os 25 anos que surge a maioria dos problemas mentais como, por exemplo, a Perturbação Depressiva *Major*, a Perturbação Bipolar e a Esquizofrenia (Kessler et al., 2005). A Ansiedade, o *Stress* e a Depressão são alguns dos motivos que levam a que os estudantes procurem ajuda profissional (Pereira, Motta, Bernardino, Melo, Ferreira & Rodrigues, 2008). Estes problemas psicológicos afetam várias áreas da vida do estudante, nomeadamente, funcionamento físico, social, emocional, cognitivo e desempenho académico (Andrews & Wilding, 2004). Um estudo realizado por Kessler, Foster, Saunders, e Stang (1995) concluiu que 86% dos estudantes que sofriam de alguma perturbação mental não acabavam os estudos



universitários. Hunt e Eisenberg (2010) verificaram que existe uma elevada prevalência de problemas de saúde mental em estudantes universitários, e que atualmente mais estudantes têm procurado ajuda profissional, apresentando também problemas psicológicos mais severos.

É essencial que os estudantes optem por estilos de vida promotores de comportamentos saudáveis para que, mais tarde, não se gerem problemas associados ao seu desenvolvimento pessoal ou outros de natureza psicopatológica (Pereira et al., 2006). Neste sentido, as universidades têm como principal desafio desenvolver projetos que visem a proteção do ambiente, a promoção da sustentabilidade e a promoção da saúde no ensino, na investigação e na comunidade (Rocha, 2008). Tendo em conta que o papel da universidade é o de formar cidadãos, é relevante considerar não só o desenvolvimento científico dos estudantes, mas também o seu desenvolvimento pessoal (Tavares et al., 2007). Em Portugal, Gonçalves e Cruz (1988) sugeriram que as Universidades Portuguesas deviam propor como objetivo, proporcionar aos seus agentes, bem como à comunidade em que se encontra inserida, experiências potencializadoras de um desenvolvimento humano mais integral. A experiência universitária é um importante processo de mudança e transformação que, por vezes, pode ocorrer de forma problemática e caótica. Neste sentido, é importante prevenir e remediar e em simultâneo otimizar as possibilidades de crescimento que este processo desenvolvimental pode proporcionar. As universidades são, portanto, instituições com imenso potencial para influenciar significativamente, de forma positiva, a saúde e as vidas dos seus membros (Rocha, 2008). Os serviços de apoio psicológicos universitários, em Portugal, têm sido uma mais valia neste aspeto, no entanto, apresentam algumas limitações, como é o caso de recursos humanos insuficientes e frequentes listas de espera para atendimento (RESAPES, 2002).

Assim, as intervenções baseadas em tecnologias poderão ser bastante relevantes para esta população, pois são de fácil acesso, são eficientes em termos de custo para populações numerosas e são também consideradas menos estigmatizantes do que as mais tradicionais (Arpin-Cribbie et al., 2008; Farrer et al., 2013; Ryan, Shochet, & Stallman, 2010). Estes são, igualmente considerados, a população alvo ideal para este tipo de intervenções, pois uma grande proporção de estudantes sofre de *distress* psicológico e as taxas de acesso a ajuda profissional entre estes estudantes são baixas. Os estudantes são também os que mais utilizam a internet, e recorrem a ela para procura de informação sobre saúde mental (Ryan et al.,



2010).

Day, McGrath, e Wojtowicz (2013) sugerem que o acesso de programas de autoajuda, baseados na internet, adaptados individualmente a estudantes universitários, podem ajudar a reduzir o *distress* psicológico. Estes programas de computador disponíveis na internet que têm sido criados revelaram-se uma ajuda no âmbito de vários problemas psicológicos, inclusive Ansiedade e Depressão (Andersson, 2009). Clarke, Kuosmanen, e Barry (2014) referem que estudos com intervenções online a nível da prevenção indicam um efeito positivo significativo das terapias cognitivo comportamentais computadorizadas em adolescentes e jovens adultos com sintomas de ansiedade e depressão. Sendo assim, as novas tecnologias podem ser consideradas como uma potencial via de aplicação de intervenções promovendo o bem-estar psicológico entre estudantes.

Davies, Morriss, e Glazebrook (2014) sugerem que efetivamente as intervenções baseadas na Web e disponibilizadas via computador parecem demonstrar alguma eficácia na melhoria de sintomatologia associada à ansiedade, depressão e stress, em estudantes universitários, em comparação com um grupo de controlo, no entanto, é necessário algum cuidado na consideração destes resultados pois é evidente algumas falhas metodológicas. Reyes-Portillo et al. (2014) apoia esta conclusão referindo haver uma necessidade significativa de se realizarem estudos com uma maior qualidade metodológica.

