

Flexibilidade Psicológica e Stress Académico em Estudantes Universitários Antes e Após a Vacinação Contra a COVID-19

Daniela Filipa Oliveira Martins, nº38786

Dissertação

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Universidade Portucalense Infante D. Henrique

Orientação: Prof^ª. Doutora Joana Silva

Coorientação: Prof^ª. Doutora Paula Vagos

Ano letivo: 2021/2022

Dissertação
Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Daniela Filipa Oliveira Martins



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática.

IMP.GE.72.1





Flexibilidade Psicológica e Stress Académico em Estudantes Universitários Antes e Após Vacinação Contra a COVID-19

Dissertação de Mestrado apresentada na Universidade Portucalense Infante D. Henrique, integrada no Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, realizado sob a orientação da Professora Doutora Joana Silva e coorientação da Professora Doutora Paula Vagos.

Esta Dissertação é da exclusiva responsabilidade do seu autor. O Departamento de Psicologia e Educação da Universidade Portucalense Infante D. Henrique declina qualquer responsabilidade, legal ou outra, em relação a erros ou omissões que possa conter.

Daniela Filipa Oliveira
Martins, nº 38786,
Novembro, 2022



AGRADECIMENTOS

Ao chegar ao final de uma etapa tão importante da minha vida, tenho que expressar o meu agradecimento a todas as pessoas que permitiram que este percurso fosse possível e que me acompanharam do início ao fim.

Primeiramente, quero agradecer à minha orientadora, a Professora Doutora Joana Silva, por todo o apoio prestado ao longo deste ano e pela disponibilidade imediata em ajudar quando precisei. Agradecer ainda, à minha coorientadora, a Professora Doutora Paula Vagos por se demonstrar sempre disponível para me ajudar. Às duas um enorme obrigada pela paciência!

Um especial obrigado aos meus pais, por me terem proporcionado a entrada, no maior desafio da minha vida até agora, e principalmente por todo o apoio incondicional que me forneceram ao longo destes cinco anos. Obrigada por acreditarem sempre em mim, mesmo quando eu não o fazia. Sem vocês isto não teria sido possível.

A ti Cátia, por me aturares há mais de 15 anos. E por continuares a apoiar-me incondicionalmente em cada etapa da minha vida. Um obrigada gigante por seres a pessoa que és!

A ti Kika, a amiga que mais acredita nas minhas capacidades e que nunca deixa de me dizer. A amiga que esteve lá durante todos estes anos, a torcer por mim a cada passo que dava. Um eterno obrigada!

A ti César, por seres o amigo que, mesmo numa fase inicial estando longe, nunca deixou de me apoiar nesta grande etapa da minha vida! Obrigada e parabéns a nós que chegamos até aqui juntos!

Ao Vale e ao Du, por terem sido uma surpresa tão bonita na minha vida, um obrigada!

A todos os familiares e amigos que participaram nesta etapa da minha vida e a tornaram ainda mais feliz, obrigada!

E finalmente, um enorme obrigada a mim mesma! Por ter superado mais uma batalha na minha vida e nunca ter desistido dos meus sonhos!

RESUMO

Nos últimos dois anos, diversos estudos têm documentado as consequências negativas da pandemia por COVID-19 para o ajustamento psicológico dos estudantes universitários. No entanto poucos estudos têm analisado de que forma é que a vacinação contra a COVID-19 pode ter influenciado este ajustamento. Desta forma, este estudo tem como principal objetivo perceber se a vacinação contra a COVID-19 está associada à perceção subjetiva de segurança e se há diferenças antes e após o período de vacinação ao nível do stress académico e da associação entre flexibilidade psicológica e stress académico em estudantes universitários. O estudo é composto por duas amostras independentes, uma recolhida no período pré vacinação, composta por 640 estudantes e outra recolhida no período pós vacinação, composta por 203 estudantes. Os resultados obtidos sugerem que a maioria dos participantes se considera moderadamente mais seguro após a vacinação contra a COVID-19, e percebe que a vacinação teve um impacto positivo na sua saúde mental, stress académico e bem-estar. No entanto, a perceção de segurança psicológica advinda da vacina contra a COVID-19 não é preditora de stress académico e os níveis de stress académico são mais reduzidos no período pré vacinação comparativamente com a amostra do período pós vacinação. Os níveis de flexibilidade psicológica predizem o stress académico em ambas as amostras. De uma forma geral, o presente estudo permite concluir que os estudantes universitários parecem associar a vacinação contra a COVID-19 a um aumento da perceção de segurança subjetiva, e a uma perceção global mais positiva relativamente à sua saúde mental e bem-estar. Este estudo sugere, igualmente, que os níveis de stress académico se encontravam mais reduzidos no período pré vacinação contra a COVID-19 comparativamente com o período pós vacinação, particularmente no que respeita às dimensões de ansiedade social e auto-estima. O estudo contribuiu de forma relevante para a literatura já existente, uma vez que permite a compreensão de variáveis que podem influenciar o stress académico dos estudantes universitários no período pré e pós vacinação contra a COVID-19, como é o caso da flexibilidade.

Palavras-chave: *Stress Académico; Flexibilidade Psicológica; Estudantes Universitários; Vacina contra a COVID-19.*

ABSTRACT

In the last two years, several studies have documented the negative consequences of the COVID-19 pandemic for the psychological adjustment of university students. However, few studies have analyzed how vaccination against COVID-19 may have influenced this adjustment. Thus, the main objective of this study is to understand whether vaccination against COVID-19 is associated with the subjective perception of safety and whether there are differences before and after the vaccination period in terms of academic stress and the association between psychological psychology and academic stress. in university students. The study consists of two independent samples, one collected in the pre-vaccination period, consisting of 640 students and the other collected in the post-vaccination period, consisting of 203 students. The results obtained suggest that most participants consider themselves moderately safer after vaccination against COVID-19, and perceive that vaccination had a positive impact on their mental health, academic stress and well-being. However, the perception of psychological safety arising from the COVID-19 vaccine is not a predictor of academic stress and academic stress levels are lower in the pre-vaccination period compared to the post-vaccination sample. Levels of psychological psychology predicted academic stress in both samples. In general, the present study allows us to conclude that university students seem to associate vaccination against COVID-19 with an increase in the subjective perception of safety, and with a more positive global perception regarding their mental health and well-being. This study also suggests that academic stress levels were lower in the pre-vaccination period against COVID-19 compared to the post-vaccination period, particularly with regard to the dimensions of social anxiety and self-esteem. The study has already contributed significantly to the existing literature, since it allows the understanding of measurements that can influence the academic stress of university students in the pre- and post-vaccination period against COVID-19, as is the case of flexibility.

Keywords: *Academic Stress; Psychological Flexibility; University students; Vaccine against COVID-19.*

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	10
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	12
MÉTODO	17
Objetivos e Hipóteses do Estudo	17
Participantes.....	18
Instrumentos.....	20
<i>Questionário Sociodemográfico</i>	20
<i>Inventário do Stress em Estudantes Universitários (ISEU)</i>	21
<i>Questionário de Aceitação e Ação II (AAQ-II)</i>	21
Procedimentos	22
<i>Procedimento de Recolha de Dados</i>	22
<i>Procedimento de Análise de Dados</i>	22
RESULTADOS	24
Perceção subjetiva de segurança psicológica e o impacto percebido na saúde mental, stress académico e bem-estar decorrente da vacinação.....	24
Perceção de segurança psicológica enquanto preditora de stress académico na amostra recolhida após a vacinação contra a COVID-19.....	25
Comparação dos níveis de stress académico em amostras independentes de estudantes universitários antes e após a vacinação contra a COVID-19.....	26
Flexibilidade psicológica enquanto preditora de stress académico nas amostras pré e pós vacinação contra a COVID-19.....	27
DISCUSSÃO	28
CONCLUSÃO	33
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35



ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização dos Participantes da Amostra Pré-vacinação e Pós-vacinação.....	17
Tabela 2 – Perceção Subjetiva de Segurança Face à Situação Pandémica Atual Após a Vacinação Contra a COVID-19.....	23
Tabela 3 – Impacto da Vacinação no seu Stress Académico, Saúde Mental e Bem-estar.....	24
Tabela 4 - Descritivas das Amostra Pré e Pós Vacinação do ISEU.....	25



INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como área de estudo a flexibilidade psicológica e o stress académico em estudantes universitários antes e após a vacinação contra a COVID-19. A pandemia COVID-19 surgiu em 2020 e as tentativas de controlar o seu contágio e de reduzir a morbilidade e mortalidade associadas implicaram medidas de distanciamento social e isolamento, com consequências diversas para a vida dos indivíduos, a nível pessoal, familiar, social e económico. Estas medidas tiveram um impacto ao nível da saúde mental da população, sendo que é extensa a literatura que nos últimos dois anos tem relatado um aumento dos níveis de ansiedade, depressão e stress na população geral, mas especialmente nos estudantes universitários (Bruin, 2020; Chen et al., 2021; Dawson et al., 2020; Schmidt et al., 2020; Zhou et al., 2020). Para fazer face à pandemia surgiu a vacina contra a COVID-19, que segundo a literatura, é considerada o método mais eficaz para prevenir a continuidade da doença (Wu et al., 2022). A maioria dos estudantes universitários revelou-se disponível para integrar o processo de vacinação, considerando-o uma mais valia para a saúde pública, permitindo-lhes voltar a um estilo de vida normal (Bai et al., 2021; Mant et al., 2021). A vacinação teve um papel de grande importância relativamente às taxas de mortalidade por COVID-19, sendo considerada uma estratégia eficaz para prevenir a mesma (Arbel & Pliskin, 2022). Em Portugal, as taxas de mortalidade diminuíram significativamente entre janeiro de 2021, onde a média de mortes diária era de 193 mortes, comparativamente com junho de 2022, onde a média semanal de mortes era de 44 mortes (DGS, 2022). Desta forma, torna-se importante perceber quais as implicações que o processo de vacinação teve no dia-a-dia dos indivíduos, especificamente dos estudantes universitários. Alguns estudos sugerem que a vacinação contra a COVID-19 trouxe um alívio no que diz respeito à sintomatologia psicológica provocada pela pandemia, especificamente nos níveis de stress, ansiedade e depressão (Seddig et al., 2022; Solomou & Constantinidou, 2020; Souliotis et al., 2022; Wang et al., 2020). Posto isto, esta investigação teve como objetivos explorar a perceção subjetiva de segurança psicológica após a vacinação contra a COVID-19 bem

como a relação entre a perceção de segurança psicológica e o impacto percebido na saúde mental, stress académico e bem-estar; Pretende-se, também comparar os níveis de stress académico em duas amostras independentes de estudantes universitários, recolhidas antes e após a vacinação contra a COVID-19, e analisar se a flexibilidade psicológica é preditora de stress académico nessas duas amostras.

A apresentação deste trabalho está dividida em cinco secções. Primeiramente, o enquadramento teórico, onde é apresentada a revisão da literatura, os objetivos e hipóteses do estudo. Seguidamente, é apresentado o método que inclui a caracterização das amostras recolhidas, dos instrumentos administrados e os procedimentos utilizados. Na secção seguinte são apresentados os resultados obtidos e as análises estatísticas. Posteriormente, foi realizada a discussão dos resultados obtidos. Por fim, é apresentada a conclusão do estudo.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A pandemia de COVID-19 surgiu em dezembro de 2019 e, imediatamente se tornou uma ameaça à saúde pública internacional (Fawaz & Samaha, 2021; Maia & Dias, 2020). Sendo uma doença nova de rápida propagação e contágio, com elevada morbidade, o seu aparecimento trouxe elevada incerteza, desinformação e medo que podem ser possíveis fatores de risco para a saúde mental dos indivíduos (Zandifar & Badrfam, 2020). Por outro lado, esta pandemia afetou a vida da população em geral devido às restrições implementadas para prevenir o contágio, tais como o isolamento social e a proibição de circulação, reduzindo o suporte familiar e do grupo de pares. Tais fatores podem constituir fatores de risco para a saúde mental (Bruin, 2020; Dawson et al., 2020; Schmidt et al., 2020; Zhou et al., 2020). Ademais, estas restrições acarretaram um impacto negativo ao nível económico global, manifestando-se em acrescidas preocupações relativamente às questões socioeconómicas (e.g. renda, emprego), e aumentando a perceção de insegurança dos indivíduos, sendo que ambos estes fatores são considerados possíveis impulsionadores de sintomatologia psicopatológica (Brooks et al., 2020; Zhou et al., 2020). As restrições e as dificuldades económicas advindas da pandemia COVID-19 estão significativamente relacionadas com o aumento de problemas de saúde mental e bem-estar entre os estudantes universitários (Witteveen & Velthorst, 2020; Ruengorn et al., 2021; Holm-Hadulla et al., 2021). Assim, a pandemia por COVID-19 parece ter impactado negativamente a saúde mental dos indivíduos, mais especificamente dos estudantes universitários, dado o aumento dos níveis de depressão, ansiedade e stress relatados pela investigação recente (Bruin, 2020; Dawson et al., 2020; Schmidt et al., 2020; Zhou et al., 2020).

A população de estudantes universitários parece ser particularmente suscetível e vulnerável a adversidades relativas à sua saúde mental, uma vez que são expostos a diversos desafios ao longo da sua transição e permanência no ensino superior (Husky et al., 2020). Os estudantes universitários encontram-se perante desafios que podem afetar a sua saúde física e mental, como por exemplo carga de trabalho elevada, níveis de suporte social baixos,

ou medo de não consolidar conhecimento suficiente para a sua carreira profissional futura (Dahlin et al., 2005; Gibbons, 2010; Hill et al., 2018; Labrague et al., 2011; Rudman & Gustavsson, 2011; Shamsuddin et al., 2013; Stallman & Hurst, 2016). Outras fontes de stress que os estudantes universitários podem encontrar no ensino superior são a ansiedade aos exames, problemas socioeconómicos (Pereira et al., 2004 cit in Luz et al., 2009), gestão de tempo (Aherne, 2001; Misra & McKean, 2000), ou novas responsabilidades e alterações alimentares e do sono (Ross et al., 1999 cit in Luz et al., 2009). A pandemia por COVID-19 representou para muitos estudantes universitários um aumento nestes desafios e exigências. Alguns estudos sugerem a emergência de alterações nos padrões de sono, aumento de isolamento social, alterações nos padrões alimentares e aumento de carga horária (Son et al., 2020). Por outro lado, o setor económico foi afetado, e, consequentemente, aumentaram as preocupações dos estudantes no que diz respeito ao pagamento dos seus estudos e permanência no ensino superior (Babicka-Wirkus et al., 2021). Os estudantes universitários demonstraram também um aumento das preocupações relativamente ao seu desempenho ao nível académico, uma vez que com o surgimento da pandemia por COVID-19 houve alterações no funcionamento do ensino, tendo decorrido uma transição do ensino presencial para o online (Babicka-Wirkus et al., 2021; Browning et al., 2021). As preocupações mencionadas anteriormente parecem ter despoletado um aumento de sintomatologia psicopatológica, e especificamente do stress académico dos estudantes universitários (Babicka-Wirkus et al., 2021). No entanto, a literatura refere também que a transição do ensino presencial para o ensino online trouxe benefícios ao nível da redução do stress percebido pelos estudantes universitários (David et al., 2022),

O stress académico está associado à perceção que o estudante universitário tem acerca das suas competências académicas (Goldman & Wong, 1997 cit in Luz et al., 2009), sendo considerado um preditor do rendimento académico (Murff, 2005). Existem diversos fatores individuais que podem estar associados à resposta dos indivíduos ao stress, tais como a personalidade, a autoestima, a autoconfiança e o apoio social (Ramos & Carvalho, 2008). Desta forma, apesar dos fatores indutores de stress poderem

ser semelhantes, as respostas do indivíduo são consideradas subjetivas e individuais, variando de acordo com a sua capacidade de adaptação (Costa & Leal, 2006; Furnham, 2012).

