

Saúde Mental no Ensino Superior: contributos da Academia do Porto

A Saúde Mental no Ensino Superior tem sido uma área cada vez mais destacada ao longo dos últimos anos. Os estudantes enfrentam um conjunto único de desafios que podem afetar a sua saúde e bem-estar. A transição para o Ensino Superior envolve mudanças significativas na vida dos estudantes, como a adaptação a um novo contexto social, a independência pessoal e a exigência em obter resultados académicos satisfatórios. Estes fatores, associados com outros desafios, como a pressão financeira, a sobrecarga de trabalho, o receio de falhar, a competitividade e a incerteza em relação ao futuro, podem levar a um aumento do stress e da ansiedade entre os estudantes.

É, por isso, crucial que as Instituições de Ensino Superior (IES) reconheçam a importância desta temática no seio da comunidade académica, implementando estratégias que permitam dar respostas eficazes e eficientes num curto espaço de tempo. A oferta de serviços de aconselhamento e apoio psicológico, a promoção de atividades de prevenção, a sensibilização/consciencialização, a formação adequada de docentes e funcionários e a criação de um ambiente inclusivo e acolhedor que valorize o bem-estar dos estudantes, são algumas das estratégias que podem ser adotadas. A Saúde Mental deve ser encarada, não apenas como uma responsabilidade individual, mas coletiva e social, resultando numa visão holística por parte das várias IES.

Fenómenos como o *burnout* estão entre os vários problemas que se têm vindo a intensificar nas camadas mais jovens, sendo este caracterizado com sintomas de elevada exaustão emocional, elevada descrença relativamente à utilidade dos estudos e falta de eficácia académica. Num cenário de mudanças contínuas e novos desafios ao nível do Ensino Superior, são vários os fatores que podem originar mudanças comportamentais nesta população. Consequentemente, surge a experiência de *stress* que, no caso dos estudantes do Ensino Superior, advém de um desequilíbrio entre as exigências académicas e pessoais a que estes estão sujeitos, e a apreciação que os mesmos fazem dos seus recursos para lidar com a situação. Nestes casos, o *stress* pode manifestar-se a diferentes níveis, de acordo com a Tabela 1:

Tabela 1 – Sintomas percecionados em função do tipo de perturbação psicológica – adaptado de Referencial Saúde de Qualidade -um compromisso no Ensino Superior (FAP & DGS, 2023)

Tipo de Perturbação	Sintomas
Cognitiva	1. Diminuição da concentração e memória; 2. Incapacidade de tomar decisões; 3. Pensamentos desajustados e/ou preocupações excessivas.
Emocional	1. Inquietação; 2. Desespero; 3. Ansiedade; 4. Irritabilidade; 5. Tristeza profunda e/ou perda de interesse.
Social	1. Dificuldade na interação social (aumento excessivo de contacto com outras pessoas ou isolamento)
Fisiológica	1. Pressão alta, tensão e/ou dor muscular; 2. Palpitações; 3. Dor no peito; 4. Cefaleias; 5. Síncope; 6. Sensação de calor ou frio; 7. Suores; 8. Fome ou falta de apetite; 9. Ingestão e/ou náuseas.

O impacto das condições socioeconómicas durante a pandemia

Os inquéritos aplicados pela Federação Académica do Porto (FAP) aos estudantes da Academia do Porto durante a pandemia revelaram um aumento significativo do estado de ansiedade, depressão ou outro. Entre março e junho de 2020, a FAP elaborou o estudo “Impacto da Pandemia de COVID-19 nos Estudantes da Academia do Porto”, que permitiu avaliar as condições socioeconómicas sentidas, bem como a experiência com o Ensino à Distância e a condição psicológica.