De acordo com a literatura revista, considera-se que investigação futura devia promover e elaborar intervenções focadas na prevenção das diversas condições psicológicas nos estudantes universitários, particularmente as mais comuns, como a Ansiedade e Depressão. Verger et al. (2009) realça este aspeto, referindo que a intervenção deveria se focar na prevenção, por exemplo, ao disponibilizar aos estudantes, intervenções com o objetivo de reforçar os seus recursos internos e ainda, fazer um esforço no sentido de reforçar a supervisão pedagógica de estudantes do 1.º ano. Não obstante, considera-se que estas intervenções poderão vir a ser aplicadas em outros contextos, que não somente o da prevenção, mas também em contexto clínico, por exemplo, em consulta no âmbito da intervenção psicoterapêutica. Mais ainda, tendo em conta os avanços tecnológicos, estudos futuros deveriam orientar-se igualmente para a eficácia das tecnologias móveis no contexto de intervenção psicoterapêutica. De suma importância, a qualidade metodológica destes estudos deveria de ser abordada, no sentido de a melhorar.



O presente estudo é uma compilação de dois estudos realizados no anos de 2013 (Estudo 1) e no ano de 2014 (Estudo 2), ambos possuem essencialmente os mesmos objetivos, nomeadamente o de 1) avaliar a perceção dos estudantes universitários portugueses relativamente a programas de prevenção baseados na Web associados principalmente à ansiedade e depressão, particularmente a sua importância em contexto académico e a sua adesão caso existissem; 2) perceber se estudantes que sofrem ou que já sofreram de uma perturbação psicológica apresentam maior interesse nestes programas; 3) Quais os formatos baseados na Web preferenciais que os estudantes consideram para a disponibilização destes programas.

Metodologia

Amostra

Estudo 1

O número de participantes que respondeu ao questionário na totalidade foi 298, sendo que 218 foram do sexo feminino e 80 do sexo masculino. As suas idades estão compreendidas entre os 18 e os 58 anos ($M = 23.65$; $DP = 7.07$). Como critério de inclusão foram apenas considerados participantes que frequentam o ensino superior, tendo sido respondidos 229 questionários por estudantes de Licenciatura, 64 de Mestrado e 5 de Doutoramento.

Estudo 2

A amostra é constituída por 254 participantes, sendo que 200 (79%) dos participantes são do sexo feminino, e 54 (21%) do sexo masculino. As idades estão compreendidas entre os 18 e os 56 anos de idade ($M=24.83$; $DP=6.7$).

No que diz respeito ao estado civil, 218 (89%) dos participantes são solteiros, 22 (9%) participantes são casados, 9 (4%) participantes consideram estar numa união de facto, e 2% optaram pelo item “outro”, que inclui respostas como “relacionamento amoroso; namoro; etc.). Quanto ao nível de ensino, 150 (59%) participantes frequentam a licenciatura, especificamente, 31 (21%) frequenta o primeiro ano, 40 (27%) frequenta o segundo ano, e por último 79 (53%) frequenta o terceiro ano de licenciatura. 88 (35%) participantes frequenta o mestrado, sendo que 36 (41%) frequenta o primeiro ano, e 52 (60%) frequenta o segundo ano de mestrado. Por fim

16 (6%) participantes encontram-se a realizar o doutoramento.

Da amostra geral (N=254), 33 (13%) dos participantes referem já ter sofrido, ou sofrem, de uma perturbação mental. Dentro dos quais 25 (9,8%) já tiveram ou estão a ter acompanhamento psicológico.

