



# **Ansiedade, depressão e stresse: um estudo com jovens adultos e adultos portugueses**

**Joana Carneiro Pinto<sup>1</sup>, Patrícia Martins<sup>2</sup>, Teresa Brum Pinheiro<sup>3</sup>  
& Ana Cardoso Oliveira<sup>3</sup>**

1. Universidade Católica Portuguesa; 2. Instituto Superior de Economia e Gestão; 3. Psicólogos Associados

[joanacarneiropinto@fch.lisboa.ucp.pt](mailto:joanacarneiropinto@fch.lisboa.ucp.pt)



# INTRODUÇÃO

- **2011:** Portugal considerado um dos países europeus com maior prevalência de perturbações mentais, com destaque para perturbações de ansiedade e depressivas (Wang et al., 2011)
- **2013:** DGS indicou resultados idênticos, demonstrando que Portugal é um dos países europeus com maior prevalência de perturbações mentais, sobretudo perturbações de ansiedade (16,5%) e perturbações depressivas (7,9%)



# INTRODUÇÃO

- **Ansiedade**

- Resposta adaptativa do organismo, caracterizada por respostas fisiológicas, comportamentais e cognitivas, que se traduzem num estado de ativação e alerta face a um sinal de perigo (real ou percebido) ou ameaça à integridade física ou psicológica (Ruiz, Cuadrado & Rodriguez, 2001)

- **Depressão**

- Perturbação caracterizada pela tristeza, perda de interesse e prazer, sentimentos de culpa e baixo auto valor, perturbações do sono ou de apetite, cansaço excessivo e baixa concentração

- **Stresse**

- Processo complexo gerado pela resposta inespecífica do indivíduo a um stressor interno ou externo
- Produz alterações cognitivas, comportamentais e fisiológicas, e depende da discrepância entre a forma como o indivíduo percebe o stressor e como percebe a sua capacidade para lidar com o mesmo (Lipp, 2006; Margis, Picon, Cosner & Silveira, 2003; Ribeiro, 2005; Selye, 1951)

# INTRODUÇÃO

## Problema na distinção entre conceitos

- Fenomenologicamente distintos, mas de difícil distinção em termos clínicos e empíricos:
  - Forte associação entre ansiedade e os sintomas da depressão
  - Elevada comorbilidade
  - Sobreposição de sintomas-chave da ansiedade e da depressão → problemas nos instrumentos com medidas correlacionadas e moderadamente discriminativas
  - Na psicopatologia, a ansiedade e a depressão são constituintes de um vasto leque de outras perturbações mentais
- Clark e Watson (1991) desenvolveram o **Modelo Tripartido**, no qual propõem a existência de três dimensões
  - Afeto negativo
  - Afeto positivo
  - Excitação somática
- Operacionalização do modelo em várias medidas, nomeadamente a *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS; Lovibond & Lovibond, 1995)

# INTRODUÇÃO

## Depression, Anxiety and Stress Scale (Lovibond & Lovibond, 1995)

- 3 dimensões:
  - **Depressão:** perda de autoestima e iniciativa, associada à baixa probabilidade de alcançar objetivos significativos
  - **Ansiedade:** ligação entre estados persistentes de ansiedade e respostas internas de medo
  - **Stresse:** estados persistentes de excitação e tensão, baixa tolerância à frustração, dificuldade em relaxar, irritabilidade e agitação

2004, Pais-Ribeiro, Honrado e Leal procederam à adaptação portuguesa da versão reduzida da *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS), designada Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS-21)

**Objetivo:** avaliar as qualidades psicométricas da EADS-21, averiguar os níveis de ansiedade, depressão e stresse existentes, compreender se existem correlações entre os três estados emocionais entre si, bem como se os mesmos estão relacionados com as variáveis sociodemográficas



# Metodologia

## Participantes

- 280 jovens adultos e adultos portugueses
- 212 mulheres (75.7%) e 68 homens (24.3%)
- Idades entre 18 e 95 anos (M=37.34; DP=11.46)
- Habilitações académicas entre 12º ano e PhD
- Diferentes áreas de formação:
  - Ciências sociais, comércio e direito (n=134, 47.86%)
  - Saúde e proteção social (n=28, 10%)
  - Artes e humanidades (n=28, 10%)
  - Educação (n=20, 7.14%)
  - Engenharia, indústrias transformadoras, e construção (n=20, 7.14%)
  - Ciências, matemática e informática (n=14, 5%)
  - Serviços (n=12, 4.29%)
  - Agricultura (n=2, 0.71%)
- Nível médio de satisfação global com a vida (M=2.86; DP=.534; Min-Max=1-4)

# MÉTODO

## Instrumento

### Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse – 21 itens (Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004)