A investigação tem procurado identificar os fatores que podem atuar de forma a facilitar e mediar o ajustamento psicológico dos indivíduos, nomeadamente em situações de adversidade, sendo a flexibilidade psicológica um dos fatores apontados (Dawson et al., 2020; Wasowicz et al., 2021). A flexibilidade psicológica é a capacidade que os indivíduos apresentam para lidar e se adaptar às adversidades situacionais da sua vida e reagir, de acordo com os seus valores pessoais (Kashdan & Rottenberg, 2010). O conceito de flexibilidade psicológica está integrado na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT, Boavista, 2012) e é considerada como a competência que o indivíduo tem de se manter em contacto com o momento presente e com as experiências intrínsecas, estabelecendo o objetivo de persistir ou adaptar-se na procura de novos objetivos e valores pessoais, tendo em conta o contexto em que se encontra (Twohig, 2012). Kashdan e Rottenberg (2010) afirmam que o desenvolvimento da flexibilidade psicológica pode tornar os indivíduos mais competentes a reorganizar o seu estado mental e dar resposta às exigências e adversidades do seu dia-a-dia, de modo a ir ao encontro dos seus valores pessoais. Existem estudos que sugerem que a flexibilidade psicológica parece estar associada a bem-estar e menor sintomatologia psicopatológica, atuando de forma a facilitar o ajustamento psicológico dos indivíduos (Dawson et al., 2020; Kashdan & Rottenberg, 2010).

Estas associações têm-se confirmado igualmente durante a pandemia (Chong, 2021), sendo que a flexibilidade psicológica parece exercer um efeito moderador e protetor face aos efeitos adversos e negativos na saúde mental, decorrentes desta experiência de vida desafiadora. Em concreto, os estudos têm vindo a salientar que elevados níveis de flexibilidade psicológica estão associados a menores níveis de sintomatologia psicopatológica e a níveis mais elevados de bem-estar (Gloster et al., 2017; McCracken et al., 2021; Tindle & Moustafa, 2021). No entanto, são escassos os estudos que abordem a associação entre a flexibilidade psicológica e a sintomatologia psicopatológica, mais concretamente o stress académico em particular na população de

estudantes universitários, comparativamente com a população geral. Ainda assim, alguns estudos com estudantes do ensino superior realizados antes e depois da pandemia têm associado a flexibilidade psicológica ao stress académico e às suas componentes, conforme descrito abaixo. Asikainen e colaboradores (2018) sugerem que a flexibilidade psicológica está associada a um melhor ritmo de estudo. Por outro lado, maior inflexibilidade psicológica está associada a maior sintomatologia psicopatológica, como a depressão e ansiedade (Einsenbeck et al., 2019), mas também a maior procrastinação (Glick et al., 2014). A literatura tem apresentado ainda uma associação entre a flexibilidade psicológica e o desempenho académico e bem-estar dos estudantes universitários, uma vez que há evidências de que os estudantes são psicologicamente flexíveis tem tendência a enfrentar os problemas e desafios académicos de forma mais positiva (Hudyma, 2019; Jeffords et al., 2020).

Acresce dizer que, a maior parte dos estudos que pretendem compreender o impacto psicológico (e potenciais fatores protetores) da pandemia por COVID-19, centram-se no período pré-vacinação. Desde a disponibilização da vacina contra a COVID-19, alguns estudos têm versado esta questão, procurando compreender essencialmente os motivos para a vacinação, positivos e negativos e identificando os fatores associados à hesitação na toma ou não desta vacina nos estudantes universitários e população geral (Mant et al., 2021; Sallam et al., 2021). Alguns estudos concluíram que um elevado número de jovens universitários se mostraram disponíveis para a toma da vacina contra a COVID-19, uma vez que consideram este recurso uma mais-valia para a saúde pública que lhes, poderá permitir voltar a um estilo de vida normal e proteger familiares mais vulneráveis (Bai et al., 2021; Mant et al., 2021). Estas informações conduzem à hipótese de que a vacinação contra a COVID-19 poderá associar-se a um aumento da perceção de segurança por parte dos estudantes universitários, o que poderá associar-se a melhor ajustamento psicológico e em particular a menor stress académico. No entanto, até ao momento, poucos estudos têm analisado esta hipótese, quer em estudantes universitários, quer na população em geral. Sobre a população geral, o estudo de Babicki e colaboradores (2021) sugere

que a vacinação contra a COVID-19 tem um impacto positivo no bem-estar e na saúde mental da população geral, sendo que os indivíduos que se encontram vacinados com todas as doses disponíveis apresentam uma percepção de segurança mais elevada que os restantes. Na mesma linha, o estudo de Zdziarski e colaboradores (2021) reporta, relativamente a uma amostra de médicos, que a administração da vacina contra a COVID-19 se encontra associada a efeitos psicológicos positivos, nomeadamente a um aumento na percepção de segurança e diminuição de sintomatologia psicopatológica nos participantes avaliados. Assim, de acordo com a literatura existente, a toma da vacina contra a COVID-19 parece associar-se a uma melhoria na saúde mental dos indivíduos, que tendem a relatar níveis mais baixos de ansiedade e uma sensação de alívio após a toma da mesma (Koltai et al., 2022; Perez-Arce et al., 2021). Sobre estudantes universitários, que tenhamos conhecimento, não existem ainda dados.

A vacinação contra a COVID-19 em Portugal encontra-se a decorrer desde o dia 27 de dezembro de 2020 (Pinto et al., 2021). Desta forma, torna-se importante perceber se existe uma percepção de segurança acrescida associada à vacinação em estudantes universitários. Adicionalmente, torna-se pertinente explorar, se existem diferenças ao nível do ajustamento psicológico, mais especificamente no stress académico, em amostras de estudantes recolhidas antes e após a vacinação, bem como se a flexibilidade psicológica funciona como fator protetor desta sintomatologia antes e após a vacinação contra a COVID-19.

MÉTODO

Objetivos e Hipóteses do Estudo

Este estudo tem como objetivo geral perceber se a vacinação contra a COVID-19 está associada à percepção subjetiva de segurança, perceber se a percepção subjetiva de segurança é preditora do stress académico em duas amostras independentes (antes e após o período de vacinação) e perceber a associação entre flexibilidade psicológica e stress académico em estudantes universitários. Assim, relativamente à amostra pós vacinação definiu-se como objetivos específicos: 1) Explorar a percepção subjetiva de segurança psicológica, bem como a relação entre a percepção subjetiva de segurança e o impacto percebido na saúde mental, stress académico e bem-estar; 2) Analisar se a percepção de segurança psicológica é preditora de stress académico em duas amostras independentes de estudantes universitários, recolhidas pré e pós vacinação; 3) Comparar os níveis de stress académico entre a amostra recolhida antes e a amostra recolhida após a vacinação contra a COVID-19; 4) Analisar se a flexibilidade psicológica é preditora de stress académico em cada uma destas amostras independentes.

Relativamente ao primeiro objetivo, tendo em conta a literatura prévia que sugere que a vacinação contra a COVID-19 permitiu a diminuição de sofrimento psicológico, especificamente do stress psicológico, na população geral (Mojtabai et al., 2022; Zheng et al., 2021), espera-se que a amostra recolhida em período pós vacinação reporte um aumento na percepção de segurança psicológica decorrente da vacinação, bem como percepção de melhorias na sua saúde mental, stress académico e bem-estar após a vacinação. No que diz respeito ao segundo objetivo, espera-se que a percepção de segurança psicológica advinda da vacinação, seja preditora de menor stress académico em estudantes universitários. Face ao terceiro objetivo, a literatura refere que a transição do ensino presencial para o ensino online trouxe benefícios ao nível da redução do stress percebido pelos estudantes universitários (David et al., 2022), no entanto outros estudos referem que os estudantes universitários demonstraram também um aumento das preocupações relativamente ao seu desempenho ao nível académico, uma vez

que com o surgimento da pandemia por COVID-19 houve alterações no funcionamento do ensino (Babicka-Wirkus et al., 2021; Browning et al., 2021). Desta forma, não será possível formular uma hipótese, uma vez que existe inconsistência nos resultados dos estudos disponíveis. Por fim, no que concerne ao quarto objetivo, a literatura refere que existe uma associação entre a flexibilidade psicológica e algumas componentes do stress académico, como por exemplo o ritmo de estudo e procrastinação (Asikainen et al., 2018; Glick et al., 2014), sendo que se espera que níveis de flexibilidade psicológica sejam preditores de menor stress académico de estudantes universitários, em ambas as amostras (recolhidas pré e pós vacinação).