Tabela 1. Caracterização Sociodemográfica

	Sexo Feminino (n=200) n (%)	Sexo Masculino (n=54) n (%)
1. Idade	24.19 (6.4)	27.19 (7.1)
2. Estado Civil		
Solteiro	177 (88.5)	41 (75.9)
Casado	15 (7.5)	7 (13)
União de facto	5 (2.5)	4 (7.4)
Divorciado	0	0
3. Nível de Ensino		
3.1. Licenciatura n(%)	120 (60)	30 (55.6)
1º Ano	22 (11)	9 (16.7)
2º Ano	36 (18)	4 (7.4)
3º Ano	62 (31)	17 (31.5)
3.2. Mestrado n(%)	68 (34)	20 (37)
1º Ano	28 (14)	8 (14.8)
2º Ano	40 (20)	12 (22.2)
3.3. Doutoramento n(%)	12 (6.0)	4 (7.4)
4. Perturbação Mental n(%)		
Sim	26 (13)	7 (13)
Não	174 (87)	47 (87)
4.2. Acompanhamento Psicológico		
Sim	18 (9)	7 (13)
Não	8 (4)	0
4.3. Medicação		
Sim, prescrita por um profissional de saúde (médico, psiquiatra etc.)	20 (14)	4 (7.4)
Sim, por automedicação (por conselho de um amigo, família etc.)	1 (0.5)	1 (1.9)
Não	171 (85.5)	49 (90.7)



Materiais

Estudo 1

Foi elaborado um questionário especificamente para este estudo, o “*Questionário sobre programas de prevenção da Ansiedade/Depressão em Estudantes Universitários*” que tem como objetivo averiguar, junto desta população, a pertinência de um programa de prevenção de problemas de ansiedade e depressão e a sua necessidade, tendo em conta os sintomas relatados pelos inquiridos, o seu interesse em participar nos mesmos e o meio preferencial de acesso. Além disso, foi também alvo de interesse a toma de medicação, o anterior diagnóstico de uma perturbação mental, experiências anteriores de acompanhamento psicológico e algumas características demográficas. Foi reservada também uma secção para comentários.

Estudo 2

Foram aplicados dois questionários, um sociodemográfico, e outro, relativo à perceção dos estudantes universitários relativamente aos programas de prevenção em contexto académico. O questionário sociodemográfico inclui questões relativas ao género, idade, estado civil, habilitações literárias, a instituição do Ensino Superior e o curso que frequentam, e por fim, questiona os estudantes se alguma vez sofreram ou sofrem de alguma perturbação mental, se tiveram ou estão em acompanhamento psicológico, e ainda aborda a questão da medicação. O último questionário, pretende avaliar se os estudantes consideram estes programas de prevenção, baseados na internet, relevantes, e se porventura, tivessem acesso a estes programas, recorreriam a eles. Outro aspeto que este questionário pretende igualmente abordar, é se esta adesão é transversal a todas as perturbações, ou se demonstram maior adesão a algumas perturbações, em oposição a outras. Se a resposta a estas questões for favorável, o questionário de seguida aborda quais os formatos, baseados na Internet, que os estudantes prefeririam para ter acesso a estes programas. À semelhança do estudo 1 foi igualmente considerada uma secção reservada a comentários.

Procedimento

Em ambos os estudos (1 e 2) os questionários foram aplicados através do servidor de disponibilização de questionários online da Universidade de Aveiro,

criando um link de acesso aos mesmos. Após este procedimento o *link* foi enviado, tal como um pedido de solicitação de divulgação dos questionários, a várias instituições privadas e públicas e ainda politécnicos do país. Seguiu também com o *link* informação sobre o facto de os dados recolhidos através dos questionários serem mantidos em absoluta confidencialidade e não serem associados a qualquer informação pessoal do participante. E o facto de a participação neste estudo ser voluntária, podendo o participante desistir do mesmo a qualquer momento do preenchimento. O estudo também foi divulgado na rede social do *Facebook*. A divulgação dos questionários no estudo 1, foi feita durante o mês de Maio no ano de 2013 e no estudo 2, foi feita durante o mês de Maio e Junho do ano de 2014.

Relativamente à análise estatística, em ambos os estudos, os resultados obtidos foram analisados usando o programa de tratamento estatístico de dados *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 19, tendo sido efetuada uma análise estatística descritiva.

Resultados

Estudo 1

No que diz respeito, aos níveis de ansiedade percebidos no dia-a-dia, cuja escala de resposta de tipo *Likert* variava entre 1 (“nenhuma ansiedade”) e 5 (“elevada ansiedade”), obteve-se uma resposta média de 2.65 ($DP = 0.96$). Por sua vez, os níveis de ansiedade percebidos na altura dos exames ou outros momentos de avaliação foram, em média, 4.08 ($DP = 0.87$). Desta forma, torna-se possível afirmar que, no dia-a-dia, os estudantes apresentam, em média, moderada ansiedade, enquanto que na altura dos exames ou outros momentos de avaliação, os estudantes apresentam elevada ansiedade. Por sua vez, consideram ter, em média, poucos sintomas típicos de depressão ($M = 2.34$; $DP = 1.22$).

