

INTRODUÇÃO

O primeiro ano de ingresso no ensino superior é considerado para o aluno, um período crítico, pois exige adaptação e integração num novo ambiente. O modo como esta experiência é vivenciada depende, tanto do apoio que encontra na universidade, como das suas características individuais (Almeida, 1998; Almeida, Soares, & Ferreira, 1999; Cochrane, 1991; Ferreira, Almeida & Soares, 2001; Pascarella, 1985; Pires, Almeida, & Ferreira, 2000).

Segundo Vaz Serra (1999), a transição escolar ao ser encarada como *ameaçadora*, ou seja, ao ser antecipada como desagradável, pode igualmente ser avaliada por alguns sujeitos como indutora de *stress*, de tensão emocional; pode ainda ser vivida como *desafiante*, uma vez que exige, a adopção de estratégias de trabalho e organização pessoal diferentes daquelas que os jovens do secundário exercitam no seu dia-a-dia de estudantes. No entanto, a transição, independentemente de ser percebida como *ameaçadora* ou como *desafiante*, implica sempre a adopção por parte do indivíduo de estratégias para fazer face à mudança (Vaz Serra, 1999).

Apesar disso, para a maioria dos jovens, o início da vida universitária coincide com a conquista da sua própria independência (Pereira, 1997). Segundo Ferraz e Pereira (2002), a transição para a universidade coloca em destaque os problemas dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento de níveis mais elevados de ansiedade e *stress*. Nessa altura da vida, o jovem é confrontado com tarefas e experiências específicas, como o estabelecimento de relações mais íntimas, a autonomização em relação à família, a gestão do tempo e do dinheiro e o contacto social mais alargado (Caires & Almeida, 1998). Todas estas tarefas e experiências constituem verdadeiros desafios que exigem mudanças que possibilitem que o jovem adulto se adapte a eles.

Vários estudos têm demonstrado o quão difícil se pode tornar este processo de transição e adaptação, resultando muitas vezes em insucesso escolar. São comuns as dificuldades em lidar com os novos problemas, das quais se destaca a depressão (Cutrona, 1982; Fisher & Hood, 1987; Ponciano & Pereira, 2005; Tinto, 1986), o que leva muitas vezes ao abandono do sistema de ensino. Para além da depressão,

segundo a investigação, mesmo os estudantes que obtêm maior sucesso académico, podem experimentar níveis elevados de *stress* (Zitzow, 1984). Aliás, muitos estudos mostraram mesmo que mais de metade dos estudantes universitários do primeiro ano revelavam dificuldades nesta transição educativa ou desenvolviam mesmo psicopatologia (Herr, 1992; Ratingan, 1989; Stone, 1990). Acrescem-se a estes os problemas de auto-conceito, de auto-estima e de maturidade (Monteiro, Tavares & Pereira, 2008, Pereira, 1998). Em suma, é grande a variedade de problemas que os estudantes desenvolvem, nesta fase da sua vida.

Outro dos problemas resultantes deste processo de transição de vida e adaptação a um novo meio académico, são a solidão e, particularmente as *saudades de casa*,¹ consequência da separação parental e familiar (Burt, 1993; Cutrona, 1982; Fisher, 1989; Fisher & Hood, 1987; Pereira, 1997, 1998; Silva, & Ferreira, 2009; Teixeira, Dias, Wottrich, & Oliveira, 2008; Tinto, 1986).

Para Thurber e Walton (2007), as *saudades de casa* definem-se como stresse e prejuízo a nível funcional provocado por um afastamento de casa, dos objectos pessoais e dos pais, afastamento esse que poderá ser real ou antecipado pelo aluno. Segundo o DMS IV, as *saudades de casa* consistem num problema de adaptação que mistura a ansiedade e o humor depressivo. As *saudades de casa* caracterizam-se por um pensamento recorrente e focalizado no ambiente familiar, (na casa, nas pessoas amadas, na terra onde vivem, na comida de casa, no regresso a casa), tendo sempre como stressor precipitante a antecipação ou a real saída de casa (Thurber & Walton, 2007). De facto, num estudo efectuado por Carden e Feicht (1991), em que se comparou alunos americanos com turcos no primeiro ano da faculdade, concluí-se que os estudantes com *saudades de casa* de ambas as culturas apresentavam maior dependência dos seus pais e famílias do que aqueles que não tinham *saudades*.

Adicionalmente, o estudo levado a cabo por Fried (citado por Fisher, 1989), em que se examinou a reacção dos habitantes de uma favela, quando foram forçados a mudar de casa para uma casa melhor no interior da cidade, verificou que as *saudades* se relacionavam com memórias positivas associadas aos espaços

¹ A maioria dos textos em português mantém a designação inglesa de *homesickness*.

familiares. A investigação revelou a existência de fortes reacções psicológicas, caracterizadas por *saudades de casa* intensas e prolongadas, acompanhadas de humor deprimido e sensação de desamparo. Todos os envolvidos neste processo de mudança para uma nova casa, relataram sentir a falta dos objectos pessoais, regressando por vezes à antiga casa, para a rever, devido às memórias felizes que a ela estavam associadas (Fisher, 1989).

Vários autores defenderam que o sentimento de saudade parece estar relacionado com a vulnerabilidade que algumas características de personalidade acarretam (Fisher, Murray, & Frazer, 1985; Van Tilburg, Vingerhoets, & Van Heck, 1999).

Com particular, Ferraz (2000) e Ferraz e Pereira (2002) verificaram existir uma correlação positiva entre *as saudades de casa* e o neuroticismo e uma correlação é negativa, com a extroversão. Os traços de extroversão foram os mais frequentes no grupo total de estudantes; os traços de neuroticismo foram mais frequentes no sexo feminino e os de estabilidade no sexo masculino.

Um estudo de revisão sobre *as saudades de casa* e personalidade realizado por Eurelings-Bontekoe (1997) já tinha apontado para esta associação. Os autores verificaram que os traços de personalidade que se associavam às *saudades de casa* eram o elevado nível de dependência, o neuroticismo e a rigidez, um baixo nível de auto estima, a extroversão e a assertividade, assim como a tendência para o isolamento social. Noutros estudos empíricos *as saudades de casa* associam-se também aos traços de personalidade anancástico/obsessivo-compulsivo, e às perturbações dependente e evitante/ansiosa (Eurelings-Bontekoe, Brouwers, Vershuur, & Duijsen, 1998; Eurelings-Bonkeo, Duijsens, & Verschuur, 1996). Esta relação entre os traços de personalidade e *as saudades de casa* é interessante, uma vez que os traços de personalidade podem ser entendidos como uma adaptação às transições de vida e como mecanismos desenvolvidos neste processo (Pedroso Lima, 1997).

Embora os sentimentos de saudade inicial sejam comuns para a maioria, senão para todos os novos alunos, estes sentimentos, muitas vezes prolongados, podem revelar-se problemáticos, gerando desejo intenso de regressar a casa (Pereira, 1997; Urani et al., 2003).

Tilburg e colaboradores (1999) mostraram que os sentimentos de saudade, quando persistentes, podem resultar numa falta de concentração e de capacidade de realização, assim como à distração e a falhas a nível cognitivo.