Participantes

Esta investigação encontra-se enquadrada num projeto mais vasto que procura estudar o ajustamento psicológico de estudantes universitários em período de pandemia COVID-19. A amostra total deste estudo inclui 843 participantes recrutados durante a pandemia de COVID-19. Assim, o presente estudo analisou uma amostra recolhida previamente no âmbito deste projeto, referente ao período pré vacinação, composta por 640 estudantes, maioritariamente do sexo feminino (72.8%), com idades compreendidas entre os 17 e os 50 anos ($M= 20.23$, $DP= 3.61$). Através da tabela 1 podemos confirmar que a maioria dos participantes da amostra pré vacinação são de nacionalidade portuguesa, solteiros, percecionando-se como enquadrados no nível socioeconómico médio. Além desta amostra, no presente estudo procedeu-se à recolha de uma outra amostra de estudantes universitários, referente ao período pós vacinação contra a COVID-19. Esta amostra pós-vacinação contou com um total de 203 participantes, maioritariamente do sexo feminino (79.8%), com idades compreendidas entre os 18 e os 44 anos ($M= 21.00$, $DP= 2.93$). Podemos verificar, através da tabela 1, que a maioria dos participantes são de nacionalidade portuguesa, solteiros, percecionando-se como enquadrados no nível socioeconómico médio. Trata-se de um tamanho da amostra pós vacinação suficiente para encontrar um tamanho de efeito médio (i.e., .05) com um poder estatístico de 0.95 e um erro de tipo 1 de .05

numa análise de comparação de médias em amostras independentes, de acordo com o software G*Power (Faul et al., 2007).

Tabela 1.

Caracterização dos Participantes da Amostra Pré-vacinação e Pós-vacinação.

	Amostra pré-vacinação		Amostra pós-vacinação	
	Freq.	%	Freq.	%
Sexo				
Masculino	173	27.0	40	19.7
Feminino	446	72.8	162	79.8
Outro	0	0	1	0.5
Nacionalidade				
Portuguesa	620	96.9	194	95.6
Outros	19	3.1	9	4.5
Estado Civil				
Solteiro(a)	625	97.7	195	96.1
Casado(a)/ União de Facto	11	1.7	3	1.5
Divorciado(a)	2	0.3	0	0
Outro	2	0.3	5	2.5
Formação Académica				
Licenciatura	639	99.8	154	75.9
Mestrado	1	0.2	46	22.7
Doutoramento	0	0	3	1.5
Nível Socioeconómico Percebido				
Baixo	63	9.8	29	14.5
Médio	550	85.9	170	83.7
Alto	27	4.2	4	2.0
Situação Profissional				
Estudante	562	87.8	168	82.8
Trabalhador(a) estudante	78	12.2	35	17.2

Nota. Freq.= Frequência.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

O questionário é composto por nove itens e foi contruído com o objetivo de recolher informações sociodemográficas, como idade, sexo ao nascimento, nacionalidade, estado civil, nível de escolaridade, situação profissional e nível socioeconómico percebido.

Adicionalmente, na amostra recolhida após a vacinação. foram recolhidas informações sobre o impacto da vacinação, nomeadamente:

- 1) Perceção de segurança após a vacinação contra a COVID-19 (“Desde que tomou a vacina contra a COVID-19 sente-se mais seguro relativamente à situação pandémica atual?”), respondida numa escala Likert de cinco pontos onde zero corresponde a “Nada” e quatro a “Extremamente”.
- 2) Perceção do impacto da vacinação no stress académico (“Como classificaria o impacto da vacinação no seu stress académico?”) respondida numa escala Likert de cinco pontos, onde um corresponde a “Muito negativo” e cinco a “Muito positivo”.
- 3) Perceção do impacto da vacinação na saúde mental (“Como classificaria o impacto da vacinação na sua saúde mental?”) respondida numa escala Likert de cinco pontos, onde um corresponde a “Muito negativo” e cinco a “Muito positivo”.
- 4) Perceção do impacto da vacinação no bem-estar (“Como classificaria o impacto da vacinação no seu bem-estar?”) respondida numa escala Likert de cinco pontos, onde um corresponde a “Muito negativo” e cinco a “Muito positivo”.

Inventário do Stress em Estudantes Universitários (ISEU)

O Inventário do Stress em Estudantes Universitários (ISEU) de Pereira e colaboradores (2004) tem como objetivo avaliar os fatores indutores de stress universitário. É composto por quatro subescalas, sendo elas a Ansiedade de Avaliação (e.g. “Habitualmente ando muito stressado/a”; “Se não tenho condições de estudo sinto-me stressado/a”); a Autoestima e Bem-Estar (e.g. “A falta da prática de desporto faz-me andar irritado/a”; “Não gostar do meu corpo provoca-me mal-estar”); a Ansiedade Social (e.g. “Quando tenho de me relacionar com os meus colegas/amigos sinto-me muito ansioso/a”; “Sinto-me mal quando estou sozinho/a em locais públicos”); e as Condições Socioeconómicas (e.g. “Os problemas da minha família provocam-me tensão”; “A situação política ou económica provoca-me instabilidade”). O ISEU é constituído por vinte e quatro itens respondidos através de uma escala tipo Likert de cinco pontos, onde um corresponde a “Discordo Totalmente” e cinco corresponde a “Concordo Totalmente”. No que diz respeito às características psicométricas, é possível afirmar que existe uma elevada consistência interna, com um alfa de Cronbach de .90 (Pereira et al., 2004). Na amostra total do estudo, os alphas de Cronbach encontrados foram de .92 para a escala total, .86 para subescala Ansiedade aos exames, .81 para a subescala Auto-estima e Bem-estar, .80 para a subescala de Ansiedade Social e .78 para a subescala das Condições Socioeconómicas, indicando uma elevada consistência interna.

Questionário de Aceitação e Ação II (AAQ-II)

O questionário de Aceitação e Ação II (AAQ-II) foi desenvolvido por Bond e colaboradores (2011) e posteriormente traduzido e validado para a população portuguesa por Pinto-Gouveia e colaboradores (2012). Permite avaliar a inflexibilidade psicológica e é composto por sete itens (e.g. “Não ser capaz de controlar as minhas preocupações e sentimentos é algo que me preocupa.”) respondidos através de uma escala Likert de sete pontos, sendo um “nunca verdadeiro” e sete “sempre verdadeiro”; quanto mais elevadas são as pontuações, mais elevada é a inflexibilidade psicológica do indivíduo (Pinto-Gouveia et al., 2012). O AAQ-II, ao nível das características psicométricas, apresenta uma boa consistência interna e um alfa de Cronbach acima

dos 0.89, boa validade de construto e discriminante (Pinto-Gouveia et al., 2012). Na amostra total do presente estudo, o alpha de Cronbach encontrado foi de .87, indicando uma elevada consistência interna.

Procedimentos

Procedimento de Recolha de Dados

A amostra do presente estudo recolhida no período pós vacinação foi de conveniência, recolhida através de um processo de amostragem *snowball*. A recolha de dados foi feita através de um questionário online com recurso à plataforma Google Forms, divulgado nas redes sociais, e junto a estudantes da Instituição de Ensino Superior onde foi realizado o estudo. A participação implicou, em qualquer caso, o preenchimento de um consentimento informado garantindo a confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos, assegurando a liberdade dos participantes para aceitar ou rejeitar a participação no estudo e fornecendo informação sobre a investigação e seus objetivos. No que diz respeito aos critérios de inclusão, consideramos os seguintes: ser estudante universitário, ter dezoito ou mais anos e acesso a equipamento eletrónico. Exclusivamente para a amostra pós vacinação um critério de inclusão adicional consistiu em ter sido vacinado contra a COVID-19. Os dados da amostra referente ao período pré vacinação contra a COVID-19 foram recolhidos entre outubro de 2020 e dezembro de 2020. Por fim, os dados da amostra que diz respeito ao período pós vacinação contra a COVID-19 foram recolhidos entre novembro e dezembro de 2021.