Quando questionados acerca da toma de algum medicamento para a ansiedade ou depressão, por sua iniciativa, 20.5% ($N = 61$) dos estudantes referem que o fazem ou já o fizeram. Averiguou-se que 8.1% ($N = 24$) dos estudantes mencionam sofrer ou já ter sofrido alguma doença mental, de entre os quais, 87.5% ($N = 21$) deles têm ou já tiveram acompanhamento psicológico.

Quando questionados acerca da existência de um programa de prevenção, 90.9% ($N = 271$) dos estudantes consideram pertinente a existência de um programa



de prevenção da ansiedade e 94.3% ($N = 281$) julga ser relevante a existência de um programa de prevenção da depressão. Contudo, se existisse algum destes programas, 66.4% ($N = 198$) considera que usufruiria de um programa de prevenção da ansiedade e apenas 44% ($N = 131$) aderiria a um programa de prevenção da depressão. Caso existissem grupos de autoajuda para os problemas típicos dos jovens universitários, 36.2% ($N = 108$) dos estudantes assume que recorreria a eles.

No que diz respeito aos meios a que têm mais fácil acesso, 87.2% ($N = 260$), 86.2% ($N = 257$) e 69.5% ($N = 207$) dos estudantes dizem ser o *e-mail*, *Facebook* e *Website*, respetivamente. Verificou-se que apenas 32.6% ($N = 97$) refere ser o *Skype*, 26.5% ($N = 79$) o Fórum de discussão, 25.2% ($N = 75$) o *Chat*, 20.1% ($N = 60$) a Aplicação para *Smartphone*, e 9.7% ($N = 29$) o *Twitter* o meio a que tem acesso com menor facilidade.

Relativamente ao formato mais indicado para um programa de prevenção da ansiedade, 67.1% ($N = 200$), 63.1% ($N = 188$), 49% ($N = 146$) e 43.6% ($N = 130$) dos estudantes aponta ser presencial individual, presencial em grupo, *Website* e Fórum de discussão, respetivamente. Observou-se que apenas 41.3% ($N = 123$) indica o *Facebook*, 32.9% ($N = 98$) o *e-mail*, 22.1% ($N = 66$) o *Chat*, 16.4% ($N = 49$) o *Skype*, 14.4% ($N = 43$) a Aplicação para *Smartphone*, e 7.4% ($N = 22$) o *Twitter* como formato mais indicado para um programa de prevenção da ansiedade. Quanto ao formato mais indicado para um programa de prevenção da depressão, 68.8% ($N = 205$), 52.7% ($N = 157$), 39.9% ($N = 119$) e 39.3% ($N = 117$) dos estudantes referem ser presencial individual, presencial em grupo, *Website* e Fórum de discussão, respetivamente. Constatou-se que apenas 28.9% ($N = 86$) assinala o *Facebook*, 27.2% ($N = 81$) o *e-mail*, 19.8% ($N = 59$) o *Chat*, 11.7% ($N = 35$) o *Skype*, 10.4% ($N = 31$) a Aplicação para *Smartphone*, e 4.7% ($N = 14$) o *Twitter* como formato mais indicado para um programa de prevenção da depressão.

Estudo 2

A tabela que se segue caracteriza a perceção dos estudantes quanto aos programas de prevenção no ensino superior.

Tabela 2 – Caracterização da perceção dos estudantes sobre programas de prevenção nas instituições do ensino superior

	Sim	Não
	n(%)	n(%)
Considera pertinente a existência de programas de prevenção para a Ansiedade?	246(97)	8(3)
Considera pertinente a existência de programas de prevenção para a Depressão?	248(98)	6(2)
Considera pertinente a existência de programas de prevenção para outro tipo de Perturbação Mental?	131(52)	123(48)
Se existisse algum destes programas usufruiria dele(s) – Ansiedade	174(69)	80(31)
Se existisse algum destes programas usufruiria dele(s) – Depressão	88(35)	166(65)
Se existisse algum destes programas usufruiria dele(s) – Perturbação Mental	55(22)	199(78)
Se nas Universidade existissem grupos de auto-ajuda para jovens universitários recorreria a eles?	89(35)	165(65)
Se nas Universidades existissem programas de prevenção (educação sobre saúde mental, aconselhamento) acessíveis através da internet, recorreria a eles?	178(70)	76(30)

Pela observação da tabela, verifica-se que a grande maioria dos estudantes (quase 100%) considera pertinente a existência de programas de prevenção para a Ansiedade e Depressão nas Universidades. No entanto, pouco mais de metade (52%) considera pertinentes programas para outras perturbações mentais. Questionou-se os participantes sobre que outras perturbações mentais consideravam importantes abordar como programas de prevenção, ao que as respostas variaram entre Esquizofrenia, Stress/ Ansiedade, Depressão, Perturbação Obsessivo-Compulsiva, Perturbações Alimentares, Bipolar, Perturbações da Personalidade, Fobias,



Dependência de Substâncias, Violência Física e Psicológica nas relações, Suicídio, Sono, entre outras.