As *saudades de casa* podem ter uma expressão cognitivo-emocional e motivacional. As *saudades de casa*, de facto, associam-se a sintomas do foro psicológico, tais como, ansiedade, depressão, obsessões, fobias e evitamentos, ausências de memória, bem como pensamentos frequentes sobre a casa. Assim, quanto maior é a alienação que acompanha estes sentimentos maior é a actividade ruminativa (Fisher et al., 1985; Fisher & Hood, 1987; Fisher, 1989). Destes sintomas destacam-se a depressão, os problemas de ordem somática, como perturbações do sono e perturbações alimentares, foram também uma constante neste processo (Fisher, 1989; Fisher & Hood 1987).

Fisher e Hood (1987), ao examinarem a relação entre a saudade e uma série de características demográficas e pessoais dos estudantes universitários do primeiro ano, mostraram não haver diferenças entre os sexos ao nível da saudade e nostalgia, independentemente da idade.

Objectivos

A revisão da literatura teórica e empírica sobre a *saudade de casa* mostrou que, apesar dos avanços recentes internacionais, a compreensão científica sobre as consequências que o sair de casa para a faculdade tem sobre os estudantes que ingressam pela primeira vez no ensino superior é ainda limitada em Portugal. Só encontramos um estudo português sobre esta temática (Ferraz, 2000; Ferraz & Pereira, 2002)². Este estudo só analisou a relação das *saudades de casa* com a personalidade. Consideramos que falta nessa investigação incluir o estudo da relação da saudade com a depressão.

² Este estudo foi publicado em dissertação de Mestrado e num artigo.

É então nosso objectivo principal confirmar os tipos de personalidade que se associam às *saudades de casa* e averiguar se a depressão está associada a um determinado grau de *saudades de casa*.

Antes desse objectivo, vamos saber qual a frequência e intensidade das *saudades de casa* a depressão e o tipo de personalidade nos estudantes que ingressam pela primeira vez no Ensino Superior. Seguidamente pretendemos investigar se existem diferenças nos sintomas depressivos e/ou personalidade entre os sujeitos deslocados e não deslocados de Coimbra com níveis diferentes de *saudades*. Vamos ver também se há diferenças segundo o género e segundo o tipo de pessoa com quem o estudante vive. Finalmente vamos correlacionar estas variáveis com a adaptação medida pelo sucesso escolar.

Em suma, achámos necessário perceber o que realmente acontece numa população estudantil com *saudades de casa* e de alguma forma contribuir com algo de novo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra e Procedimentos

Para a elaboração deste estudo, recorreremos a uma metodologia quantitativa. Compreendemos este trabalho como um estudo exploratório/descritivo e correlacional³. É também um estudo transversal por ser limitado no tempo.

Começámos por solicitar uma entrevista ao Presidente da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra⁴ (ESTESC), explicando o âmbito e os objectivos da investigação, bem como a metodologia a adoptar, tendo em conta a viabilização do estudo e a respectiva autorização (cf. Apêndice A).

³ Os objectivos destes estudos são: explorar, descrever fenómenos subjacentes e as características da população e também explicar, identificar e prever a natureza das relações (Fortin, 2000).

⁴ A Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTESC) constitui uma das unidades orgânicas pertencentes ao Instituto Politécnico de Coimbra.

Recolhemos a amostra por conveniência na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra junto de todas as turmas e de todos os cursos do primeiro ano. A recolha da informação foi presencial e decorreu no início de cada aula com o consentimento prévio do professor.

Os questionários foram aplicados aos alunos matriculados no 1º ano de todos os cursos e turmas, nos dias 15 e 16 de Dezembro de 2009, ou seja durante o 1º semestre.

A aplicação dos instrumentos decorreu em sala de aula, de forma colectiva, em tempos lectivos gentilmente cedidos por diversos docentes. Constituíram critérios de elegibilidade da amostra os seguintes factos: a) frequentar o primeiro ano da Universidade, ou seja, sujeitos a um processo de transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior, b) nunca ter frequentado nenhuma instituição do Ensino Superior, c) participação voluntária. Houve ainda a preocupação de garantir a representatividade da amostra, recorrendo a tempos lectivos com maior presença de alunos (aulas teóricas).

A cada estudante foi distribuído um Questionário de Identificação e de Vida Académica, onde para além da recolha de dados sociodemográficos se iniciava com uma apresentação da natureza e objectivo do estudo (cf. Anexo 1). Realçava-se, desde logo, a importância da participação de cada aluno, traduzida no registo das suas opiniões em relação a um conjunto de afirmações, opiniões que se desejavam acima de tudo sinceras, não havendo, por isso, respostas certas ou erradas. Reforçando-se o pressuposto de que a colaboração seria anónima e voluntária, solicitava-se ainda aos estudantes que respondessem a todos os itens e a todos os questionários.

Cada aluno preencheu o questionário de identificação e de vida académica, seguido, dos três instrumentos seleccionados para avaliar as variáveis psicológicas em estudo, o *Homesickness Inventory* (cf. Anexo 2), o *Beck Depression Inventory* (cf. Anexo 3) e o *Eysenck Personality Inventory* (cf. Anexo 4), não se fornecendo informação objectiva sobre os construtos subjacentes às medidas, procurando, desta forma, reduzir a probabilidade de enviesamento das respostas. Cada um dos instrumentos continha as respectivas instruções de preenchimento. O tempo total de

preenchimento do questionário de identificação e vida académica e das três escalas utilizadas oscilou entre os 15 e os 25 minutos.

A presente investigação pretendia abranger todos os alunos que, no ano lectivo 2009/2010, se encontravam matriculados pela primeira vez no primeiro ano das oito licenciaturas existentes na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTESC). No entanto, e sendo o total de alunos inscritos de 268 só 206 preencheram os questionário, o que corresponde a uma percentagem de participação de 76,9. Dos 216 inquiridos preenchidos, 10 foram eliminados, devido à falta de alguns dados sociodemográficos, ao número elevado de itens sem resposta e ao facto de não estarem a frequentar o primeiro ano pela primeira vez. As características sociodemográficas, distribuição pela área geográfica (se vive em Coimbra ou fora de Coimbra), pela situação residencial (se vive sozinho ou não), a fratria (se é filho único ou se tem irmãos), a colocação no curso (se foi na primeira ou segunda opção), e a nota de entrada são apresentadas no Quadro 1.

Assim sendo, fizeram parte da amostra do nosso estudo 206 estudantes do 1º ano distribuídos da seguinte forma: licenciatura de Análises Clínicas e Saúde Pública (11,7%); licenciatura em Audiologia (7,1%); licenciatura em Cardiopneumologia (12,2%); licenciatura em Dietética e Nutrição (14,3%); licenciatura em Farmácia (17,3%); licenciatura em Fisioterapia (14,3%); licenciatura em Radiologia (11,7%) e licenciatura em Saúde Ambiental (11,2 %). Dos 206 estudantes que participaram neste estudo, 18,4 % são do género masculino e 81,6% são do género feminino, sendo portanto um grupo maioritariamente feminino.

A idade dos participantes varia entre 17 e 36 anos, sendo a média de idades de 18,76 anos, com um desvio padrão de 1,96. Como podem ver no Quadro 1, quanto á residência, 153 (77,7%) estudantes estão deslocados e 44 (22,3 %) permaneceram na residência anterior à entrada no ensino superior, ou seja, a casa dos pais.

A amostra foi dividida em três grupos, (*saudades baixas, saudades moderadas, saudades altas*) para obter resultados menos discrepantes. Se usássemos 2 grupos, as diferenças entre as saudades baixas e altas eram muito acentuadas.