Procedimento de Análise de Dados

Os dados recolhidos foram inseridos numa base de dados e analisados através do programa IBM SPSS *Statistics* Versão 27. No que diz respeito aos objetivos específicos relativos à amostra pós vacinação, dando resposta ao primeiro objetivo, foram realizadas análises descritivas no sentido de identificar a percentagem de participantes que se sentiam mais ou menos seguros após a vacinação contra a COVID-19, bem como descrever a perceção subjetiva do impacto percebido na saúde mental, stress académico e bem-estar decorrente da vacinação. Foram ainda realizadas correlações, no sentido de perceber a

relação entre a perceção de segurança psicológica e o impacto percebido na saúde mental, no stress académico e no bem-estar. Relativamente ao segundo objetivo de estudo, foram realizadas análises de regressão simples, para avaliar se a perceção de segurança psicológica é preditora de stress académico. No que concerne aos objetivos específicos que englobam a amostra pré e pós vacinação, para o terceiro objetivo foi realizado o teste Mann Whitney para amostras independentes tendo por base a comparação dos níveis de stress em estudantes universitários antes e após a vacinação contra a COVID-19. Por fim, para dar resposta ao quarto objetivo deste trabalho foram realizadas duas análises de regressão simples independentes (i.e., uma em cada amostra), com o objetivo de perceber se a flexibilidade psicológica é preditora de stress académico nas amostras pré e pós vacinação contra a COVID-19.

De acordo com o teste Kolmogorov-Smirnov, os dados para as medidas do ISEU e AAQ completos e as subescalas do ISEU não seguem uma distribuição normal ($p=.001$). Por este motivo as análises foram realizadas com recurso a testes não paramétricos.

RESULTADOS

Perceção subjetiva de segurança psicológica e o impacto percebido na saúde mental, stress académico e bem-estar decorrente da vacinação

Os dados relativos à perceção subjetiva de segurança psicológica dos participantes encontram-se descritos na tabela 2. Podemos referir que, dos participantes que foram vacinados contra a COVID-19, a maioria considera que se sente pelo menos moderadamente mais seguro após a vacinação (69.5%).

Tabela 2.

Perceção Subjetiva de Segurança Face à Situação Pandémica Atual Após a Vacinação Contra a COVID-19.

	Frequência	%
Nada	13	6.4
Um pouco	33	16.3
Moderadamente	60	29.6
Bastante	58	28.6
Extremamente	23	11.3

A tabela 3 apresenta as frequências da perceção subjetiva dos participantes sobre o impacto percebido da vacinação relativamente ao seu stress académico, à saúde mental e ao bem-estar. Podemos constatar que a maioria dos participantes refere que a vacinação não afetou o seu stress académico (56.7%). No entanto, podemos referir que, comparadas as frequências combinadas dos polos positivos e negativos da escala, existe um número mais elevado de indivíduos que considera que a vacinação teve um impacto positivo no seu stress académico (30%), do que um impacto negativo (5.4%). A tabela indica-nos também que a maioria dos participantes não considera que a vacinação tenha tido um impacto positivo ou negativo na sua saúde mental (39.9%). Porém, comparadas as frequências combinadas dos

polos positivos e negativos da escala, é possível verificar que quase metade dos indivíduos considera este impacto como positivo ou muito positivo para a sua saúde mental (48.7%). Por fim, relativamente ao bem-estar, a maioria dos participantes considera que a vacinação teve um impacto positivo (40.9%). Combinando as duas categorias do polo positivo da escala, constatamos que mais de metade dos participantes (54.7%) percecionam favoravelmente o impacto da vacinação no seu bem-estar.

Tabela 3.

Impacto da Vacinação no seu Stress Académico, Saúde Mental e Bem-estar.

	Stress Académico		Saúde Mental		Bem-estar	
	Freq.	%	Freq.	%	Freq.	%
Muito negativo	4	2.0	4	2.0	1	0.5
Negativo	7	3.4	3	1.5	3	1.5
Nem negativo nem positivo	115	56.7	81	39.9	72	35.5
Positivo	51	25.1	78	38.4	83	40.9
Muito positivo	10	4.9	21	10.3	28	13.8

Nota. Freq.= Frequência.

Foram encontradas correlações positivas e significativas entre a perceção de segurança e o impacto percebido na saúde mental ($r_s=.47$, $p<.001$), o impacto percebido no stress académico ($r_s=.30$, $p<.001$) e o impacto percebido no bem-estar ($r_s=.55$, $p<.001$).

Perceção de segurança psicológica enquanto preditora de stress académico na amostra recolhida após a vacinação contra a COVID-19

Foi realizada uma análise de regressão linear simples, considerando a perceção de segurança como preditora do stress académico. O modelo não foi estatisticamente significativo para a escala completa do ISEU ($F_{(1, 186)}=.90$, $p=.35$, $r^2=.005$, $\beta=.07$), nem para as suas subescalas, como a subescala Ansiedade aos Exames ($F_{(1, 186)}=.15$, $p=.70$, $r^2=.001$, $\beta=.03$), a subescala Auto-estima e bem-estar ($F_{(1, 186)}=1.03$, $p=.31$, $r^2=.006$, $\beta=.08$), a subescala Ansiedade Social ($F_{(1, 186)}=2.51$, $p=.12$, $r^2=.013$, $\beta=.12$) e a subescala Condições Socio-económicas ($F_{(1, 186)}=.06$,

$p=.86$, $r^2=.000$, $\beta=-.02$). Assim, de acordo com os resultados obtidos, a percepção de segurança psicológica decorrente da vacinação contra a COVID-19 não parece ser um preditor significativo do stress académico.

Comparação dos níveis de stress académico em amostras independentes de estudantes universitários antes e após a vacinação contra a COVID-19

O teste Mann-Whitney sugere diferenças significativas entre as amostras no que respeita à escala completa do ISEU ($Z=-2.62$, $p=.009$), bem como nas subescalas de auto-estima e bem-estar ($Z=-3.18$, $p=.001$) e de ansiedade social ($Z=-2.99$, $p=.003$). As diferenças entre as amostras não foram estatisticamente significativas para as medidas de ansiedade aos exames ($Z=-1.27$, $p=.21$) e condições socioeconómicas ($Z=-.98$, $p=.33$). Da observação da tabela 4, podemos notar que os níveis globais de stress académico, auto-estima e bem-estar, e ansiedade social foram mais baixos na amostra pré-vacinação do que na amostra pós-vacinação.

Tabela 4.

Descritivas das Amostra Pré e Pós Vacinação do ISEU.

	Amostra pré-vacinação		Amostra pós-vacinação	
	M	DP	M	DP
ISEU Total	72.8	19.13	76.9	16.90
Ansiedade aos Exames	28.8	7.28	29.6	7.15
Autoestima e Bem-estar	23.1	7.69	25.1	6.63
Ansiedade Social	12.6	4.62	13.7	4.57
Condições Socioeconómicas	8.3	3.38	8.5	3.14

Nota. Média (M); Desvio-Padrão (DP).

Flexibilidade psicológica enquanto preditora de stress académico nas amostras pré e pós vacinação contra a COVID-19

Foram realizadas análises de regressão linear simples, considerando a flexibilidade psicológica como preditora do stress académico na amostra pré e pós vacinação. Na amostra pré-vacinação o modelo foi estatisticamente significativo para a escala completa do ISEU ($F_{(1, 639)}= 458.76, p<.001, r^2=.42, \beta=.65$) e para as suas subescalas, como a subescala Ansiedade aos Exames ($F_{(1, 639)}=199.40, p<.001, r^2=.24, \beta=.49$), a subescala Auto-estima e bem-estar ($F_{(1, 639)}=385.35, p<.001, r^2=.38, \beta=.61$), a subescala Ansiedade Social ($F_{(1, 639)}=240.41, p<.001, r^2=.27, \beta=.52$) e a subescala Condições Socio-económicas ($F_{(1, 639)}=211.33, p<.001, r^2=.25, \beta=.50$).

Na amostra pós-vacinação o modelo foi estatisticamente significativo para a escala completa do ISEU ($F_{(1, 185)}= 14.09, p<.001, r^2=.071, \beta=-.27$) e para as suas subescalas, como a subescala Ansiedade aos Exames ($F_{(1, 185)}=4.67, p=.032, r^2=.03, \beta=-.16$), a subescala Auto-estima e bem-estar ($F_{(1, 185)}=10.43, p=.001, r^2=.05, \beta=-.23$), a subescala Ansiedade Social ($F_{(1, 185)}=18.06, p<.001, r^2=.09, \beta=-.30$) e a subescala Condições Socio-económicas ($F_{(1, 185)}=4.12, p=.044, r^2=.02, \beta=-.15$). Assim, para ambas as amostras e para todas as medidas de stress, quanto maior a inflexibilidade psicológica, maior o stress relatado.

