

SAÚDE DE QUALIDADE

Compromisso
para o Ensino
Superior

2023

FICHA TÉCNICA

Portugal. Direção-Geral da Saúde & Federação Académica do Porto
Saúde de Qualidade: Compromisso para o Ensino Superior
Maio, 2023

EDITORES

Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45 1049-005 Lisboa
Tel.: 218 430 500
Fax: 218 430 530
Email: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

Federação Académica do Porto
Rua do Campo Alegre, 627 4150 - 179 Porto
Tel.: 226 076 370
Fax: 226 076 379
Email: geral@fap.pt
www.fap.pt

COORDENAÇÃO

Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde
Divisão de Literacia, Saúde e Bem-Estar
Federação Académica do Porto

Índice

• Nota de Apresentação.....	04
• Introdução.....	08
• Nota Metodológica.....	08
• Áreas de Intervenção.....	09
1. Literacia em Saúde.....	11
2. Atividade Física.....	12
3. Alimentação.....	13
4. Afetividade, Saúde Sexual e Comportamentos de Risco.....	15
5. Sono.....	16
6. Saúde Mental, Gestão de Stress e Bem-Estar.....	17
• Medidas Gerais.....	19
• Toolkit para Desenvolvimento e Implementação de Medidas.....	21
• Critérios de Sucesso.....	22
• Conclusão.....	23
• Agradecimentos.....	25
• Referências.....	26



NOTA DE APRESENTAÇÃO

Federação Académica do Porto

“As Instituições de Ensino Superior são lugares para estar, mas, acima de tudo, para ser.”



A Federação Académica do Porto (FAP) nasce em 1989 como o interlocutor representativo das Associações de Estudantes da Área Metropolitana do Porto, do Ensino Superior público e privado, universitário e politécnico. Enquanto agente político, a FAP sempre procurou, de forma séria e responsável, salvaguardar os interesses daqueles que representa, que são, atualmente, mais de 70 mil.

Olhamos o Ensino Superior como um espaço de crescimento pessoal e profissional, de incentivo das ideias e do saber, mas também do sentir. As Instituições de Ensino Superior são lugares para estar, mas, acima de tudo, para ser. São espaços de encontro, partilha e convivência sã. São lugares seguros, de integração e inclusão e promotores, felizmente, de saúde e bem-estar.

Para acompanharem as expectativas e, em especial, as necessidades das novas gerações de estudantes, as Universidades e Politécnicos devem apresentar-se a favor de uma visão mais ambiciosa e responsiva aos desafios atuais deste novo ciclo. O compromisso social do Ensino Superior não é compatível com salas e espaços comuns sobrelotados, com serviços de apoio ao estudante que não respondem em tempo útil, com uma cultura pouco humanista e com um modelo de campus sem ligação à comunidade académica.

Este referencial valoriza o desenvolvimento integral do estudante, em todo o seu potencial, através da promoção da saúde e do bem-estar, num exercício individual e pelo bem comum. Afirma, também, o compromisso das organizações estudantis no combate às desigualdades sociais e de saúde e na melhoria contínua das estruturas de apoio ao estudante, cumprindo, assim, o seu desígnio no associativismo estudantil.

Almejamos que este Referencial, do plano à prática, tenha eco no Ensino Superior português, sensibilizando e mobilizando a comunidade académica e desencadeando ações políticas e organizacionais. Aspiramos, assim, a criação de ambientes saudáveis que modernizem os serviços de ação social e de apoio ao estudante, que reforcem o apoio ao desporto universitário e que assumam os estudantes como modelos promotores de saúde, hoje e no futuro.

Ana Gabriela Cabilhas . Presidente da FAP



NOTA DE APRESENTAÇÃO

Direção-Geral da Saúde

“A Divisão de Literacia, Saúde e Bem-estar da DGS pretende aumentar a literacia e a autodeterminação para um estilo de vida saudável.”



A Direção-Geral da Saúde (DGS) foi fundada em 1899, sendo um serviço central do Ministério da Saúde que visa proteger e melhorar a saúde e bem-estar dos cidadãos, garantindo que, através da qualidade, segurança e redução de iniquidades em saúde, todos atinjam o seu potencial de saúde.