Neste estudo, foram considerados 2.217 inquiridos num universo que abrangeu os vários subsistemas do Ensino Superior. Durante a primeira vaga da pandemia, cerca de 78% dos inquiridos afirmaram ter sentido um aumento do estado de ansiedade, depressão ou outro. Contudo, menos de metade, apenas 46%, afirmaram ter tido acesso a apoio em tempo útil e a custos acessíveis. As medidas adotadas para mitigar a propagação da COVID-19 não deixaram o funcionamento das IES e a vida quotidiana dos estudantes indiferentes. Desde a necessidade de condições adequadas para a frequência das aulas em regime online, designadamente material informático e ligação à internet, aos constrangimentos que derivaram da permanência de mais do que uma pessoa na habitação, seja em ensino online ou em teletrabalho, ou às circunstâncias económicas e sociais que assolaram/assolam muitos agregados familiares, existiram vários fatores com impacto na saúde mental dos estudantes. Na retoma das aulas presenciais, em abril de 2021, cerca de 58% dos estudantes afirmaram, no âmbito do inquérito aplicado pela FAP nesse momento, que sentiram um aumento da sensação de

ansiedade, depressão, stress ou angústia, sendo que os motivos para tal, são apresentados na Figura 1. No que concerne ao acesso a apoio psicológico, 22,3% dos estudantes admitiram ter recorrido a esse tipo de suporte durante os meses anteriores.

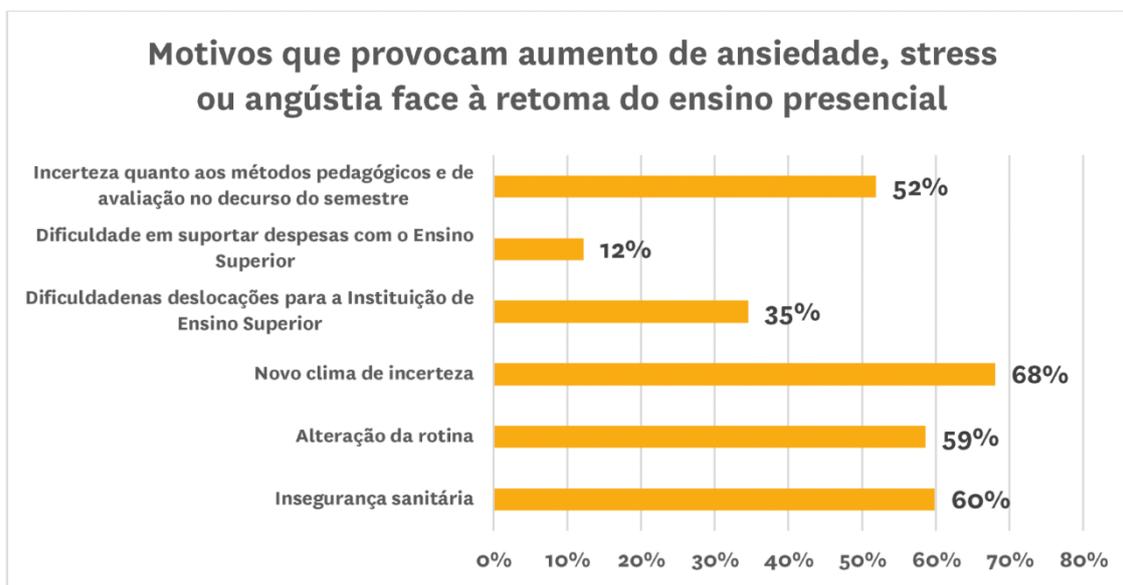


Figura 1. Motivos que provocaram um aumento dos níveis de ansiedade, stress ou angústia face à retoma do ensino presencial nos estudantes da Academia do Porto (FAP, 2021).

O impacto das condições socioeconómicas durante a crise inflacionista

Após a crise pandémica que deixou grande parte dos agregados familiares em situações vulneráveis, junta-se uma crise económica provocada pela guerra na Europa de Leste, provocando um aumento da inflação em produtos alimentares, matérias-primas, combustíveis, medicamentos, entre outros, potenciando mais perdas de rendimentos das famílias portuguesas. No âmbito das comemorações do dia 24 de março, Dia Nacional do Estudante, a FAP divulgou os resultados de um novo inquérito onde foram inquiridos 1.277 estudantes da Academia do Porto. Quando questionados sobre o seu bem-estar psicológico, 74% dos estudantes admitiram já ter sentido um declínio significativo durante o presente ano letivo. A diferença encontrada entre bolseiros e não bolseiros é de 4%, sendo os primeiros, os mais afetados.