Optámos pelo ponto de corte internacional devido à homogeneidade de resultados, uma vez que o ponto de corte português mostrava resultados muito diferentes ao nível das saudades baixas e altas.

Quadro 1

Caracterização de uma Amostra de Estudantes Universitários (N = 206).

	N	%	M	DP
Idade			18,76	1,96
Sexo				
Masculino	38	18,40		
Feminino	168	81,60		
Local de Residência				
Coimbra	44	21,40		
Fora de Coimbra	153	74,30		
Situação Residencial				
Sozinho	8	3,90		
Com família	55	26,70		
Com colegas	131	63,60		
Outra	5	2,40		
Fratria				
Filho único	38	18,40		
Irmãos	165	80,10		
Colocação no Curso				
1ª Opção	90	43,70		
2ª Opção	59	28,60		
3ª Opção	51	24,80		
Nota de Entrada			15,57	1,57
Gestão de Tempo				
% Aulas			51,48	13,71
% Estudo			19,98	9,09
% Lazer			25,07	13,27

Notas: M = Média, DP = Desvio Padrão.

Instrumentos

Para a realização deste estudo e como instrumento de recolha de informação foi construído um inquérito por questionário (Questionário de Identificação e Vida Académica). Trata-se de um questionário de auto-relato, que tem como intuito tentar caracterizar a população estudantil que ingressa pela primeira vez nesta Escola

Superior, recolhendo informações que nos permitem perceber como é realizada a sua adaptação ao novo contexto. Neste sentido, este questionário constituído por 14 itens de resposta fechada visa obter dados relativos a três aspectos, nomeadamente as características sociodemográficas da população (idade, sexo, proveniência, fratria), os dados escolares (opção de entrada, média do secundário, média de entrada no ensino superior e tempo dedicado às actividades de estudo e lazer) e sucesso/insucesso escolar (notas de seis disciplinas correspondentes ao 1º semestre)

Tendo como objectivo medir as dimensões da personalidade foi utilizado o E.P.I.- *Eysenck Personality Inventory* – Forma A

Este inventário de personalidade criado por H.J. Eysenck e Sybil b. G. Eysenck tem como objectivo medir as dimensões da personalidade Neuroticismo (N) vs Estabilidade emocional (E) e Extroversão vs Introversão.

Normalmente a dimensão N/E é designada apenas por Neuroticismo e a outra dimensão é denominada de Extroversão. Assim, é constituído pelas dimensões descritas e contém, ainda, uma escala de Mentira (L) que serve para eliminar os casos de indivíduos que procuram dar respostas socialmente desejáveis.

É constituído por 57 perguntas, das quais 9 correspondem à Escala de Mentira e as restantes às duas dimensões mencionadas. Valores Superiores a 5 na Escala de Mentira levam à rejeição dos respectivos testes.

Um indivíduo pode situar-se num dado ponto de cada uma das dimensões referidas. Por exemplo, é possível um indivíduo ser considerado um extrovertido de neuroticismo elevado ou baixo, o mesmo sucedendo com a introversão.

Podemos considerar o indivíduo extrovertido mais sensível ao mundo exterior e objectivo (é considerado como uma pessoa sociável, com muitos amigos, gostando de realizações, movimentações, entre outros); o indivíduo introvertido está mais atento ao mundo interior e subjectivo (caracterizado por ser reservado, não gostando de excitações, entre outros).

O EPI tem duas formas paralelas (Forma A e Forma B) que se correlacionam entre si positivamente, a um nível alto de significação. A vantagem destas duas formas de apresentação é conseguir eliminar factores de memória quando o teste tem que ser utilizado com poucos dias de intervalo. Além disso, as formas

alternativas são um excelente recurso nos estudos de desenvolvimento ou em investigações sobre a influência de algum factor experimental interveniente na realização do teste (Serra, Ponciano, & Freitas, 1980).

Foram feitos realizados trabalhos de avaliação destas dimensões da personalidade comparativamente com outros testes, nomeadamente o Maudsley Medical Questionnaire e o Maudsley Personality Inventory (MPI), ambos de autoria de H. J. Eysenck, com os quais o E.P.I apresenta uma forte correlação positiva. Os estudos efectuados com este Inventário têm revelado uma boa fidedignidade e validade. Embora as dimensões da personalidade referidas tenham sido criteriosamente seleccionadas a partir de estudos de natureza estatística, com base num largo corpo de evidência baseado em dados da clínica e da investigação, não têm valor apenas pelo seu aspecto descritivo (Serra, Ponciano, & Freitas, 1980).

O nível de *Saudade de Casa* foi identificado pelo Questionário de *Homesickness* de Fisher, S. (1989), versão portuguesa adaptada por Anabela Pereira e M. Fernanda Ferraz em 1998. Este instrumento é composto por 26 itens, dos quais os dois primeiros são para despiste, não pertencendo ao total da pontuação. É uma escala de 5 pontos, tipo lickert, que oscila do nunca ao sempre passando pelo ponto intermédio do às vezes. Para o total de existência de *homesickness* contribuem directamente os itens 4, 6, 8, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 20, 23, 24, 25 e 26, sendo necessário aos restantes fazer a sua reconversão, por serem elaborados em sentido contrário. O autor considerou que o ponto de corte entre as saudades de casa e a sua ausência era de 17, o qual foi aplicado em estudos e em pesquisas prévias (Downs, 1994). Relatou um coeficiente de correlação de 0,71 e 0,81 num estudo de reteste passadas duas semanas e seis meses respectivamente, para 34 em estudantes com ausência de saudades de casa, comparativamente com 0,59 e 0,21 para 54 em estudantes que tinham saudades de casa ($p < .05$). Fisher observou também que é difícil de estabelecer a validade de construto, com a escassez de dados existentes sobre saudades de casa e com grupos de critério já “diagnosticados” (Fisher, 1989).

A sintomatologia psicopatológica foi avaliada através do *Beck Depression Inventory* (BDI) que foi desenvolvido por Beck, Ward, Menelson, Mock e Erbaugh em 1961. O BDI foi validado para a população portuguesa por Vaz Serra e Pio da Costa

Abreu em 1973. É um instrumento composto por 21 itens que consistem nos sintomas cognitivos da depressão: estado de ânimo triste, pessimismo, incapacidade de decisão, sentimento e fracasso, insatisfação, sentimentos de culpabilidade, sentimento ou desejo de autopunição, ódio a si mesmo, auto-acusação, desejos suicidas, crises de choro, incapacidade de trabalhar, perturbações de sono, fadigabilidade, perda de apetite, perda de peso, hipocondria e diminuição da libido. Os sintomas são avaliados numa escala de Gutman que vai desde 0 que corresponde à inexistência do sintoma, até 3 que corresponde à manifestação mais grave do sintoma. Na versão portuguesa, a média das pontuações obtidas em indivíduos normais foi de $3,87 \pm 4,85$, e nos doentes deprimidos foi de $25,03 \pm 8,17$. Os autores consideram o ponto de corte de 12 (Vaz Serra & Pio da Costa Abreu, 1973)⁵.