- Avalia sintomas associados à ansiedade, depressão e stresse
- 21 itens agrupados em três subescalas com 7 itens cada
  - *Ansiedade*: Excitação do Sistema Autónomo + Efeitos Músculos Esqueléticos + Ansiedade Situacional + Experiências subjetivas de Ansiedade
  - *Depressão*: Disforia + Desânimo + Desvalorização da Vida + Auto depreciação + Falta de Interesse ou de Envolvimento + Anedonia + Inércia
  - *Stresse*: Dificuldade em Relaxar + Excitação Nervosa + Facilmente Agitado/Chateado + Irritação/Reação Exagerada + Impaciência
- Escala de resposta tipo *Likert* de 4 pontos sobre a severidade e frequência dos sintomas nos últimos 7 dias (0 – “não se aplicou nada a mim”, 3 – “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”);
- Cotação: soma dos itens de cada subescala; pontuações elevadas correspondem a estados afetivos mais negativos

# Metodologia

## Procedimentos

- “Estilos de identidade, criatividade e sintomas emocionais: Estudo exploratório com adultos portugueses”
  - Projeto que pretende explorar a relação entre identidade, criatividade e sintomas emocionais junto de jovens adultos e adultos portugueses
    - a) Inventário de Estilos de Identidade (ISI5, Berzonsky, 2013; tradução de Pinto & Sousa, 2013)
    - b) Escala de Estilos de Pensar e Criar (Almeida & Nogueira, 2013)
    - c) Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21; Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004)
    - d) Envio de uma fotografia de uma gaveta: traduzir de forma operacional como a identidade e a criatividade se podem expressar no quotidiano
- Pedido de autorização para o uso do instrumento
- Processo de Tradução-Retroversão
- Grupo de juízes + Estudo piloto e reflexão falada
- Consentimento informado
- Respostas realizadas numa plataforma *online*

# Resultados

	Fatores			Comunalidades	Alfa de Cronbach se item eliminado superior ao índice	ACP
	Depressão	Stress	Ansiedade			
16 Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0,807	0,193	0,222	0,738	0,856	0,836
21 Senti que a vida não tinha sentido	0,751	0,191	0,138	0,619	0,869	0,732
17 Senti que não tinha muito valor como pessoa	0,719	0,081	0,288	0,607	0,872	0,709
10 Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0,709	0,302	0,158	0,619	0,867	0,756
3 Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0,708	0,195	0,244	0,598	0,868	0,742
13 Senti-me desanimado(a) e melancólico(a)	0,652	0,367	0,146	0,582	0,873	0,702
5 Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0,637	0,149	0,206	0,471	0,882	0,625
11 Dei por mim a ficar agitado(a)	0,148	0,793	0,287	0,732	0,823	0,808
8 Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0,241	0,751	0,267	0,693	0,825	0,800
1 Tive dificuldades em me acalmar	0,141	0,708	0,401	0,682	0,825	0,795
6 Tive tendência para reagir em demasia em determinadas situações	0,122	0,679	0,220	0,525	0,843	0,634
12 Senti dificuldade em me relaxar	0,341	0,599	0,301	0,566	0,836	0,73
18 Senti que por vezes estava sensível	0,389	0,517	0,053	0,422	0,86	0,523
14 Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0,297	0,479	0,133	0,336	0,859	0,498
4 Senti dificuldades em respirar	0,169	0,182	0,717	0,576	0,802	0,657
2 Senti a minha boca seca	0,191	0,211	0,683	0,548	0,804	0,659
7 Senti tremores (por ex., nas mãos)	0,099	0,083	0,653	0,443	0,823	0,499
15 Senti-me quase a entrar em pânico	0,275	0,330	0,642	0,597	0,796	0,749
9 Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0,256	0,246	0,564	0,445	0,819	0,610
20 Senti-me assustado(a) sem ter tido uma boa razão para isso	0,292	0,380	0,545	0,526	0,802	0,712
19 Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0,200	0,345	0,538	0,448	0,811	0,633

- AFE: estrutura fatorial com 3 fatores; KMO de .937, teste de esfericidade de Bartlett  $\chi^2 = 2851,99$  (210);  $p < 0,001$  e variância total explicada de 56.07%
- AFC: bom ajustamento entre o modelo teórico e os dados ( $\chi^2/df = 1.853$ , GFI=.896, CFI=.942, RMSEA=.055)

# Resultados

Dimensões	Sexo	Média (DP)	U	z	p
Ansiedade	F	2,78 (3,23)	6784,5	-0,744	0,457
	M	2,59 (3,34)			
Depressão	F	3,81 (3,85)	6401,5	-1,398	0,162
	M	4,5 (4,14)			
Stress	F	6,79 (3,84)	6278	-1,606	0,108
	M	6,06 (4,11)			

Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, e as classes etárias, em nenhuma das 3 dimensões

Itens	Classe Etária	Média (DP)	X <sup>2</sup> (3)	p
Ansiedade	18-29	2,98 (3,52)	3,29	0,35
	30-34	3,02 (3,34)		
	35-44	2,9 (3,43)		
	> 45	1,95 (2,38)		
Depressão	18-29	3,96 (4,5)	4,03	0,26
	30-34	4,47 (3,54)		
	35-44	4,06 (3,8)		
	> 45	3,52 (3,59)		
Stress	18-29	6,69 (4,55)	4,49	0,21
	30-34	7,3 (3,83)		
	35-44	6,81 (3,61)		
	> 45	5,73 (3,41)		