O desempenho académico e os anseios profissionais relativamente ao futuro

Ainda no mesmo inquérito, uma maioria significativa dos estudantes, 78%, afirmou sentir pressão no desempenho académico e 64% atribuíram a causa ao aumento do custo de vida. No que respeita aos dois fatores principais, 45% dos estudantes selecionaram ambos. Ainda de acordo com este estudo, o futuro profissional também está presente entre os fatores de perturbação da saúde mental dos

estudantes, com 35% dos inquiridos a sentirem que as suas perspetivas de carreira são inalcançáveis. Adicionalmente, 26% dos estudantes mostram-se afetados com o receio de não encontrar emprego, apontando o desemprego jovem entre os motivos para o declínio do seu bem-estar psicológico.

Da sobrecarga horária à inovação pedagógica

A FAP sempre fez jus ao seu desígnio “Por uma prioridade na Educação”, apresentando em 2021 um estudo no âmbito da Inovação Pedagógica intitulado “Ventos de Mudança no Ensino Superior”. Este compila um conjunto de inquéritos realizados pela FAP, mas também faz referência a boas práticas pedagógicas a nível nacional e internacional¹. Importa realçar o conjunto de recomendações, com base na reflexão sobre os modelos de ensino-aprendizagem que exploram experiências remotas, ponderando os modelos de apoio pedagógico que permitam dar resposta ao impacto na saúde mental da comunidade.

Ainda neste seguimento, em 2022, a FAP desafia a tutela e as IES com uma proposta inovadora para implementação de um projeto-piloto “Semana de 4 dias: do trabalho à educação”², com redução efetiva de carga horária em contexto de sala de aula, a introdução de 1 dia livre nas IES e a disponibilização de atividades de desenvolvimento transversal, permitindo alcançar um equilíbrio entre a vida académica e a vida pessoal, a melhoria no bem-estar e saúde mental e o desenvolvimento de novos modelos de ensino-aprendizagem.

Segundo um estudo elaborado pelo ISCTE para a Direção Geral do Ensino Superior (DGES)³, apresentado em 2019, antes da pandemia, Portugal está entre os países europeus que detém valores mais elevados de carga horária, apresentando uma média de 21 horas de aulas semanais. A carga horária, em contexto de sala de aula, contrasta significativamente com a realidade encontrada em países como França, Bélgica e Países Baixos, onde a média se encontra entre as 16 e as 18 horas, ou com Reino Unido e Irlanda, com cargas horárias médias de 14 a 15 horas semanais. Assim, de acordo com este estudo, se considerada a estimativa de tempo de dedicação por ECTS atribuído a cada Unidade Curricular, um estudante inscrito a tempo integral no Ensino Superior português despende, em média, 46 horas semanais em atividades letivas e de estudo. No caso de se encontrar inscrito em mais unidades curriculares, por necessidade de repetição ou mesmo enquanto opcionais, o número de horas será superior. Mas, mesmo que considerássemos que por cada hora de aula, o estudante

¹ <http://inovacaopedagogica.fap.pt/>

² <https://www.fap.pt/noticias/federacao-academica-do-porto-apresenta-projeto-piloto-da-semana-de-4-dias>

³ Martins, S. C., Mauritti, R., Machado, B., & Costa, A. F. (2018). Inquérito às condições socioeconómicas dos estudantes do ensino superior em Portugal 2017. Centro de investigação do Instituto Universitário de Lisboa [CIES-IUL] & Instituto Universitário de Lisboa [ISCTE-IUL].



depende uma hora de estudo autónomo ou em trabalhos de grupo, o tempo semanal dedicado ao ciclo de estudos será superior ao de uma jornada de trabalho (35 horas na Administração pública e 40 no setor privado).