Relativamente à adesão a estes programas, as percentagens são inferiores, sendo que, os programas para a ansiedade são os que apresentam maior adesão por parte dos estudantes (69%), no entanto, menos de metade recorreria a programas para a Depressão (35%) e para outras perturbações mentais (22%). No que diz respeito aos grupos de autoajuda apenas 35% referiu que recorreria a eles caso existissem nas suas instituições de ensino.

Foram também considerados os resultados para os estudantes que consideraram já ter sofrido ou que sofrem de uma perturbação mental (N=33 (13% da amostra total)), em oposição aos que consideraram nunca ter sofrido uma perturbação mental. Quanto à pertinência dos programas, exatamente 100% (Não=96,4%) destes participantes consideraram pertinentes os programas para a Ansiedade, sendo que 97% (Não=97,7%) consideraram pertinentes os programas para a Depressão e 63,3% (Não=49,8%) para outras perturbações mentais. A adesão a estes programas também apresenta uma percentagem superior nestes participantes, para os programas de ansiedade (Sim=75,8%; Não=67,4%), para os programas de depressão (Sim=60,6%; Não=30,8%) e para os programas para outras perturbações mentais (Sim=42,4%; Não=18,6%).

A última questão, que se refere aos programas de prevenção através da internet, 70% dos estudantes referiu que recorreria a eles caso existissem. Dos estudantes que já sofreram ou sofrem de uma perturbação mental, a percentagem é superior, sendo que 79% recorreria a estes programas através da internet. Tendo em conta a questão dos formatos que os estudantes considerariam mais indicados para a aplicação do programa de prevenção através da internet, a maioria dos estudantes (62%) consideram a prevenção através de *website* indicada. De seguida 52% consideraram a prevenção através de um fórum de discussão e 47% através de E-mail. Por ordem de preferência, foram escolhidos outros formatos como Chat, Aplicação de *Smartphone* e Facebook.

Discussão

Neste estudo em particular, há um maior destaque para os serviços preventivos, e neste âmbito os resultados indicam que a grande maioria dos estudantes, reconhece a importância destes programas, tanto de ansiedade, como de depressão e

perturbação mental. No entanto, menos de metade referiu que recorreria aos programas para a Depressão e Perturbação Mental. E ainda menos de metade referiu que recorreria a grupos de autoajuda.

Comparando os resultados de ambos os estudos, é possível observar que do estudo 1 para o estudo 2, a percentagem de participantes que consideraram pertinente os programas de prevenção, aumentou, inclusive o interesse pela disponibilização destes programas pela internet. No estudo 1 é notória a preferência pelo formato presencial (individual/grupo), no entanto, no estudo 2, já é possível observar através dos resultados um maior interesse pelo formato online, apesar de não ser colocada a questão do formato presencial. Houve, no entanto, alguns participantes que manifestaram o seu interesse pelo formato presencial na secção de comentários. O que nos pode levar a concluir que, apesar de os estudantes estarem mais recetivos aos programas baseados na internet, há ainda alguma preferência pelo formato presencial. No entanto, é de realçar que o interesse e adesão a estes programas foi superior no caso de participantes que relataram sofrerem ou já terem sofrido de uma perturbação mental, tal como foi superior o interesse pelo formato online. Estes resultados sugerem que estes participantes podem beneficiar da existência de um programa de intervenção baseado na internet.

Em geral, os resultados deste estudo no âmbito da prevenção, parecem apontar para uma possível preferência dos estudantes por programas através da internet, sendo que mais de metade referiu que recorreria a estes programas acessíveis através da internet. Em ambos os estudos, a maioria sugeriu o *website* como uma forma indicada para a aplicação destes programas.