Análise Estatística

Para a análise estatística usou o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, para Windows Vista versão 17.0). No presente estudo, a variável dependente foi a *saudade de casa* medida pelo Questionário de *Homesickness*, as variáveis independentes foram o tipo de personalidade medida pelo EPI e o índice de depressão pela Escala de Beck Depression Inventory. Empregámos o teste Kolmogorov-Smirnov para avaliar a aderência à distribuição normal e assim tomarmos as decisões estatísticas apropriadas. Houve necessidade de lidar com não-respostas (*missings*). A opção para o tratamento das não-respostas foi a exclusão da análise de todos os casos onde não existiam respostas (*exclude cases listwise*)⁶. Empregámos o Qui-Quadrado da Independência para verificarmos se havia diferenças nas *saudades* entre os alunos que residem em Coimbra e fora de Coimbra. Este teste foi também utilizado para averiguarmos as diferenças no género em relação ao nível das *saudades*. Comparámos os dois grupos de alunos, os deslocados e os não deslocados (que viviam em Coimbra e os que viviam fora de Coimbra)

⁵Não foram encontrados dados sobre a consistência interna, tanto no BDI original como na versão portuguesa.

⁶ Usámos esta opção no tratamento das não respostas porque estava cumprido o pressuposto $100/T > 3$ que é suficiente para prosseguir a análise, onde T é tamanho da amostra, incluindo os casos com não-respostas, e M é o número de não respostas da variável com o maior número de *missings*.

através das pontuações médias das saudades de casa e dos sintomas depressivos. Para o efeito usámos o *t* de *Student* para duas amostras independentes⁷ ou o teste *U* de Mann-Whitney⁸, consoante a distribuição das pontuações era normal ou não. Usámos o *R* de Pearson para medir a intensidade das relações entre as variáveis em estudo (Pestana & Gageiro, 2008). Procedemos à análise de regressão logística múltipla (Método *Forward Wald*)⁹ para prever o valor da variável de critério (HS) a partir de um conjunto de variáveis de predição. Para efectuar este procedimento estatístico categorizámos a variável de critério *saudades de casa* em duas classes (*saudades altas* $\geq 44,11$ e *saudades baixas* $\leq 43,99$). Para testarmos as diferenças entre dos três grupos de saudades (baixas, moderadas e altas) em relação às variáveis em estudo utilizámos o teste ANOVA a um factor fixo, com o *post-hoc* de Games-Howell¹⁰ e o teste Kruskal-Wallis, posteriormente usámos o Mann-Whitney para comparar cada par de grupos (o valor de *p*. ficou ajustado por $< 0,017$ pelo método de Bonferroni). O sucesso escolar foi medido através da média aritmética calculada pelas notas obtidas por cada aluno no final do primeiro semestre.

RESULTADOS

Segue-se a apresentação dos resultados descritivos.

No quadro 2 apresentamos a frequência dos tipos de *saudade de casa* e as suas diferenças pelos dois grupos.

⁷ O teste *t* é usado para comparar médias de uma variável quantitativa em dois grupos diferentes (Pestana & Gageiro, 2008).

⁸ O teste de Mann-Whitney compara o centro de localização de duas amostras e é preferível ao teste *t* quando há violação da normalidade, ou quando a dimensão das amostras é diferente, ou ainda quando as variáveis são de nível pelo menos ordinal (Pestana & Gageiro, 2008).

⁹ Neste método as variáveis preditivas são introduzidas no modelo uma de cada vez, começando com a variável que tem a associação mais alta com a variável dependente. O modelo é calculado depois de cada variável ser acrescentada. O processo pára quando as variáveis adicionais não melhoram o valor de R^2 (Lang & Secic, 2006).

¹⁰ O *post-hoc* de Games-Howell foi utilizado porque não havia homogeneidade de variância entre os três grupos e as dimensões dos três grupos eram diferentes (Pestana & Gageiro, 2008). O valor de *p* foi ajustado pelo método de Bonferroni ($p < 0,017$).

Quadro 2

Frequências dos tipos de saudades de casa medidas pelo Homesickness Questionnaire (HQ) e suas diferenças por dois grupos de estudante (deslocados e não deslocados de Coimbra).

	Totais		Coimbra		Fora de Coimbra		X ²	p
	N	%	N	%	N	%		
Saudades Baixas	25	12,70	13	6,60	12	6,10		
Saudades Moderadas	82	41,60	16	8,10	66	33,50		
Saudades Altas	90	45,70	15	7,60	75	38,10	14,73	0,001

Notas: X² = Estatística de comparação com distribuição do Qui-Quadrado com um grau de liberdade; p = nível de significância.

Comparámos os alunos que residem em Coimbra e fora de Coimbra ao nível da frequência de saudades e, como era de esperar, os alunos que vivem fora de Coimbra têm com mais frequência saudades de nível elevado (Quadro 2).

Havia interesse em verificar se as *saudades de casa* variam consoante o tipo de pessoa com quem o aluno vive, mas como só tínhamos 8 sujeitos a viver sozinhos comparados com 191 a viver com outras pessoas (familiares ou colegas) a análise não foi realizada.

Quadro 3

Diferenças nas Pontuações Médias das duas Subamostras (alunos residentes em Coimbra = 44 e fora de Coimbra = 153) nos Totais do Homesickness Questionnaire (HQ), no total do Beck Depression Inventory (BDI) e no total do Eysenck Personality Inventory (EPI).

	Totais		Coimbra		Fora de Coimbra		t/U	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
HQ	63,61	13,00	58,54	15,31	65,29	11,91	3,10 [†]	0,10
BDI	4,14	4,00	3,96	3,85	4,24	4,12	3485,00 [‡]	0,72
EPI								
Extroversão/Introversão	13,35	3,34	13,43	3,17	13,29	3,45	3344,50 [‡]	0,95
Neuroticismo/Estabilidade	11,14	4,89	10,90	5,06	11,25	4,85	0,78 [†]	0,78
Mentira	3,93	1,64	4,50	1,62	3,82	1,64	2,42 [†]	0,97

Notas: M = Média, DP = Desvio Padrão; p = nível de significância.

[†] Teste t de Student usado na comparação dos dois grupos.

[‡] Teste U de Mann-Whitney usado na comparação dos dois grupos.

Comparando os alunos que vivem fora de Coimbra com os que vivem em Coimbra, não verificámos diferenças significativas em nenhuma das escalas. (Quadro 3).

No Quadro 4 apresentamos as pontuações médias e os desvios-padrão das variáveis em estudo e as diferenças entre os três grupos.

Quadro 4

Diferenças nas Pontuações Médias dos alunos com Saúdaes Baixas, Moderadas e Altas no Beck Depression Inventory (BDI), Eysenck Personality Inventory (EPI)

	Totais		Saúdaes Baixas (SB)		Saúdaes Moderadas (SM)		Saúdaes Altas (SA)		F/H	p <
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
BDI	4,14	4,00	2,00	2,92	2,94	2,58	5,87	4,62	19,43	0,001
EPI										
Extroversão/Introversão	13,35	3,34	14,48	3,30	14,15	2,95	12,30	3,40	9,55	0,001
Neuroticismo/Estabilidade	11,14	4,89	8,26	4,38	10,42	4,65	12,65	4,75	11,02	0,001

Notas: M = Média, DP = Desvio Padrão; p = nível de significância.

† Teste F de Anova usado na comparação dos três grupos.

‡ Teste H de Kruskal-Wallis usado na comparação dos três grupos.

Comparações *post hoc* : BDI: SA > SB***; SA > SM***. Extroversão: SB > SM***; SB > SA**. Neuroticismo: SA > SM**; SA > SB***.