Além dos estudos referenciados, o Conselho Nacional de Educação emitiu em junho de 2022, uma Recomendação sobre a “Participação dos Jovens no Ensino Superior”⁴ reforçando a importância da participação dos estudantes nas IES para a melhoria da qualidade do ensino-aprendizagem, para o desenvolvimento de competências, mas também na promoção de uma integração académica, social e pessoal saudável e pró-ativa. Ainda neste documento, é possível evidenciar a caracterização do modelo pedagógico dominante nas IES, baseado numa baixa participação dos estudantes nas atividades letivas, numa elevada carga horária em contexto de sala de aula e estimulante de elevados níveis de ansiedade, devido, em parte, ao modelo de avaliação adotado.

A complementaridade da Semana de 4 dias e os *Mental Health Days*

O projeto *Mental Health Days* tem vindo a ser destacado em vários artigos pela sua aplicabilidade no mundo laboral. Os Estados Unidos da América têm legislação específica que permite, em alguns Estados, a atribuição de uma licença remunerada até um limite de dias anual. Esta ação tem apresentado benefícios quer para o trabalhador, quer para a empresa⁵. Fazendo um paralelismo com o Ensino Superior, poder-se-ia aplicar esta proposta em complementaridade com o projeto-piloto “Semana de 4 dias: do trabalho à educação”, dedicando um dia semanal à promoção da saúde mental através de atividades com impacto positivo no desenvolvimento e valorização pessoal e no equilíbrio emocional.

Por um Referencial de Saúde no Ensino Superior – FAP & DGS

No âmbito da promoção da saúde e do bem-estar e numa ótica de valorização das IES como lugares seguros, de integração, inclusão e promotores de saúde e bem-estar, a FAP e a Direção-Geral da Saúde (DGS) apresentam em maio do corrente ano, o “Referencial Saúde de Qualidade: Compromisso para o Ensino Superior”⁶. Este conta com as seguintes áreas de intervenção: literacia em saúde; atividade física; alimentação; afetividade, saúde sexual e comportamentos de risco; sono; saúde mental, gestão de stress e bem-estar. O manual reflete de forma organizada, as principais

⁴ Conselho Nacional de Educação. Recomendação “Participação dos jovens no ensino superior”. 2022.

⁵ <https://www.zenefits.com/workest/how-to-create-a-mental-health-day-policy/>

⁶ <https://www.fap.pt/noticias/referencial-saude-de-qualidade-compromisso-para-o-ensino-superior>



recomendações de 5 *focus groups* realizados com estudantes do Ensino Superior, contando com um somatório de boas práticas que poderão ser aplicadas nas diferentes IES e pelos diferentes atores.

Testemunhos de estudantes

Ao longo da aplicação dos inquéritos pela FAP, uma das preocupações foi dar voz aos estudantes da Academia do Porto. De entre muitas, destacam-se os seguintes testemunhos pessoais:

- “A perspectiva de um futuro com carreira profissional é cada vez menor. Tira a vontade de fazer a tese e concluir o mestrado. Tive de começar a tomar antidepressivos e pondero congelar a matrícula.” Estudante de Mestrado
- “Para mim, o maior problema é, sem dúvida, a falta de tempo e, por consequência, a falta de atividades física ou de lazer, pois vejo-me muitas vezes deprimida e com dificuldade em enfrentar problemas.” Estudante de Mestrado
- “Carga horária excessiva o que dificulta conciliar o estudo com atividades desportivas, associativismo, grupos académicos...” Estudante de Licenciatura

Assim, a FAP entende que é essencial atuar sobre a promoção da saúde mental nos estudantes do Ensino Superior e enaltece a criação de uma comissão técnica neste âmbito. Como nos apresentamos como parte da solução, e sendo fruto do trabalho desenvolvido pela estrutura ao longo destes últimos anos, como acima fica retratado, apresentamos os nossos contributos para que possam ser analisados e considerados pela comissão e, assim, incluídos no Plano Nacional para a Saúde Mental no Ensino Superior, anunciado pelo Sr. Ministro da Saúde em 2022.

