

Ao João

*O meu querido sobrinho que não pôde estar aqui comigo, para dividir esta alegria  
por todos os abraços, fortes, que partilhámos  
pela felicidade que trazias, sempre que ficavas connosco  
pelas cantorias, pelos jogos e pelas numerosas brincadeiras com a tua prima, Filipa  
pelos momentos de cumplicidade  
por todos os projectos que partilhaste comigo  
pelo carinho, pela vontade imensa de ficar perto de nós e  
pelo amor que sempre nos demonstraste.*

## AGRADECIMENTOS

Na construção deste projecto muitas foram as pessoas que me aconselharam, orientaram, reforçaram, cuidaram, ouviram, norteando todo este meu percurso, assim como os pilares que me suportaram e motivaram a continuar ... esta página é para elas!

Muito Obrigada:

À Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra que ao longo de dez anos me tem proporcionado um ambiente de formação e aprendizagem pautado pela exigência e qualidade, permitindo-me desempenhar vários papéis. Obrigado sobretudo pela disponibilidade e flexibilidade demonstrada tanto pelo Presidente como pelos vários docentes que muito contribuíram, na execução dos objectivos desta tese.

À Professora Helena Espírito Santo, orientadora científica desta dissertação, agradeço o empenho que colocou neste trabalho, os níveis de exigência e os suportes que disponibilizou. Agradeço ainda, e porque foi verdadeiramente importante para mim, toda a análise rigorosa a cada capítulo, as sugestões, os esclarecimentos e os comentários sempre oportunos. Agradeço também o suporte emocional e o incentivo dado nos momentos de desespero e de lágrimas. Para agradecer a empatia, a confiança e a amizade as palavras são sempre escassas.

A todos os docentes que me apoiaram na construção desta tese, como também na construção da minha identidade profissional, nomeadamente, à Professora Doutora Margarida Pocinho e ao Professor João Paulo Figueiredo pelo apoio estatístico e pelas preciosas sugestões; à Professora Doutora Anabela Pereira, dos Serviços da Acção Social da Universidade de Coimbra, que apesar do pouco tempo disponível, sempre demonstrou abertura, simpatia e interesse durante as vezes que a contactei e pelos recursos que me facultou acerca da temática *Homesickness*.

A todos os estudantes do primeiro do ano que participaram no meu estudo, expresso a minha gratidão e faço votos que consigam realizar todos os vossos projectos de vida.

Às colegas de mestrado que sempre incentivaram e reforçaram as minhas competências e, me acompanharam, nesta minha caminhada... em especial, à Joana Simões, e à Rosa Maria.

À minha amiga e vizinha Maria Seiça que ao longo destes últimos anos me aliviou de algumas tarefas domésticas. Aos meus sogros que cuidaram de mim, do meu marido e da minha filha (com almoços e jantares) agradeço a presença constante.

Aos meus pais agradeço com um beijo (sei que é o que mais gostam!) tudo o muito que me têm dado ao longo da vida. Sei que, mais do eu, ficaram orgulhosos com este meu percurso académico uma vez que, sempre me incentivaram e me ajudaram a percorrê-lo. Sempre fui muito feliz por vos ter ao meu lado, esperando ter-vos por muito mais anos e sei que tudo o fizeram e fazem é porque querem sempre o melhor para mim.

À minha filha, o meu orgulho e a minha alegria de viver, que amo mais do que tudo e a quem tenciono, futuramente, dedicar mais tempo. Desculpa pelas vezes em que me disseste “mãe deixa isso agora” e não me foi possível atender ao teu pedido. A mãe adora-te.

Ao Paulo, companheiro das coisas boas e más, da saúde e da doença, da alegria e da tristeza, que me fez querer sempre mais, quero agradecer todo o tempo que me dedicaste e sobretudo a forma incentivadora com que sempre inclui este meu projecto no nosso projecto de vida.

## RESUMO

A entrada para o ensino superior é normalmente vista como um acontecimento positivo por parte dos estudantes. No entanto, associado à mudança de casa e à transição, muitos alunos desenvolvem problemas de ordem física e psicológica. As *saudades de casa* são para a maioria dos estudantes uma resposta saudável e normativa à saída do ambiente familiar, contudo quando atingem níveis elevados podem tornar-se problemáticas. As *saudades de casa* caracterizam-se por pensamentos recorrentes com a casa e com objectos pessoais e surgem associadas a elevados níveis de solidão, depressão e problemas de ordem física.

Assim sendo, o presente estudo pretendeu compreender se a frequência com que o aluno sente *saudades de casa* se encontrava relacionada com o tipo de personalidade e com a existência de sintomas depressivos.

Realizámos um estudo exploratório, no qual participaram 206 estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra que se encontravam inscritos pela primeira vez no primeiro ano do ensino superior. Dos 206 alunos, 168 eram mulheres (81,6%) e 38 homens (18,4%), tinham idades compreendidas entre os 17 e os 37 anos, sendo a média de 18,76 anos, com um desvio padrão de 1,96. Quanto à residência, 153 (77,7%) dos estudantes estavam deslocados e 44 (22,3%) permaneciam na residência de origem, ou seja em casa dos pais. Esta amostra foi dividida em três grupos (alunos com *saudades baixas*, com *saudades moderadas* e com *saudades altas*)

Na recolha dos dados sócio-demográficos e académicos utilizámos o Questionário de Identificação e de Vida Académica (QIVA), o *Eysenck Personality Inventory* – Forma A, (EPI) para medir as dimensões da personalidade, o *Homesickness Questionnaire* (HQ) para avaliar o nível de *saudades de casa* e o *Beck Depression Inventory* (BDI) para identificar a sintomatologia depressiva.