O grupo de alunos com saúdaes altas estava significativamente mais deprimido do que o grupo com saúdaes baixas ($p < 0,017$; IC 95% = 2,07 e 5,67) e de que o grupo com saúdaes moderadas ($p < 0,017$; IC 95% = 1,69 e 4,16).

O grupo de alunos com saúdaes altas é significativamente menos extrovertido do que o grupo com saúdaes baixas ($p < 0,017$; IC 95% = 0,63 e 3,77), e de que o grupo com saúdaes moderadas ($p < 0,017$; IC 95% = 0,80 e 2,95), ainda que qualquer dos grupos esteja na média da extroversão.

O grupo de alunos com saúdaes altas é significativamente menos estável do que o grupo com saúdaes baixas ($p < 0,017$; IC 95% = 2,10 e 6,67) e de que o grupo com saúdaes moderadas ($p < 0,017$; IC 95% = 0,66 e 3,79), ainda que qualquer dos grupos seja estável.

Ao nível da mentira, os sujeitos pontuaram em média $3,93 \pm 1,64$.

Não pudemos efectuar a análise da diferença pelo género através do Qui-Quadrado porque mais do que uma célula tinha uma contagem esperada menor do que 5.

No Quadro 5 apresentamos as correlações R de Pearson¹¹ em relação à Saudade de Casa, Tipos de Personalidade e Sintomas Psicopatológicos:

Quadro 5

Correlações de Pearson entre o somatório do Homesickness Questionnaire (Saudade Total), os Tipos de Personalidade do Eysenck Personality Inventory (Neuroticismo, Extroversão e Mentira) e os Sintomas Depressivos medidos pelo Beck Depression Inventory (Depressão Total) em estudantes universitários (N = 206).

Variáveis	Saudade Total	Neuroticíssimo	Extroversão	Mentira	Depressão Total
Saudade Total	1,00	0,33**	- 0,26**	- 0,03	0,46**
Neuroticismo	0,33**	1,00	- 0,17*	- 0,16	0,50*
Extroversão	- 0,26**	- 0,17*	1,00	- 0,22	- 0,31**
Mentira	- 0,03	- 0,14	- 0,22	1,00	- 0,05
Depressão Total	0,46**	0,50**	- 0,31**	- 0,05	1,00

* Correlações significativas ao nível 0,005

** Correlações significativas ao nível 0,001.

Quando avaliamos o padrão de correlação com estado de *Neuroticismo*, este é efectivado ao nível da *Depressão* e da *Saudade Total*. Este padrão correlacional é considerado directamente proporcional, isto é, quanto mais elevado for o *Neuroticismo* mais elevadas são a *Depressão* e as *Saudades*, apesar de ambas as magnitudes serem baixas a moderadas.

Quanto à *Extroversão*, observou-se um padrão correlacional inversamente proporcional, isto é, a elevados níveis de *Neuroticismo* correspondem níveis de *Extroversão* baixos.

No que respeita à *Mentira* apenas apresentou uma correlação baixa com a extroversão, não se encontrando correlacionada com nenhuma outra variável.

Não se verificaram correlações significativas destas medidas com o sucesso escolar. Na análise multinomial de regressão logística para pesquisa de possíveis

¹¹ Nas correlações baixas, p está entre 0,20 e 0,39, enquanto nas correlações moderadas o p está entre 0,40 e 0,69 (Pestana & Gageiro, 2008).

preditores de *saudades de casa* não foi encontrada nenhuma variável que possa prever a ocorrência desta.

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Tanto quanto nos foi possível averiguar, o presente estudo é o primeiro em Portugal que analisa a relação entre as *Saudades de Casa*, a depressão e o tipo de personalidade. Assim, quisemos saber se a frequência com que o aluno sente *saudades de casa* se encontra relacionado com o seu tipo de personalidade e com a existência de sintomas depressivos.

Assim sendo, verificamos que, à semelhança de outros estudos, também na nossa amostra encontramos diferenças entre os alunos deslocados e não deslocados da sua residência ao nível das *saudades de casa*. Os alunos deslocados representam a maior parte do grupo em estudo ($n = 153$; 74,3%) e apresentam níveis altos de *saudades de casa*, o que era de esperar, devido ao facto de sentirem mais falta da família, do namorado ou namorada, do lugar ou comida favoritas. Este sentimento é, de acordo com alguns autores, uma resposta inicial normal ao afastamento de casa. Segundo Bromnicick e Bell (1998) e Thurber (2005), quando as *saudades* são pouco intensas consideram-se uma experiência normativa no desenvolvimento, podendo no entanto causar sofrimento quando sentidas de forma extrema. Quando as *saudades de casa* são muito elevadas, elas constituem uma fonte significativa de *stress* particularmente para imigrantes, estudantes estrangeiros e algumas pessoas deslocadas da sua residência. Estes resultados vão também de encontro aos resultados de outros estudos (Fisher, 1989; Fisher, Murray, & Frazer 1985) que sugerem que a principal razão para o *stress* e para as *saudades de casa*, durante a mudança para um novo ambiente, é a falta da proximidade física com a família e com os amigos. Estes autores mostraram ainda que a distância psicológica, as facilidades de comunicar com a casa e a similaridade de ambiente surgem como moderadores dos efeitos da distância geográfica. Noutros estudos de Fisher e a sua equipa, (1984, 1985, 1986) com estudantes universitários, em regime de internato, ficou demonstrado a existência de *saudades de casa* em cerca de 60 a 70% dos alunos, no entanto e segundo

os autores, a importância da mobilidade apenas poderá ser alta para os alunos que de alguma forma já são vulneráveis.

Também Ferraz e Pereira (2002), num estudo efectuado na Universidade de Aveiro, concluíram que o local de residência é um factor que influencia o desenvolvimento de *saudades de casa*. Deste modo, e como era esperado, os estudantes que moravam longe do seu local habitual de residência para estudar, desenvolviam *saudades de casa*. Ferraz e Pereira verificaram, adicionalmente, que estes alunos procuram regressar a casa durante as interrupções lectivas o que, segundo os autores, demonstra alguma tendência para o isolamento do grupo de pares académico e para o afastamento das actividades extracurriculares do campo universitário. Nós, no entanto, não estudámos estes aspectos. Outro aspecto que não averigui, refere-se a uma das explicações para a adaptação pessoal e social dos alunos deslocados, que tem sido a questão da separação-individação e que foi reconhecida através de vários estudos (Ainsworth, 1989; Grotevant & Cooper, 1986; Wintre & Yaffe, 2000). Também para Stroebe e outros (2002) a saudade é influenciada por estilos de vinculação vulneráveis, existindo uma grande prevalência de *saudades de casa* em indivíduos com um estilo de vinculação inseguro. Ainda referente ao aspecto de mobilidade, Guerra, Lencastre, Lemos e Pereira (2002) referem que os alunos deslocados apresentam mais problemas de isolamento/solidão, o que vem validar os dados obtidos no estudo desenvolvido por Batista e Almeida (2002) que encontrou, entre os alunos não deslocados, um bem-estar físico e psicológico superior, melhor equilíbrio emocional e maior estabilidade afectiva.

O grau de *saudade*, segundo Grujters (1992) também depende da situação em que o aluno deslocado se encontra. Aumenta quando se encontra a viver sozinho sem familiares ou pessoas próximas. Também no nosso estudo pretendemos verificar a influência da variável “*com quem se vive*” ao nível da *saudade de casa*, no entanto e porque na nossa amostra só apenas 8 alunos viviam sozinhos comparando com 191 a viver com outras pessoas (familiares, colegas ou namorado), não nos foi possível procedermos à respectiva análise.