1. A inovação pedagógica na melhoria da saúde mental

- a. Aplicação do projeto-piloto apresentado pela FAP da “Semana de 4 dias: do trabalho à educação”, permitindo uma redução da carga horária para, pelo menos, 16 a 18 horas semanais, próxima da média europeia e permitindo uma distribuição equitativa das componentes teórica, teórico-prática e prática ou prática laboratorial das diferentes unidades curriculares ao longo de quatro dias, variando sequencialmente as diferentes tipologias de aula ao longo do dia e evitando-se a saturação de horário, com concentrações excessivas de unidades que exigem maior esforço cognitivo e de concentração sequenciadas no mesmo dia.



- b. Integração de diferentes práticas e métodos pedagógicos na mesma tipologia de aula, intercalando momentos de exposição com momentos de demonstração, atividades individuais e em grupo, ou exercícios de aplicação e de compreensão, debates, ou mesmo visionamento de conteúdos multimédia, como documentários. As aulas interativas devem ser priorizadas, com reflexão e questionamento, fomentando o pensamento crítico.
- c. Reformulação das práticas e métodos pedagógicos, onde o tempo de contacto docente-discente deve ser mais bem aproveitado, tornando-se mais dinâmico, estimulando e motivando os estudantes através de novas metodologias e da introdução de ferramentas digitais que vão ao encontro das capacidades e interesses dos “nativos digitais”.
- d. Aposta nos cursos de formação pedagógica e de desenvolvimento de competências de coordenação pedagógica para docentes, focados na conceção e planeamento do processo de ensino-aprendizagem num novo contexto.
- e. A monitorização e coordenação entre os diretores dos ciclos de estudo e as respetivas comissões de acompanhamento, de forma a reduzir a carga de trabalho, garantindo uma distribuição equilibrada dos momentos de avaliação durante o ano letivo. Além disso, deve ser assegurada uma avaliação centrada no estudante, privilegiando-a como aprendizagem através da metacognição, do pensamento crítico e da autoavaliação⁷.
- f. Aumento do tempo disponível para atividades de desenvolvimento transversal, de carácter formal ou informal, a participação em atividades desportivas ou culturais na Academia ou na cidade, reforçando a proximidade da comunidade académica ao meio e, também, o envolvimento no associativismo estudantil, atividades de voluntariado e outras.
- g. Implementação do Projeto “*Mental Health Days*” em contexto académico, que promova o bem-estar e dê visibilidade a esta temática, em complementaridade com a proposta “Semana de 4 dias: do trabalho à educação”.

2. Acesso a financiamento

- a. Abertura de uma rubrica específica no Orçamento do Estado 2024 que permita reforçar a contratação de psicólogos por parte das IES, aumentando o rácio de psicólogos por

⁷ Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior. Inovação pedagógica no ensino superior: cenários e caminhos de transformação. A3ES READINGS N.º16. 2022



número de estudantes e criando uma resposta mais adequada ao crescente número de pedidos de apoio.

- b. Disponibilizar apoios públicos ao desenvolvimento de projetos na área da saúde mental, promoção do sucesso e redução do abandono escolar, que sejam direcionados para os estudantes do ensino superior ou que os incluam entre os públicos elegíveis.
- c. Incluir as Associações e Federações de Estudantes como entidades elegíveis no acesso a financiamento nesta área, uma vez que estas têm um contacto direto, diário e permanente com a comunidade académica que representam, e reforçar os apoios do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) que visem a promoção da saúde e bem-estar nos estudantes do Ensino Superior.