Os resultados obtidos revelam que os estudantes deslocados da sua residência de origem apresentam níveis mais altos de *saudades de casa* do que aqueles que permanecem junto dos familiares. Não encontramos diferenças significativas ao nível da personalidade nem na sintomatologia depressiva. Em relação aos três

grupos de saudades, são os alunos com saudades altas que se apresentavam mais deprimidos, menos extrovertidos e menos estáveis. Verificou-se uma correlação positiva entre o Neuroticismo, a Depressão e as *Saudades de Casa*. Com a Extroversão a correlação foi negativa ou seja a elevados níveis de Neuroticismo corresponderam níveis baixos de Extroversão.

Considerando os resultados obtidos, é importante atender à necessidade de proporcionar bem-estar na universidade implementando medidas de apoio aos estudantes no sentido de estes lidarem eficazmente com as pressões e desafios colocados pelo novo contexto, quer académico, quer a nível afectivo e social, de forma a promover o seu desenvolvimento global e harmonioso. A capacidade de “se sair bem” dependerá não só de factores internos e pessoais do estudante, mas também das características da instituição de ensino superior que o acolhe.

**Palavras-Chave:** *Saudades de Casa*, Depressão, Tipos de Personalidade, *Eysenck Personality Inventory*, *Homesickness Questionnaire*, *Beck Depression Inventory*.

## ABSTRACT

The beginning of higher education is usually seen as a positive event by the students. However, associated with moving out of home and the overall transition, many students develop physical and psychological problems. The homesickness is for most students a healthy answer and regulatory outside family environment. However, when they reach high levels it may become problematic. The homesickness is characterized by recurrent thoughts about of home and about personal items and appear associated with high levels of loneliness, depression and physical problems. Therefore, this study sought to understand if the frequency that the student feel homesick was related to personality type and to the presence of depressive symptoms. We conducted an exploratory study, which was attended by 206 students of the Escola Superior de Tecnologia de Coimbra, who were enrolled for the first time in the first year of higher education. Of the 206 students, 168 were women (81.6%) and 38 men (18.4%) and ranged between 17 and 37 years with a mean of 18.76 years ( $\pm 1.96$ ) deviation of 1.96. As to residence, 153 (77.7%) of students were displaced and 44 (22.3%) remained at the home of origin, that is, at parents home. This sample was divided into three groups (students with low, high and moderate homesickness) For the socio-demographic and scholar data collection it was used the *Questionnaire for the Identification and Academic Life (QIVA)*, the *Eysenck Personality Inventory - Form A, (EPI)* to measure the dimensions of personality, the *Homesickness Questionnaire (HQ)* to assess the level of homesickness and the *Beck Depression Inventory (BDI)* to identify depressive symptoms. The results show that students displaced from their home of origin have higher levels of homesickness than those who stay with their families. We found no significant differences in personality or in depressive symptoms. For the three groups of homesickness, students with higher were more depressed, less extroverted and less stable. There was a positive correlation between neuroticism, depression and homesickness. With extroversion the correlation is a negative, that is, high levels of neuroticism accounted for low extroversion.

Considering these results it is important to meet the need to promote well-being at the university by implementing measures to support these students in order to cope effectively with the pressures and challenges posed by the new academic context, both emotional and social, in order to promote their overall and harmonious development. The ability to "do well" will depend not only on personal and internal factors of the student, but also of the characteristics of higher education institution that host him.

**Key- Words:** *Homesickness, Depression, Types of Personality, Eysenck Personality Inventory, Homesickness Questionnaire, Beck Depression Inventory.*

## ÍNDICE GERAL

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
Objectivos .....	4
<b>MATERIAS E MÉTODOS</b> .....	5
Amostras e Procedimentos.....	5
Instrumentos .....	8
Análise Estatística .....	11
<b>RESULTADOS</b> .....	12
<b>DISCUSSÃO E CONCLUSÃO</b> .....	16
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	23
<b>ANEXOS</b>	
Anexo 1: Questionário de Identificação e de Vida Académica (QIVA)	
Anexo 2: <i>Homesickness Questionnaire</i> (HQ)	
Anexo 3: <i>Beck Depression Inventory</i> (BDI)	
Anexo 4: <i>Eysenck Personality Inventory</i> (EPI)	
<b>APÊNDICE</b>	
Apêndice A: Pedido de autorização para passagem dos questionários	

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1:</b> <i>Caracterização de uma Amostra de Estudantes Universitários (N = 206)</i> .....	8
<b>Quadro 2:</b> <i>Frequência dos tipos de saudades de casa medidas pelo Homesickness Questionnaire (HQ) e as suas diferenças por dois grupos de estudantes (deslocados e não deslocados de Coimbra)</i> .....	13
<b>Quadro 3:</b> <i>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)</i> .....	13
<b>Quadro 4:</b> <i>Pontuações Médias e os Desvios Padrão do Beck Depression Inventory (BDI), Eysenck Personality Inventory (EPI) e as diferenças entre os três tipos de saudades de casa (baixas, moderadas e altas)</i> .....	14
<b>Quadro 5:</b> <i>Correlações de Pearson entre o somatório do Homesickness Questionnaire (Saúde 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)</i> .....	15

## **ÍNDICE DE SIGLAS**

**BDI** - Beck Depression Inventory

**EPI** - Eysenck Personality Inventory

**ESTESC** - Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

**HQ** - Homesickness Questionnaire

**QIVA** - Questionário de Identificação e de Vida Académica

**SA** - Saudades Altas

**SB** - Saudades Baixas

**SM** - Saudades Moderadas