Registámos também correlações significativas ao relacionarmos o grau de *saudades de casa* (baixas, moderadas e altas) com o tipo de personalidade e com a depressão. Verificámos que são os estudantes com um maior grau de *saudades de casa* os mais deprimidos, os menos extrovertidos e os menos estáveis. Os alunos mais extrovertidos facilmente se envolvem nas relações com os outros, criando um vasto círculo de relacionamentos e de suporte emocional que os afasta do isolamento, da solidão e conseqüentemente da depressão impedindo, deste modo, que as *saudades de casa* se instalem ou atinjam níveis patológicos. Deste modo as *saudades de casa* podem ser um sintoma ou uma característica de outros problemas psicológicos tais como a depressão (Ferraz & Pereira, 2002; Fisher & Hood, 1987; Joyce-Moniz, 1997). Já no estudo acima referido de Fisher e a sua equipa (1984, 1985, 1986) com estudantes universitários, em regime de internato, ficou demonstrado a importância da mobilidade que apenas poderá ser alta para os alunos que de alguma forma já são vulneráveis. Estes resultados corroboram, assim, a tendência encontrada em outros estudos de vários autores (Jylha & Isometsa, 2006) que revelam existir uma possível relação entre a *saudade de casa* e a depressão, encontrando-se esta também relacionada com os tipos de personalidade.

Também em estudos empíricos sobre *saudades de casa*, personalidade e perturbações de personalidade, foi demonstrado que, às *saudades de casa* estão associadas as seguintes características de personalidade: um nível elevado de dependência; neuroticismo e rigidez; e baixos níveis de extroversão e assertividade, assim como uma tendência para o afastamento social (Eurelings-Bontekoe et al., 1994; Eurelings-Bontekoe, 1997; Duijsens, Eurelings-Bontekoe, Spinhoven, & Verschuur, 2003). Os autores salientam ainda que estas características estão relacionadas com as *saudades* e não com a depressão (Eurelings-Bontekoe et al., 1994; Eurelings-Bontekoe, 1997). Poderemos, deste modo, depreender que os indivíduos com *saudades de casa* são mais introvertidos e fechados a novas experiências (Grujters, Thijs, Van Tilburg, Van Heck, Vingerhoets, Voolstra 1997).

No nosso estudo, não podemos efectuar as diferenças por género sexual, uma vez que a nossa amostra era maioritariamente do género feminino o que não permitia a generalização dos resultados, no entanto e segundo Fisher e Hood (1987)

não existem diferenças de género em relação às *saudades de casa*. Também em estudos efectuados com estudantes australianos e ingleses, em regime de internato, não foram encontradas diferenças significativas (Downs, 1994; Fisher et al., 1986; Morgan, 1993).

Quando analisadas as correlações encontradas entre as *Saudades de Casa* e o estado de Neuroticismo e Extroversão, a Mentira e a Depressão, verificamos que todas elas são significativas, com excepção da mentira que apenas se correlaciona com a extroversão, correlação essa de baixa magnitude. De realçar que as correlações mais elevadas se registaram entre o tipo de personalidade nas dimensões Neuroticismo/Extroversão, a depressão e a *saudade*, permitindo-nos concluir que, quanto mais elevado for o traço de neuroticismo, mais deprimido se encontra, mais *saudades de casa* tem e menos extrovertido é o aluno. Estes resultados vêm assim de encontro com outros obtidos em vários estudos que demonstraram existir uma correlação alta e positiva entre as *saudades de casa* e a depressão (Constantine et al., 2004; Wei et al., 2007; Ying, 2005). Também Ferraz e Pereira (2002) verificaram existir uma correlação negativa entre o nível de neuroticismo e de extroversão, ou seja, quanto maior o nível de neuroticismo, menor o de extroversão dos estudantes. Para estes autores existe, também, uma correlação significativa entre o neuroticismo e as *saudades de casa* (correlação positiva), o que significa que quantas mais *saudades de casa* tem o estudante, mais neurótico e vice-versa. Por conseguinte, e de encontro com os resultados obtidos no nosso estudo, quanto mais extrovertidos são, maior é a possibilidade de darem respostas verdadeiras ou sinceras (Escala da Mentira) e menos *saudades de casa* sentem. Isto deve-se, provavelmente ao facto destes estudantes facilmente se envolverem com os outros o que permite o desenvolvimento de uma vasta rede de relacionamentos e de suporte emocional que os impede de sentirem *saudades de casa*. Por outro lado, a extroversão implica que o aluno se preocupe menos em dar respostas socialmente desejáveis, não demonstrando, deste modo, grande preocupação em agradar aos outros.

A título de conclusão podemos dizer que os resultados desta investigação contribuem para aumentar o conhecimento sobre as *saudades de casa* (*homesickness*),

durante o 1º ano de ingresso no Ensino Superior, assim como a sua relação com o tipo de personalidade do aluno e com a sintomatologia depressiva.

Apesar dos resultados evidenciados pelo nosso estudo, estes devem ser interpretados de forma cautelosa, atendendo aos limites que marcam a presente investigação.

O recurso a um plano não experimental implica um controlo menos rigoroso das variáveis estranhas ou parasitas, com o conseqüente aumento de probabilidade das ameaças à validade interna e externa (possibilidade de generalização dos resultados) da investigação.

Relativamente à nossa amostra, e apesar do número de sujeitos envolvidos poder ser considerado bastante relevante e a sua participação ter um carácter voluntário, o certo é que apenas responderam os estudantes que na altura da administração dos questionários se encontravam em sala de aula. Neste sentido, foram excluídos alunos que poderiam apresentar características importantes para o presente estudo e que, deste modo, podem não estar representados na amostra, a qual não traduz, de algum modo, as características de todos os alunos do primeiro ano da ESTESC, não sendo possível, por isso, a generalização dos resultados a outras instituições.

A distribuição dos estudantes que participaram neste estudo não foi equitativa ao nível do género sexual, havendo mais estudantes do sexo feminino a frequentar o 1º ano do ensino superior do que do sexo masculino. Tal, constitui uma limitação metodológica que pode criar um enviesamento e impedir a generalização dos resultados a outros cursos onde a proporção do género seja diferente.

Quanto aos instrumentos utilizados, as objecções mais relevantes advêm do facto de todos eles serem inventários autodescritivos e o seu preenchimento ter sido efectuado em contexto de grupo e não isoladamente o que levanta dois tipos de problemas: o facto de ser autodescritivo poderá levar a resultados focados na experiência subjectiva interpretada por cada indivíduo e o facto de o seu preenchimento ter sido durante as aulas (por turmas) os sujeitos sofrerem influência nas respostas no sentido da concordância, ainda que os resultados da escala de mentira tenham mostrado que esta população não mentiu mais do que a média da

população portuguesa. Estas considerações em relação à amostra utilizada na nossa investigação colocam algumas limitações no que concerne à generalização dos resultados e, como tal, à sua validade externa.

Apesar das limitações referidas, os nossos resultados sugerem que as *saudades de casa* (*homesickness*) influenciam o bem-estar geral do aluno e o modo como este vivencia a sua entrada no ensino superior, fazendo sentido investigar mais exaustivamente as associações até aqui encontradas assim como a replicação desta investigação por outras escolas do Instituto Politécnico de Coimbra e Universidades existentes no nosso país. Assim, os resultados poderiam ser corroborados e passíveis de generalização.