DISCUSSÃO

Este estudo tem como objetivo geral perceber se a vacinação contra a COVID-19 está associada à percepção subjetiva de segurança, compreender se a percepção subjetiva de segurança é preditora do stress académico em duas amostras independentes (antes e após o período de vacinação) e analisar a associação entre flexibilidade psicológica e stress académico em estudantes universitários.

Posto isto, foram formulados quatro objetivos específicos. O primeiro objetivo consistiu em explorar a percepção subjetiva de segurança psicológica após a vacinação contra a COVID-19 e o impacto percebido na saúde mental, stress académico e bem-estar decorrente da vacinação, bem como a relação entre a percepção subjetiva de segurança e o impacto percebido na saúde mental, stress académico e bem-estar. O segundo objetivo permitiu analisar se a percepção de segurança psicológica é preditora de stress académico na amostra recolhida após a vacinação contra a COVID-19. O terceiro objetivo pretendeu comparar os níveis de stress académico em duas amostras independentes de estudantes universitários antes e após a vacinação contra a COVID-19. Por fim, o quarto objetivo permitiu analisar se a flexibilidade psicológica é preditora de stress académico em duas amostras independentes de estudantes universitários antes e após a vacinação contra a COVID-19.

No que diz respeito ao primeiro objetivo verificou-se que a maioria dos participantes da amostra pós vacinação se sentem mais seguros em consequência da toma da vacina contra a COVID-19. Estes resultados corroboram os resultados de estudos anteriores, reforçando que os indivíduos que se encontram vacinados contra a COVID-19 apresentam uma percepção de risco menor em relação à doença e conseqüentemente, uma percepção de segurança e alívio com a toma da mesma (Koltai et al., 2022; Thorpe et al., 2022). Os nossos resultados sugerem também que quanto maior a percepção subjetiva de segurança, maior o impacto positivo da vacinação percebido pelos participantes na sua saúde mental, bem-estar e stress académico. Estes resultados encontram-se alinhados com aqueles reportados para a população geral e em profissionais de saúde (e.g. Babicki et al., 2021; Mojtabai et

al., 2022; Zheng et al., 2021), sugerindo que os estudantes universitários percecionam uma diminuição de sofrimento psicológico e de stress, e um aumento de bem-estar após a administração da vacina contra a COVID-19. Tal pode significar que a vacina contra a COVID-19, para além da sua importância ao nível do controlo da morbilidade e mortalidade associada à pandemia, pode ter uma influência ao nível da saúde mental, nomeadamente através da redução da ameaça percebida e devolução de algum sentido de segurança psicológica aos indivíduos. Seria importante que estudos futuros explorassem esta hipótese, não só no sentido de compreender se estes resultados são replicados numa amostra da população geral, mas também de identificar aspetos específicos associados a esta perceção de segurança aumentada percebida: será melhor explicada pela vacinação em si ou pelo retorno a um quotidiano mais próximo da normalidade das sociedades que esta vacinação permitiu?

No que diz respeito ao segundo objetivo deste estudo, verificou-se que a perceção de segurança psicológica advinda da vacina contra a COVID-19 não é preditora de stress académico nem das suas subescalas. Apesar deste resultado não ser consonante com as hipóteses formuladas, podemos enquadrá-lo na complexidade do constructo de stress académico aqui avaliado. Este compreende várias componentes tais como o stress socio-económico, a auto-estima e bem-estar, a ansiedade social e a ansiedade aos exames, que no momento de pós vacinação poderiam estar a ser influenciadas por outros fatores, para além da perceção de segurança psicológica, com maior peso na sua explicação. A pandemia COVID-19 teve um impacto elevado no setor financeiro de todos os países, o que por sua vez teve impacto nas dinâmicas familiares devido à perda de empregos, estágios e ofertas de emprego futuras (Aucejo et al., 2020; Bhargava & Dahiya, 2022). Para os estudantes universitários, as condições socioeconómicas também são um fator que pode influenciar o stress académico, sendo que é necessário frisar que uma maioria dos jovens, previamente à pandemia COVID-19, se encontrava a trabalhar no sentido de pagar rendas de casas e os custos universitários (Gewalt et al., 2022). A pandemia trouxe alterações nas rotinas dos estudantes universitários, tendo impacto na sua alimentação, rotina de sono e de exercício físico (Celorio-Sardá et al., 2021; Ramirez-Contreras et al., 2022). Alguns estudos referem que a pandemia por COVID-19 trouxe uma alta probabilidade de aumento de peso e do Índice de Massa

Corporal (Ramirez-Contreras et al., 2022). Desta forma, os estudantes universitários apresentaram sintomatologia psicopatológica, baixa auto-estima e problemas de bem-estar (Gewalt et al., 2022; Holm-Hadulla et al., 2021). Esta evidência empírica pode ajudar a compreender os resultados obtidos do presente estudo, uma vez que o impacto da pandemia COVID-19 foi tão significativo que dificulta a normalização da vida dos estudantes universitários a nível económico, a nível da saúde mental e do bem-estar no período pós vacinação contra a COVID-19. Desta forma, os níveis de stress académico parecem ter sofrido alterações com o despoletar da pandemia mas também com os desafios individuais económicos, familiares e sociais subjacentes à mesma, que se prolongaram no tempo e que não parecem ter sido significativamente atenuados pela perceção subjetiva de segurança advinda da vacinação.

Por outro lado, a vacinação ocorreu num momento de retorno do ensino online para o ensino presencial. Esta transição trouxe novos desafios, que podem explicar os resultados do terceiro objetivo deste estudo: no período pós vacinação os níveis de stress académico, mostraram-se mais elevados do que no período pré-vacinação. A literatura sugere que, os jovens arranjam estratégias que lhes permitiram adaptar-se ao ensino online e às suas características, ajudando-os a sentirem-se mais motivados e focados no seu percurso académico, com implicações positivas no stress percebido (Alshammari et al., 2022; David et al., 2022). Adicionalmente, para estudantes com sintomatologia depressiva e ansiosa, particularmente de ansiedade social, o ensino online facilitou processos de isolamento e evitamento social, que apesar de se traduzirem em maior conforto e bem-estar a curto prazo, constituem processos de manutenção destas perturbações clínicas a longo prazo (Coyle et al., 2022). Assim, o momento de saída do confinamento e retorno às aulas presenciais pode ter-se constituído como difícil para muitos estudantes, que se encontravam já adaptados a uma nova modalidade de ensino, particularmente para aqueles que manifestavam sintomatologia depressiva e ansiosa.

No que diz respeito ao quarto e último objetivo, verificou-se que os níveis de flexibilidade psicológica predizem o stress académico no período pré e pós vacinação. Estes resultados obtidos corroboram estudos anteriores, uma vez que a flexibilidade psicológica está relacionada com um aumento no bem-estar e

diminuição de sintomatologia psicopatológica, especificamente do stress, na população geral (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020). Segundo a literatura, a flexibilidade psicológica teve um impacto positivo no ajustamento dos indivíduos às adversidades advindas da pandemia COVID-19 (Prudenzi et al., 2022), o que sugere que os indivíduos que se tenham ajustado positivamente à pandemia devido à sua flexibilidade psicológica, consigam manter níveis de stress mais reduzidos no período pós vacinação. A flexibilidade psicológica encontra-se associada a um melhor desempenho académico e bem-estar dos estudantes universitários, uma vez que há evidências que os estudantes que são psicologicamente flexíveis tem tendência a enfrentar os problemas e desafios académicos de forma positiva (Hudyma, 2019; Jeffords et al., 2020).

O presente estudo incluiu algumas limitações que importa referir. Em primeiro lugar, a amostra recolhida pode não ser representativa da população de estudantes universitários, pelo seu tamanho e diversidade etária, e por ter sido recolhida por um processo de amostragem por conveniência e online, ficando constituída maioritariamente por participantes do sexo feminino e, por participantes com acesso a meios informáticos. Desta forma, aconselhamos precaução, no que toca à generalização dos resultados apresentados. Em segundo lugar, este estudo baseia-se unicamente em instrumentos de autorrelato cujas respostas podem ser enviesadas por questões de desejabilidade social. Salienta-se ainda o facto das duas amostras em análise serem independentes, uma vez que esse facto poderá limitar a comparação das mesmas. Por último, o facto de se tratar de um estudo transversal, pode limitar as conclusões obtidas, sendo que não pode ser descartado o impacto de outras variáveis nas diferenças encontradas entre o momento pré e o momento pós vacinação. Tendo em conta as limitações referidas anteriormente, importa desenvolver mais estudos que abordem o stress académico e as suas implicações na vida dos estudantes universitários no período pós vacinação contra a COVID-19. Nomeadamente, estudos futuros de carácter longitudinal e de cariz qualitativo, poderão ajudar a compreender os motivos associados a esta elevação no stress académico no período pós-vacinação.