3. Promoção da atividade física e do desporto universitário

- a. Criação de espaços no campus, propícios à prática de atividade física (ex.: jardins ou pavilhões desportivos).
- b. Garantia de condições para a prática de atividade física (ex.: acesso gratuito a equipamentos desportivos).
- c. Incentivo de práticas promotoras de bem-estar durante as pausas entre aulas.
- d. Avaliação da aplicação do Estatuto do Estudante Atleta do Ensino Superior, no sentido de perceber o seu impacto na garantia de condições de participação dos estudantes no desporto universitário e no aumento do número de novos estudantes a praticar desporto.
- e. Articulação entre o Ensino Superior e os ciclos escolares anteriores, no sentido de dar continuidade à prática desportiva.

4. Políticas institucionais, apoios e sensibilização

- a. Criação de políticas institucionais, baseadas num diagnóstico à comunidade estudantil que englobem as suas necessidades no âmbito da ação social, das componentes de avaliação formativas e dos métodos de ensino-aprendizagem.
- b. Definição de políticas saudáveis, sustentáveis, inclusivas e acessíveis pelos Serviços de Ação Social, que reforcem a sua atuação na promoção da saúde mental.
- c. Coordenação do trabalho desenvolvido pelos Serviços de Ação Social e pelos gabinetes de apoio psicológico das IES, quando existentes, assim como dos mecanismos de apoio



- disponibilizados como consultas e outro tipo de meios como as linhas telefónicas e os meios digitais de forma acessível.
- d. Reforço da divulgação da existência destes meios de apoio, junto da comunidade académica.
 - e. Desenvolvimento de ecossistemas promotores de bem-estar nas residências de estudantes, espaços de alimentação e outros espaços estudantis como salas de estudo.
 - f. Aposta no aconselhamento vocacional e profissional, de gestão de carreira e de transição para o mundo do trabalho, incluindo psicólogos nos Gabinetes de Inserção na Vida Ativa, dinamizando-os e tornando-os próximos da comunidade estudantil.
 - g. Criação de observatórios de Comportamentos de Risco e Proteção da Saúde nas Instituições de Ensino Superior, com foco na Saúde Mental.
 - h. Desenvolvimento de um programa anual de suporte e gestão de competências socio-emocionais, constituído em espaços de conforto localizados em cada IES ou unidade orgânica, com o intuito de partilha em grupo e apoio mútuo.
 - i. Criação do Estatuto de Estudante do Ensino Superior, tal como consta na Recomendação do Conselho Nacional de Educação (CNE) sobre a “Participação dos Jovens do Ensino Superior”⁸, com uma definição própria e regulada das condições especiais de: estudante-atleta, trabalhador-estudante, estudante com necessidades educativas especiais e de estudante em situação de doença com necessidade clinicamente comprovada, nomeadamente no âmbito da Saúde Mental.
 - j. Preparação de um guia com procedimentos para o encaminhamento e referênciação de estudantes que necessitam de acompanhamento psicológico, para que os dirigentes associativos estudantis possam ter ferramentas para atuar em situações em que os estudantes os procuraram.
 - k. Capacitação dos dirigentes associativos estudantis como influenciadores sociais, aumentando o conhecimento sobre a doença/situação de saúde em questão e reduzindo o estigma associado.
 - l. Valorização das associações de estudantes como agentes fulcrais no desenvolvimento de atividades de promoção de uma saúde de qualidade, identificando-os como pessoas que poderão atuar como influenciadores da comunidade académica.

⁸ Conselho Nacional de Educação. Recomendação “Participação dos jovens no ensino superior”. 2022.

- m. Desenvolvimento de campanhas de sensibilização sobre perturbações por uso de substâncias e consequências associadas.
- n. Partilha de conteúdos promotores de literacia em saúde mental e de apoio emocional através de meios digitais, tais como plataformas ou *apps*, e de forma interativa.

Destinatário: Comissão Técnica no âmbito do programa de promoção da saúde mental nos estudantes do ensino superior, de acordo com o Despacho n.º 5506/2023

Porto, 3 de julho de 2023