Considerando os principais resultados obtidos, procurámos delinear algumas implicações práticas possíveis de operacionalizar e integrar nos serviços de suporte e de apoio ao jovem estudante, a desenvolver futuramente na ESTESC.

Para os alunos recém-chegados e, sobretudo para os que deixaram a sua residência de origem parece importante algumas iniciativas de acolhimento, que passam pelo conhecimento da cidade onde se situa a instituição e respectiva comunidade envolvente, assim como pela explicação quer do currículo do curso, quer do próprio regulamento académico, fazendo deste modo com que o aluno aos poucos se “sinta em casa”.

Importa, também, planificar e implementar um conjunto de actividades que permitam intervir ao nível dos diferentes tipos de “vulnerabilidades” social, emocional ou cognitiva que os alunos possam demonstrar. O suporte social torna-se mais eficaz quanto mais próximo está do aluno. Nessa medida, os modelos de apoio de natureza psicológica entre os pares, especificamente ao nível dos problemas de natureza emocional ou outros (apoio entre colegas) e o mentorado de pares em que uma pessoa mais experiente facilita a transição e integração dos alunos recém-chegados (apoio assegurado pelos alunos mais velhos aos colegas do primeiro ano) podem ser actividades a contemplar no domínio de apoio psicológico a alunos com problemas.

Ainda no domínio do apoio aos alunos, parece-nos de grande utilidade a existência de consultas psicológicas de modo a identificar problemas, modificar

comportamentos inadequados e promover o desenvolvimento pessoal dos estudantes.

Na dimensão académica, parece ser de grande utilidade a realização de acções ou cursos que visem promover estratégias de sucesso (como por exemplo métodos de estudo, gestão e organização do tempo, ansiedade a exames, assertividade, motivação) com o objectivo de apoio pedagógico e desenvolvimento de competências sociais.

Concomitantemente, sugerimos que os responsáveis pelos diversos cursos ministrados nesta instituição estimulem a integração social dos alunos, na medida em que o grupo assume um papel essencial na construção da identidade dos novos universitários e também na construção de uma rede de apoio afectivo e académico.

Propomos que, entre os cursos, se desenvolva actividades de integração que possam promover o contacto com outras pessoas e ideias. Surge ainda, a necessidade de serviços especializados que possam dar atenção aos estudantes com maiores dificuldades de adaptação, seja por estarem longe da família, por não se sentirem eficazes para fazer amigos, ou por não se conseguirem organizar para dar conta das exigências académicas.

Em síntese, é importante atender à necessidade de proporcionar bem-estar na universidade promovendo um apoio pessoal, organizacional e de inter-relação que envolva os seus alunos e que lhe possibilite investir na formação académica, permitindo que vivam os seus anos de ensino superior de modo satisfatório, produtivo e gratificante.

Quando analisamos a quantidade de alunos que se deslocam da sua residência “mãe” para estudar e que sentem *saudades de casa*, concluímos sobre a urgência de rever o sistema de candidatura ao ensino superior, sugerindo que fosse geograficamente mais delimitada, ficando ao critério de cada candidato a sua deslocação para fora da sua área de residência. Alargar o número de cursos com preferência regional seria também vantajoso, pois assim a percentagem de alunos deslocados para estudar poderia diminuir, ajudando deste modo, a atenuar a intensidade de *saudades de casa* sentidas pelos estudantes que ingressam pela primeira vez no ensino superior.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716.
- Almeida, L. S. (1998). *Adaptação, rendimento e desenvolvimento dos estudantes do ensino superior. Estudo junto dos alunos do 1º ano da Universidade do Minho*. Braga, Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho: CEEP.
- Almeida, L. S., Soares, A. P. C., & Ferreira, J. A. G. (1999). *Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento dos Estudantes no Ensino Superior: Construção, Validação do Questionário Académico de Vivências Académicas. Relatórios de Investigação*. Braga. Centro de Estudos em Educação e Psicologia: Universidade do Minho.
- Batista, R. G. R., & Almeida, L. S. (2002). Desafios da transição e vivências académicas: análise segundo a opção de curso e mobilidade. Em A. S. Pouzada, L. S. Almeida, & R. M. Vasconcelos (Eds.). *Contextos e dinâmicas da vida académica*, (pp. 167-174). Guimarães: Universidade do Minho.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression [Resumo]. *Archives for General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, D. L., & Srivastava, R. (1991). Perceived Level and Sources of Stress in Baccalaureat Nursings Students. *Journal of Nursing Education*, 30, 127-133.
- Bell, J. & Bromnick, R. (1998). Young people in transition: the relationship between homesickness and self-disclosure. *Journal of Adolescence*, 21, 745-748.
- Burt, C. D. B., (1993). Concentration and academic ability following transition to university: An investigation of effects of homesickness, *Journal of Environmental Psychology*, 13, 333-342.
- Caires, S., & Almeida, L. (1998). Estágios curriculares: avaliação das vivências e percepções na transição do meio académico para o mundo de trabalho. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 83-96.
- Carden, A. I., & Feicht, R. (1991). Homesickness among American and Turkish college students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 22, 418-428.
- Cochrane, C. (1991). First Year at University: a study of mature female students. *Irish Journal of Education*, 25, 42 - 51.

- Constantine, M. G., Okazaki, S., & Utsey, S. O. (2004). Self-concealment, social self efficacy, acculturative stress, and depression in African, Asian, and Latin American international college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74, 230-241.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and process of social adjustment. Em L. Peplan, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 278-309). New York: Willey-Interscience.
- Downs, J. (1994). Homesickness: An exploration of the concept among adolescents at boarding school. Em W. Vialle (Ed.), *Why Psychology? Selected papers from the 29th Annual Conference, Wollongong* (pp. 10-16). Wollongong, Australia: Australian Psychological Association.
- Eurelings-Bontekoe, E. H. M., Duijsens, I. J., & Verschuur, M. J. (1996). Prevalence of DSM-II-R and ICD-10 personality disorders among military conscripts suffering from homesickness. *Personality and Individual Differences*, 21, 431-440.
- Eurelings-Bontekoe, E. H. M., Vingerhoets, A., & Fortijn, T. (1994). Personality and behavioural antecedents of homesickness. *Personality and Individual Differences*, 16, 229-235.
- Eurelings-Bontekoe, E. H. M. (1997). Homesickness, personality and personality disorders: an overview and therapeutic considerations. Em Van Tilburg, M. A. L. Stress. & Vingerhoets, & A. J. J. M. (Eds), *Psychological Aspects of Geographical Moves: Homesickness and Acculturation*, (pp. 197- 212). Tilburg University Press.
- Eurelings-Bontekoe, E. H. M., Brouwers, E. Verschuur, M. J., & Duijsens, I. J. (1998). DSM-III and ICD-10 personality disorder features among women experiencing two types of self-reported homesickness: an exploratory study. *British Journal of Psychology*, 89, 405-416.
- Ferraz, M. F. (2000). *Saudades de casa e personalidade dos estudantes universitários*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade de Aveiro.
- Ferraz, M. F., & Pereira, A. S. (2002). A dinâmica da personalidade e o homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 3 (2), 149-164.