A Divisão de Literacia, Saúde e Bem-estar da DGS pretende aumentar a literacia e a autodeterminação para um estilo de vida saudável; promover boas práticas em educação, literacia, autocuidado e determinantes da saúde; propor estratégias e coordenar programas de promoção da saúde ao longo do ciclo de vida e nos diferentes contextos; e, por fim, desenvolver processos e instrumentos de gestão dos percursos da pessoa em cuidados de saúde.

Atendendo que os estudantes do Ensino Superior se encontram numa fase do ciclo de vida que se caracteriza por mudanças de hábitos e desafios acrescidos, torna-se clara a importância do desenvolvimento e implementação de iniciativas que promovam a literacia em saúde nesta população. Os estudantes são o futuro e terão a responsabilidade social nas ações promotoras de saúde, demonstrando-se de extrema importância a necessidade de receberem uma boa preparação neste âmbito durante o seu desenvolvimento e percurso académico.

Assim, o presente referencial tem como principal objetivo sensibilizar e consciencializar a comunidade académica do Ensino Superior para a importância da adoção de um estilo de vida saudável com vista à promoção da saúde e bem-estar.

Miguel Telo de Arriaga . Chefe de Divisão de Literacia, Saúde e Bem-estar

Introdução

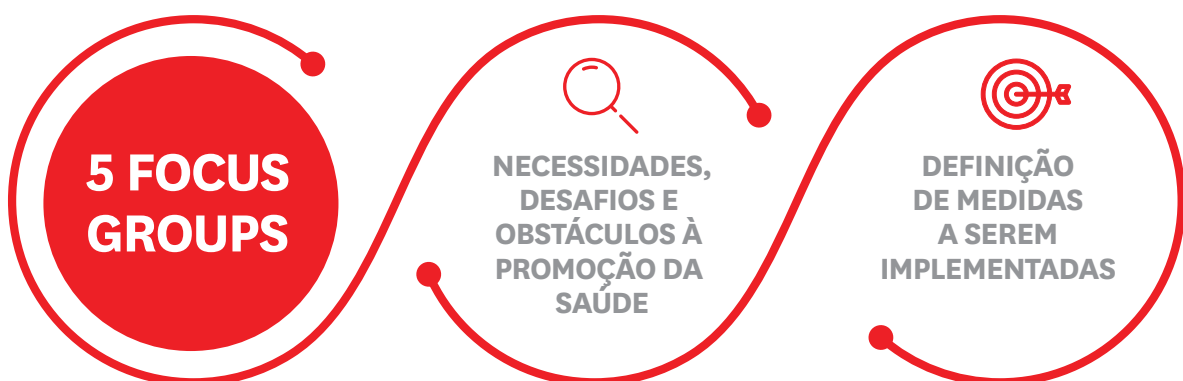
O percurso académico pode estar associado a diversas situações, designadamente o stress das avaliações, os desafios inerentes ao início da vida profissional e a eventual adoção de comportamentos inadequados, que podem comprometer a saúde e aumentar a possibilidade de surgirem desequilíbrios psicológicos.

De modo a dar resposta a estas problemáticas, surgiu a necessidade de elaborar um referencial com o intuito de sensibilizar e consciencializar a Academia do Porto para a importância da adoção de estilos de vida saudável durante o percurso académico.

Este manual pretende refletir de forma organizada, as principais recomendações dos workshops realizados, contando com um somatório de boas práticas que poderão ser aplicadas nas diferentes Instituições de Ensino Superior e pelos diferentes atores em Portugal.

Nota Metodológica

Para a construção deste referencial, a FAP e a DGS promoveram cinco focus groups, que se traduziram em momentos de auscultação em formato online, entre abril e junho de 2021. As sessões tiveram como objetivo identificar necessidades, desafios e obstáculos à promoção da saúde no Ensino Superior, para posterior definição de medidas a serem implementadas pelas Associações de Estudantes e Instituições de Ensino. Para além da participação dos estudantes do Ensino Superior, foram convidados, para cada sessão, especialistas em diferentes áreas que contribuiriam com a partilha de conhecimento e a promoção da reflexão sobre os temas, num total de cerca de 15 participantes em cada focus group.





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

1. Literacia em Saúde

A Literacia em Saúde refere-se ao conhecimento, à motivação e às competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação em saúde para fazer julgamentos e tomar decisões no dia a dia sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção de saúde para manter ou melhorar a qualidade de vida. Contudo, ter informação relativa aos estilos de vida saudáveis não significa que se consiga colocar as mesmas em prática, porque os comportamentos não dependem apenas dos conhecimentos e da vontade. Quantos de nós gostaríamos de fazer atividade física regularmente, deixar de fumar ou comer de forma mais saudável e não conseguimos alcançar esses objetivos?