Apesar destas limitações, este estudo constitui-se como uma contribuição relevante para a literatura já existente, uma vez que permite a compreensão de variáveis que podem influenciar o stress académico, tais como a flexibilidade



psicológica no período pós vacinação contra a COVID-19. De uma forma geral, o presente estudo permite concluir que os estudantes universitários parecem associar a vacinação contra a COVID-19 a um aumento da perceção de segurança subjetiva, e a uma perceção global mais positiva relativamente à sua saúde mental e bem-estar. Este estudo sugere, igualmente, que os níveis de stress académico se encontravam mais reduzidos no período pré vacinação contra a COVID-19 comparativamente com o período pós vacinação, particularmente no que respeita às dimensões de ansiedade social e auto-estima. Assim, estes resultados sinalizam desde já a importância de avaliar e intervir ao nível do stress académico em jovens universitários, particularmente junto daqueles que apresentem maior vulnerabilidade em termos de sintomatologia psicopatológica. Esta intervenção poderá ser baseada na promoção da flexibilidade psicológica, uma vez este processo parece constituir-se um importante preditor de stress académico em estudantes universitários, quer no período pré-vacinação, quer no período pós-vacinação.



CONCLUSÃO

Este estudo foi desenvolvido com o objetivo de perceber se a vacinação contra a COVID-19 está associada à percepção subjetiva de segurança e se há diferenças antes e após o período de vacinação ao nível do stress académico e da associação entre flexibilidade psicológica e stress académico em estudantes universitários. A pandemia COVID-19 trouxe implicações para a vida da população, devido às restrições implementadas, como o distanciamento social, o uso de máscaras e a proibição de circulação. A literatura, de forma global, tem-se centrado na forma como estas restrições impactaram a saúde mental da população geral. O que se encontra menos claro na literatura é o impacto da disponibilização de uma vacina contra a COVID-19, nomeadamente até que ponto esta poderá favorecer nos indivíduos uma maior percepção de segurança psicológica e, assim, contribuir para o ajustamento psicológico.

De uma forma geral, o presente estudo permite concluir que os estudantes universitários parecem associar a vacinação contra a COVID-19 a um aumento da percepção de segurança subjetiva, e a níveis mais positivos de saúde mental e bem-estar, o que vai ao encontro da literatura que sugere que os indivíduos vacinados contra a COVID-19 apresentam menor percepção de risco em relação à doença e consequentemente, uma percepção de segurança e alívio com a toma da mesma (Koltai et al., 2022; Thorpe et al., 2022). O presente estudo sugere, igualmente, que os níveis de stress académico se encontravam mais reduzidos no período pré vacinação contra a COVID-19 comparativamente com o período pós vacinação. A literatura confirma os resultados, uma vez que refere que a transição do ensino presencial para o ensino online trouxe benefícios ao nível da redução do stress percebido pelos estudantes universitários (David et al., 2022).

O presente estudo constitui-se como uma contribuição relevante para a literatura já existente, uma vez que permite a compreensão de variáveis que podem influenciar o stress académico, tais como a flexibilidade psicológica no período pós vacinação contra a COVID-19. É de elevada relevância



desenvolver intervenções psicológicas baseadas em intervenções focadas na compaixão e na Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT) com o objetivo de minimizar as consequências da pandemia na saúde mental e bem-estar dos estudantes universitários.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aherne, D. (2001). Understanding student stress: A qualitative approach. *The Irish Journal of Psychology*, 22(3-4).
- Alshammari, T., Alseraye, S., Alqasim, R., Rogowska, A., Alrasheed, N., & Alshammari, M. (2022). Examining anxiety and stress regarding virtual learning in colleges of health sciences: A cross-sectional study in the era of the COVID-19 pandemic in Saudi Arabia. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 30(3). <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2022.01.010>
- Arbel, R., & Pliskin, J. (2022). Vaccinations versus Lockdowns to Prevent COVID-19 Mortality. *Vaccines*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/vaccines10081347>
- Asikainen, H., Hailikari, T., & Mattsson, M. (2018). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of further and Higher Education*, 42(4). <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1281889>
- Aucejo, E. M., French, J., Araya, M. P. U., & Zafar, B. (2020). The impact of COVID-19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey. *Journal of public economics*, 191. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104271>
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS One*, 16(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Babicki, M., Malchrzak, W., Hans-Wytrychowska, A., & Mastalerz-Migas, A. (2021). Impact of Vaccination on the Sense of Security, the Anxiety of COVID-19 and Quality of Life among Polish. A Nationwide Online Survey in Poland. *Vaccines*, 9(12). <https://doi.org/10.3390/vaccines9121444>

- Badrfam, R., & Zandifar, A. (2020). COVID-19 and mental health: An Iranian perspective. *Asian Journal of Psychiatry*, 54. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102266>
- Bai, W., Cai, H., Liu, S., Liu, H., Qi, H., Chen, X., & Xiang, Y. T. (2021). Attitudes toward COVID-19 vaccines in Chinese college students. *International journal of biological sciences*, 17(6). [10.7150/ijbs.58835](https://doi.org/10.7150/ijbs.58835)
- Bhargava, A., & Dahiya, P. (2022). COVID-19 Pandemic: Assessment of Current Strategies and Socio-economic Impact. *Journal of Health Management*, 24(3). <https://doi.org/10.1177/09720634221109295>
- Boavista, R. (2012). *Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT): Mais uma possibilidade para a clínica comportamental*. Santo André: ESETec Editores Associados.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4).
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Browning, M. H., Larson, L. R., Sharaievskaya, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS one*, 16(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Bruine de Bruin, W. (2021). Age differences in COVID-19 risk perceptions and mental health: Evidence from a national US survey conducted in March 2020. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2). <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa074>

- Celorio-Sardà, R., Comas-Basté, O., Latorre-Moratalla, M. L., Zerón-Ruggerio, M. F., Urpi-Sarda, M., Illán-Villanueva, M., & Vidal-Carou, M. D. C. (2021). Effect of COVID-19 lockdown on dietary habits and lifestyle of food science students and professionals from Spain. *Nutrients*, 13(5). <https://doi.org/10.3390/nu13051494>
- Chen, P. J., Pusica, Y., Sohaei, D., Prassas, I., & Diamandis, E. P. (2021). An overview of mental health during the COVID-19 pandemic. *Diagnosis*, 8(4). <https://doi.org/10.1515/dx-2021-0046>
- Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Kassianos, A. P., Gloster, A. T., & Karekla, M. (2021). Can psychological flexibility and prosociality mitigate illness perceptions toward COVID-19 on mental health? A cross-sectional study among Hong Kong adults. *Globalization and Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00692-6>
- Costa, E. S., & Leal, I. P. (2006). Estratégias de coping em estudantes do Ensino Superior. *Análise Psicológica*, 24(2). <https://doi.org/10.14417/ap.163>
- Coyle, S., Vagos, P., Masia-Warner, C., Silva, J., Xavier, A., Martin, G., & Nobre-Lima, L. (2022). A qualitative study of social anxiety and impairment amid the COVID-19 pandemic for adolescents and young adults in Portugal and the US. *European journal of education and psychology*, 15(2).
- Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: A cross-sectional study. *Medical education*, 39(6). <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2005.02176.x>
- David, M. C. M. M., Vieira, G. R., de Lima Leôncio, L. M., dos Santos Neves, L., Bezerra, C. G., de Mattos, M. S. B., ... & de Matos, R. J. B. (2022). Predictors of stress in college students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100377>

- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of contextual behavioral science*, 17. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Direção Geral da Saúde- DGS (2022). Relatório de Situação. <https://covid19.min-saude.pt/relatorio-de-situacao/>
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2). <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Fawaz, M., & Samaha, A. (2021). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing fórum*, 56(1). <https://doi.org/10.1111/nuf.12521>
- Furnham, A. (2012). *The psychology of behaviour at work: The individual in the organization*. Psychology press. <https://doi.org/10.4324/9780203506974>
- Gewalt, S. C., Berger, S., Krisam, R., Krisam, J., & Breuer, M. (2022). University students' economic situation during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Germany. *PloS one*, 17(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275055>
- Gibbons, C. (2010). Stress, coping and burn-out in nursing students. *International journal of nursing studies*, 47(10). <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.02.015>

- Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2). <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003>
- Hill, M. R., Goicochea, S., & Merlo, L. J. (2018). In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *Medical education online*, 23(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2018.1530558>
- Holm-Hadulla, R. M., Klimov, M., Juche, T., Möltner, A., & Herpertz, S. C. (2021). Well-being and mental health of students during the COVID-19 pandemic. *Psychopathology*, 54(6). <https://doi.org/10.1159/000519366>
- Hudyma, A. J. (2019). *The role of psychological flexibility in graduate student stress and well-being* (Doctoral dissertation, University of Denver).
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F., & Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of college student retention: research, theory & practice*, 22(2). <https://doi.org/10.1177/1521025117751071>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Koltai, J., Raifman, J., Bor, J., McKee, M., & Stuckler, D. (2022). COVID-19 vaccination and mental health: A difference-in-difference analysis of the understanding America study. *American journal of preventive medicine*, 62(5). <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2021.11.006>

- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I. V., & Tsaras, K. (2017). A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health, 26*(5). <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1244721>
- Luz, A., Castro, A., Couto, D., Santos, L., & Pereira, A. (2009). Stress e percepção do rendimento académico no aluno do ensino superior. In *Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: the impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas), 37*. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Mant, M., Aslemand, A., Prine, A., & Jaagumägi Holland, A. (2021). University students' perspectives, planned uptake, and hesitancy regarding the COVID-19 vaccine: A multimethods study. *PloS one, 16*(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255447>
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science, 19*. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies, 16*(1).
- Mojtabai, R. (2022). COVID-19 Vaccination and Mental Health Distress. *Journal of general internal medicine, 37*(4).
- Murff, S. H. (2005). The impact of stress on academic success in college students. *ABNF JOURNAL, 16*(5).

- Pereira, A.M.S., Vaz, A., Medeiros, J., Lopes, P., Melo, A., Ataíde, Ferreira, J. (2004). Características psicométricas do Inventário do Stress em Estudantes Universitários – estudo exploratório. In C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves & V. Ramalho (Eds.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos – Volume X*, 326-329. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Perez-Arce, F., Angrisani, M., Bennett, D., Darling, J., Kapteyn, A., & Thomas, K. (2021). COVID-19 vaccines and mental distress. *PLoS One*, *16*(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256406>
- Pinto, B. O., Silva, L., Leite, R. B., & Pedrosa, V. (2021). COVID-19 Vaccine: From Theory to Practice. *Acta Médica Portuguesa*, *34*(2). <https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/15457/6237>
- Pinto-Gouveia, J., Gregório, S., Dinis, A., & Xavier, A. (2012). Experiential Avoidance in Clinical and Non-Clinical Samples: AAQ-II Portuguese Version. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *12*(2).
- Prudenzi, A., Graham, C. D., Rogerson, O., & O'Connor, D. B. (2021). Mental health during the COVID-19 pandemic: exploring the role of psychological flexibility and stress-related variables. *Psychology & Health*. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.2020272>
- Ramírez-Contreras, C., Zerón-Ruggerio, M. F., & Izquierdo-Pulido, M. (2022). Life before and after COVID-19: The 'New Normal' Benefits the Regularity of Daily Sleep and Eating Routines among College Students. *Nutrients*, *14*(2). <https://doi.org/10.3390/nu14020351>
- Ramos, S. I. V., & Carvalho, A. J. R. D. (2007). Nível de stress e estratégias de coping dos estudantes do 1º ano do ensino universitário de Coimbra. *Rev Interacções*. https://www.researchgate.net/profile/Andre-Roca-2/publication/320161595_Nivel_de_stress_e_estrategias_de_coping_dos_estudantes_do_1_ano_do_ensino_universitario_de_Coimbra/links/59d17f72aca2721f43674942/Nivel-de-stress-e-estrategias-de-coping-dos-estudantes-do-1-ano-do-ensino-universitario-de-Coimbra.pdf

- Rudman, A., & Gustavsson, J. P. (2011). Early-career burnout among new graduate nurses: A prospective observational study of intra-individual change trajectories. *International journal of nursing studies*, 48(3). <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.07.012>
- Ruengorn, C., Awiphan, R., Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Nochaiwong, S., & Health Outcomes and Mental Health Care Evaluation Survey Research Group (HOME-Survey). (2021). Association of job loss, income loss, and financial burden with adverse mental health outcomes during coronavirus disease 2019 pandemic in Thailand: A nationwide cross-sectional study. *Depression and Anxiety*, 38(6). <https://doi.org/10.1002/da.23155>
- Sallam, M., Dababseh, D., Eid, H., Hasan, H., Taim, D., Al-Mahzoum, K., Al-Haidar, A., Yaseen, A., Ababneh, N., Assaf, A., Bakri, F., Matar, S., & Mahafzah, A. (2021). Low covid-19 vaccine acceptance is correlated with conspiracy beliefs among university students in Jordan. *International journal of environmental research and public health*, 18(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph18052407>
- Schmidt, B., Crepaldi, M. A., Bolze, S. D. A., Neiva-Silva, L., & Demenech, L. M. (2020). Mental health and psychological interventions during the new coronavirus pandemic (COVID-19). *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. <http://dx.doi.org/10.1590/19820275202037e200063>
- Seddig, D., Maskileyson, D., & Davidov, E. (2022). Vaccination against COVID-19 reduces virus-related fears: Findings from a German longitudinal study. *Frontiers in public health*, 10.
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., & Mahadevan, R. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian journal of psychiatry*, 6(4). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>

- Solomou, I., & Constantinidou, F. (2020). Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the COVID-19 pandemic and compliance with precautionary measures: age and sex matter. *International journal of environmental research and public health*, 17(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph17144924>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of medical internet research*, 22(9). [10.2196/21279](https://doi.org/10.2196/21279)
- Souliotis, K., Peppou, L. E., Giannouchos, T. V., Samara, M., Sifaki-Pistolla, D., Economou, M., & Maltezou, H. C. (2022). COVID-19 Vaccination and Mental Health Outcomes among Greek Adults in 2021: Preliminary Evidence. *Vaccines*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/vaccines10081371>
- Stallman, H. M., & Hurst, C. P. (2016). The university stress scale: measuring domains and extent of stress in university students. *Australian Psychologist*, 51(2). <https://doi.org/10.1111/ap.12127>
- Thorpe, A., Fagerlin, A., Drews, F. A., Shoemaker, H., & Scherer, L. D. (2022). Self-reported health behaviors and risk perceptions following the COVID-19 vaccination rollout in the US: An online survey study. *Public Health*. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2022.05.007>
- Tindle, R., & Moustafa, A. A. (2021). Psychological distress, social support, and psychological flexibility during COVID-19. In *Mental Health Effects of COVID-19*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824289-6.00012-X>
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The basics of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4). <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.04.003>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>

- Wąsowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., & Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*.
- Witteveen, D., & Velthorst, E. (2020). Economic hardship and mental health complaints during COVID-19. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 117*(44). <https://doi.org/10.1073/pnas.2009609117>
- Wu, J., Ma, M., Miao, Y., Ye, B., Li, Q., Tarimo, C. S., & Fu, X. (2022). COVID-19 Vaccination Acceptance Among Chinese Population and Its Implications for the Pandemic: A National Cross-Sectional Study. *Frontiers in public health, 10*. [10.3389/fpubh.2022.796467](https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.796467)
- Zdziarski, K., Landowski, M., Zabielska, P., & Karakiewicz, B. (2021). Subjective Feelings of Polish Doctors after Receiving the COVID-19 Vaccine. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126291>
- Zheng, Y. B., Sun, J., Liu, L., Zhao, Y. M., Yan, W., Yuan, K., & Lu, L. (2021). COVID-19 vaccine-related psychological stress among general public in China. *Frontiers in psychiatry, 12*. [10.3389/fpsy.2021.774504](https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.774504)
- Zhou, X., Snoswell, C. L., Harding, L. E., Bambling, M., Edirippulige, S., Bai, X., & Smith, A. C. (2020). The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemedicine and e-Health, 26*(4). <https://doi.org/10.1089/tmj.2020.0068>

