

STRESSE EM LINHA: PROGRAMA DE GESTÃO DO STRESS PARA JOVENS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

Tânia da Cruz d'Oliveira (tania.oliveira.74@hotmail.com) & Anabela Pereira DCE,
Universidade de Aveiro

Com o presente estudo relata-se uma experiência piloto a partir da qual foi construído, implementado e avaliado um Programa de Gestão do Stresse para jovens estudantes da Universidade de Aveiro. Pretendeu-se estudar o impacto da aprendizagem de estratégias habitualmente utilizadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental na Gestão do Stresse, numa lógica de prevenção e de promoção da saúde mental. Foram utilizadas metodologias de natureza qualitativa e quantitativa, numa amostra de 23 estudantes da Universidade de Aveiro, do sexo feminino e masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 58 anos. Recorreu-se a medidas de pré e pós-teste, tendo o programa decorrido no 2º semestre em horário pós-lectivo, duas vezes por semana, com uma duração de 90 minutos. As temáticas abordadas ao longo do programa incidiram na identificação e registo de pensamentos automáticos negativos, identificação de situações indutoras de stresse, identificação e disputa de crenças disfuncionais, formulação de pensamentos funcionais alternativos e treino de estratégias mais adaptativas para lidar com os acontecimentos indutores de stresse. Os dados obtidos indicaram melhorias significativas após a implementação do programa, sendo indicador de que a participação em estudos desta natureza pode ser eficaz na promoção da saúde mental dos jovens e que deve ser dada maior atenção e relevo a este tipo de intervenção, bem como a necessidade de produção de mais investigações nesta área no sentido de potenciar o desenvolvimento saudável e integral dos estudantes a nível universitário.