# Resultados

Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as áreas de formação académica em nenhuma das 3 dimensões

Mas, existem diferenças na satisfação com a vida, ao nível da ansiedade e depressão, sendo que o grupo dos insatisfeitos é o que tem a maior média de respostas em ambas as subescalas

Dimensões	Satisfação	Média (DP)	X <sup>2</sup> (1)	p
Ansiedade	Muito insatisfeito	0 (0)	2,087	0,149
	Insatisfeito	3,55 (3,9)		
	Satisfeito	2,52 (2,99)		
	Muito satisfeito	2,35 (3,26)		
Depressão	Muito insatisfeito	0 (0)	25,244	0,000
	Insatisfeito	6,68 (4,96)		
	Satisfeito	3,33 (3,21)		
	Muito satisfeito	2,13 (2,88)		
Stress	Muito insatisfeito	0 (0)	7,106	0,008
	Insatisfeito	8,05 (4,17)		
	Satisfeito	6,37 (3,72)		
	Muito satisfeito	4,78 (3,69)		

Dimensões	Área Formação	Média (DP)	X <sup>2</sup> (8)	p
Ansiedade	Programas Gerais	0 (0)	10,789	0,214
	Educação	4,05 (3,49)		
	Artes	2,89 (3,49)		
	Ciências sociais, comércio e direito	2,48 (3,2)		
	Ciências, matemática e informática	2,83 (3,27)		
	Engenharia, indústrias transformadoras e construção	1,77 (2,06)		
	Agricultura	2,5 (2,12)		
	Saúde e proteção social	2,59 (3,28)		
	Servicos	3,67 (3,62)		
	Desconhecido ou não especificado	5 (4,54)		
Depressão	Programas Gerais	0 (0)	5,852	0,664
	Educação	4,4 (4,02)		
	Artes	4,5 (4,42)		
	Ciências sociais, comércio e direito	3,74 (3,71)		
	Ciências, matemática e informática	4 (4,37)		
	Engenharia, indústrias transformadoras e construção	4 (3,05)		
	Agricultura	1 (1,41)		
	Saúde e proteção social	3,78 (4,05)		
	Servicos	5,6 (5,26)		
	Desconhecido ou não especificado	3 (4,57)		
Stress	Programas Gerais	0 (0)	7,487	0,485
	Educação	8,05 (4,31)		
	Artes	7,11 (3,36)		
	Ciências sociais, comércio e direito	6,35 (4,15)		
	Ciências, matemática e informática	6,13 (3,57)		
	Engenharia, indústrias transformadoras e construção	5,7 (3,28)		
	Agricultura	6 (0)		
	Saúde e proteção social	6,7 (3,28)		
	Servicos	7,13 (3,34)		
	Desconhecido ou não especificado	9 (6,32)		

# Discussão

- AFE+AFC= confirmam bom ajustamento do modelo aos dados teóricos
- Bons níveis de consistência interna em cada subescala



- Resultados próximos dos obtidos em estudos prévios:
  - Apóstolo, Mendes e Azeredo (2006): 2 fatores de explicam 58.55% da variância total dos itens; níveis de consistência interna aproximados (.90 depressão, .86 ansiedade, .88 stresse)
  - Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004): 3 fatores que explicam 50.35% da variância, mas 3º fator mistura itens; níveis de consistência interna ligeiramente inferiores (.85 depressão, .74 ansiedade, .81 stresse)

# Discussão

- Não existem diferenças na depressão, stresse e ansiedade em função do sexo, idade, ou formação académica → mas existem na **satisfação com a vida**
- Resultados incongruentes com:
  - Apóstolo, Figueiredo, Mendes e Rodrigues (2011): resultados superiores para as **mulheres** em todas as subescalas
  - Melo, Leal e Faria (2006): níveis de ansiedade com resultados mais elevados para as **mulheres**
  - Rebelo-Pinto, Amaral, Silva, Silva, Leal & Paiva, 2012: resultados superiores para as **raparigas** em todas as subescalas; **diferenças em função das habilitações académicas entre ensino sec. e 3º ciclo**
  - Apóstolo, Mendes, Antunes, Rodrigues, Figueiredo, Lopes (2011): resultados superiores para as **mulheres** em todas as subescalas
  - Veigas & Gonçalves (2009): Não existem diferenças em função do sexo ou das habilitações académicas, mas existem **diferenças entre grupos etários**



# Conclusão

- Confirmam-se as propriedades psicométricas da presente versão, de acordo com o modelo tripartido (Ansiedade, Stresse, Depressão)
  - Rápida e segura deteção de estados emocionais negativos nos cuidados de saúde primários
- Aprofundamento desta linha com populações diversificadas em função de outras características sociodemográficas