Cada vez mais têm sido estudadas as vantagens destes serviços através da internet e, portanto, tendo em conta os resultados obtidos, sugere-se que esta via de aplicação poderá ser uma ferramenta de apoio bastante promissora e eficiente para os estudantes universitários. Desta aplicação advêm vantagens como o facto de serem de mais fácil acesso, mais eficientes em termo de custo e ainda menos estigmatizantes do que as aplicações mais tradicionais (Farrer et al., 2013; Ryan et al., 2010).

Este estudo vem reforçar a importância e o desenvolvimento cada vez mais otimizado destas iniciativas. No contexto clínico, os programas baseados na internet, poderiam se tornar um meio viável para a manutenção dos ganhos terapêuticas, ou uma ferramenta de acompanhamento paralelo às consultas, reforçando por exemplo,



noções de psicoeducação e técnicas terapêuticas abordadas nas consultas. Sugere-se para investigação futura a realização de estudos, neste âmbito, com maior rigor científico. De igual modo, sugere-se que tendo em conta o avanço tecnológico, estudos vindouros poderiam se debruçar sobre as tecnologias móveis, e de como estas poderiam servir como um meio de intervenção promissor e apelativo para os jovens estudantes universitários.

Referências Bibliográficas

- Andersson, G. (2009). Using the Internet to provide cognitive behaviour therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 175–180. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.010>
- Andrews, B., & Wilding, J. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *Br J Psychol*, 95(Pt 4), 509–521. <https://doi.org/10.1348/0007126042369802>
- Arpin-Cribbie, C. A., Irvine, J., Ritvo, P., Cribbie, R. a., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism and psychological distress: A modeling approach to understanding their therapeutic relationship. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 151–167. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0065-2>
- Clarke, A. M., Kuosmanen, T., & Barry, M. M. (2014). A Systematic Review of Online Youth Mental Health Promotion and Prevention Interventions. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(1). <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0>
- Davies, E. B., Morriss, R., & Glazebrook, C. (2014). Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 16(5), 1–22. <https://doi.org/10.2196/jmir.3142>
- Day, V., McGrath, P. J., & Wojtowicz, M. (2013). Internet-based guided self-help for university students with anxiety, depression and stress: a randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(7), 344–51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.03.003>
- Farrer, L., Gulliver, A., Chan, J. K. Y., Batterham, P. J., Reynolds, J., Calear, A., ... Griffiths, K. M. (2013). Technology-based interventions for mental health in tertiary students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 15(5). <https://doi.org/10.2196/jmir.2639>
- Gonçalves, Ó., & Cruz, J. F. (1988). A Organização e Implementação de Serviços

- Universitários de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano. *Revista Portuguesa de Educação*, 1(1), 127–145.
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B., & Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders, I: Educational attainment. *American Journal of Psychiatry*, 152(7), 1026–1032.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of. *Arch Gen Psychiatry*, 62(June), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Michael, K. D., Huelsman, T., Gerard, C., Gilligan, T. M., & Gustafson, M. R. (2006). Depression among college students: Trends in prevalence and treatment seeking. *Counseling and Clinical Psychology Journal*, 3(2), 60–70. Retrieved from www.psychologicalpublishing.com/ccpj/%5Cnhttp://libres.uncg.edu/ir/asu/f/Michael_Huelsman_2006_Depression_among_college_students.pdf
- Pereira, A., Motta, E., Vaz, a, Pinto, C., Bernardino, O., Melo, A. C., ... Lopes, P. (2006). Sucesso e desenvolvimento psicológico no Ensino Superior: estratégias de intervenção. *Análise Psicológica*, 1(XXIV), 51–59. <https://doi.org/10.14417/ap.152>
- Reyes-Portillo, J. A., Mufson, L., Greenhill, L. L., Gould, M. S., Fisher, P. W., Tarlow, N., & Rynn, M. A. (2014). Web-Based Interventions for Youth Internalizing Problems: A Systematic Review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(12), 1254–1270.e5. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.09.005>
- Rocha, E. (2008). Universidades promotoras de saúde. *Revista Portuguesa de Cardiologia*, 27(1), 29–35.
- Ryan, M., Shochet, I., & Stallman, H. M. (2010). Universal online interventions might engage psychologically distressed university students who are unlikely to seek formal help. *Advances in Mental Health*, 9(1), 73–83.
- Tavares, J., Pereira, A. S., Gomes, A. A., Monteiro, S., Gomes, A. (2007). *Manual de Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem*. Porto: Porto Editora.
- Verger, P., Combes, J.-B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university



students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(8), 643–50. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0486-y>