- Ferreira, J. A., Almeida, L. S., & Soares, A. P. (2001). Adaptação acadêmica em estudantes do 1º ano: diferenças de gênero, situação de estudantes e cursos. *Revista de Psicologia - USF*, 6, 1 - 10.
- Fisher, S., Frazer, N., & Murray, K. (1984). The transition from home to boarding school: A diary-style analysis of the problems and worries of boarding school pupils. *Journal of Environmental Psychology*, 4, 211-221.
- Fisher, S., Murray, K., & Frazer, N.A. (1985). Homesickness, health and efficiency in first year students. *Journal of Environmental Psychology*, 5 (2), 181-195.
- Fisher, S., Frazer, N., & Murray, K. (1986). Homesickness and health in boarding school children. *Journal of Environmental Psychology*, 6, 35-37.
- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, 425-441.
- Fisher, S. (1989). *Homesickness, cognition, and health*. London: Erlbaum.
- Fortin, M.-F.(2000). *O Processo de Investigação. Da concepção à realização* (2ª Ed.).Loures: Edições Técnicas e Científicas.
- Grotevant, H., & Cooper, C. (1986). Individuation in family relationships. *Human Development*, 29, 82-100.
- Gruijters, I. (1992). *Heimwee en situatienmerken* (Homesickness and situation characteristics). Unpublished M. Sc. Thesis. Tilburg University. Tilburg, the Netherlands.
- Guerra, M. P., Lencastre, L., Lemos, M. S., & Pereira, D.C. (2002). Problemas psicossociais dos estudantes do 1º ano da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 7 (2), 321-333.
- Herr, E. L., & Cramer, S. H. (1992). *Carer guidance and counseling through the life span. Systematic approaches*. Nova Iorque: Harpe Collins Publishers.
- Joyce-Moniz, L. (1997). *Psicopatologia do desenvolvimento do adolescente e do adulto*. Lisboa: Mcgraw-Hill.
- Jylha, P., & Isometsa, E. (2006). The relationship of neuroticism and extraversion to symptoms of anxiety and depression in the general population. *Depression and anxiety*, 23, 281-289.

- Lang, T. A., & Secic, M. (2006). *How to Report Statistics in Medicine*. Filadélfia: American College of Physicians.
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2008). *Optimismo disposicional, sintomatologia psicopatológica, bem-estar e rendimento académico em estudantes do primeiro ano do ensino superior*, (pp. 23-29). Rio Grande do Norte: Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- Morgan, R. (1993). *School life: Pupils' views on boarding*. London: HMSO.
- Pascarella, E. T. (1985). The influence of On-Campus living versus commuting to college on intellectual and interpersonal self-concept. *Journal of College Student Personnel*, 26, 292- 299.
- Pedroso de Lima, M. (1997). *Neo-Pi-R: Contextos teóricos e psicométricos "Ocean" ou "Iceberg"?*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Pereira, A. (1997). *Helping Students Cope: Peer Counseling in higher Education*. Dissertação de Doutoramento. Hull, Universidade de Hull, U.K. (Grã-Bretanha).
- Pereira, A (1998). Apoio ao estudante universitário: Peer Counselling (experiência piloto). *Psicologica*, 20, 113-124.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS (5ª Ed)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pires, H. S., Almeida, I., & Ferreira, J. A. (2000). Questionário de Vivências Académicas (QVA) aos estudantes universitários dos PALOP. Em A. P. Soares, A. Osório. J. V. Capela, L. S. Almeida, R. M. Vasconcelos, & S. M. Caíres (Orgs.), *Transição para o Ensino Superior* (pp. 119 - 127). Braga: Universidade do Minho.
- Ponciano, E. & Pereira, A.M.S. (2005). *Estudante: Vamos conhecer a depressão*. Coimbra: SASUC Edições
- Ratingan, B. (1989). Counseling in higher education. Em W. Dryden, D. Charles-Edwards & R. Wolfe (Eds.), *Handbook of counseling in Britain*. London: Routledge.
- Santos, L., & Almeida, L. S. (2001). Vivências académicas e rendimento escolar: estudo com alunos universitários do 1º ano. *Análise Psicológica*, 19(2), 205-217.
- Silva, S. L. R., & Ferreira, J. A. G. (2009). Família e ensino superior: que relação entre dois contextos de desenvolvimento? *Educação/Formação*, 101-113.

- Stone, G. L., & Archer J. (1990). College and university counseling centers in the 1990's: Challenges and limits. *The Counselling Psychologist*, 18:539-607.
- Stroebe, L. (2002). Homesickness among students in cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 147-168.
- Teixeira, M, Dias, A. Wottrich, S., & Oliveira A. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicologia escolar e educacional*, 12(1), 185-202.
- Tinto, V. (1986). Theories as student departure revisited. Handbook of theory and research. Em J. C. Smart (Ed.) Higher Education, (pp. 359-384). New York: Agathon Press.
- Thurber, C. (2005). Multimodal homesickness prevention in boys spending 2 weeks at a residential summer camp. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 3, 555-560.
- Thurber, A. C. & Walton, E. (2007). Preventing and treating homesickness. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics*, 192-194.
- Tilburg, M., Vingerhoets, M., Heck, G. & Kirschbaum, C. (1999). Homesickness, mood and self-report health. *Stress medical* 15, 189-196.
- Urani, M. A., Miller, S. A., Johnson, J. E., & Petzel, T. P. (2003). Homesickness in Socially Anxious First Year College Students: *College Student Journal*, 37.
- Van Heck., G. L., A. J. J.M., Voolstra, A., Gruijters, I., Thijs, H., & Van Tilburg, M. A. L. (1997). Personality, temperament and homesickness. Em M. A. L. Van Tilburg, & A. J. J. M. Vingerhoets (Eds.), *Psychological aspects of geographical moves: homesickness and acculturation stress*. (pp. 169-181). Tilburg: Tilburg University Press.
- Wintre, M. G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15, 9-37.
- Wei, M., Heppner, P. P., Mallen, M. J., Ku, T. Y., Liao, K. Y. H., & Wu, T. F. (2007). Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression among Chinese international students. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 385-394.

- Van Tilburg, M. A. L., Eurelings-Bontekoe, E. H. M., Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (1999). An exploratory investigation into types of Adults Homesickness. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 313-318.
- Van Tilburg, M. A. L., Vingerhoets, A. J. J. M., & Van Heck, G. L. (1999). Homesickness, mood and self-reported health. *Stress Medicine*, 15, 189-196.
- Vaz Serra, A., (1999). *O stress na vida de todos os dias*. Coimbra: Gráfica de Coimbra Lda.
- Vaz Serra, A. Ponciano, E., Freitas, J. F. (1980). Resultados da aplicação do Eysenck Personality Inventory a uma amostra de população portuguesa. *Psiquiatria Clinica*, 1 (2), 127-132.
- Vaz Serra, A., & Pio da Costa Abreu, J. (1973). Aferição dos quadros clínicos depressivos: I.- Ensaio de aplicação do “Inventário Depressivo de Beck” a uma amostra portuguesa de doentes deprimidos. *Separata de Coimbra Médica*, XX, 623-644.
- Verschuur, M. J., Eurelings-Bontekoe, E. H. M., Spinhoven, & Duijsens, I. J. (2003). Homesickness, temperament and character. *Personality and Individual Differences*, 35, 757-770.
- Ying, Y. W. (2005). Variation in acculturative stressors over time: A study of Taiwanese students in the United States. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 59-71.
- Zitzow, D. (1984). The College Adjustment Rating Scale. *Journal of College Student Personnel*, 25, 160-164.