Neste âmbito, tem sido demonstrado que as competências de literacia em saúde podem ser determinadas pelo contexto em que a pessoa se encontra para tomar decisões em saúde. Por este motivo, deve-se considerar a criação de contextos que capacitem a comunidade académica a adotar comportamentos de prevenção da doença e promoção da saúde.

A Literacia em Saúde constitui-se assim como uma importante ferramenta de Saúde Pública e pode ter uma grande importância junto da comunidade académica. Neste sentido, as Instituições de Ensino Superior poderão constituir-se como ecossistemas promotores de saúde, através da implementação das seguintes estratégias:



2. Atividade Física

A prática regular de atividade física é um determinante de saúde, com benefícios comprovados na prevenção e no tratamento das doenças crónicas não transmissíveis mais prevalentes em Portugal, bem como para a saúde mental, bem-estar e qualidade de vida dos jovens adultos. Nesta fase do ciclo de vida, é ainda de salientar o impacto positivo que pode ter na melhoria da capacidade de concentração, memória e rendimento académico. Deste modo, é importante que as Associações de Estudantes, em conjunto com as suas Instituições e parceiros, sejam apoiadas no desenvolvimento de iniciativas que incentivem os estudantes a manterem-se fisicamente ativos, diminuindo as barreiras e criando condições para a sua prática.

Para o efeito, importa conhecer as recomendações para a prática de atividade física para adultos: praticar, no mínimo, 150 a 300 minutos semanais de atividade física aeróbica, ou treino cardiovascular, moderada a intensa, ou 75 a 150 minutos semanais de atividade física vigorosa, ou uma combinação equivalente. Adicionalmente, realizar atividades que contribuam para melhorar a força e resistência dos principais grupos musculares, pelo menos, duas vezes por semana.



3. Alimentação

A transição para o Ensino Superior pode representar um período crítico para os jovens adultos no que diz respeito às suas escolhas alimentares, estando associada a um menor consumo de hortofrutícolas, um maior consumo de alimentos com elevada densidade energética e a um padrão de consumo com refeições irregulares. O maior nível de independência, as alterações das rotinas alimentares e de atividade física, o afastamento da família, bem como a falta de motivação e competências para a preparação e confeção de refeições são alguns dos principais fatores que explicam as alterações nos hábitos alimentares e que muitas vezes constituem barreiras para a prática de uma alimentação saudável.

Assim, torna-se evidente a importância de os jovens adultos seguirem as recomendações alimentares nacionais estabelecidas para a população portuguesa, ou seja, as recomendações da “Roda dos Alimentos” (Figura 1).

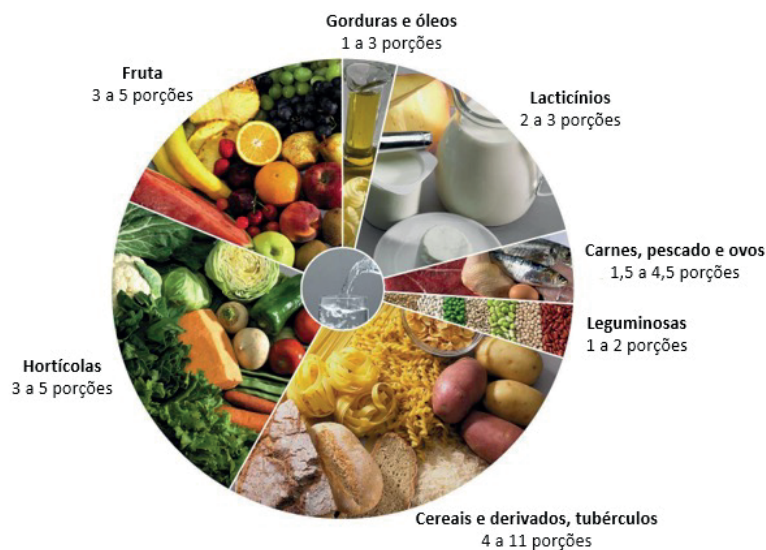


Figura 1. A nova Roda dos Alimentos, um guia para uma escolha alimentar diária (Instituto do Consumidor. Faculdade de Ciência da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. 2003)

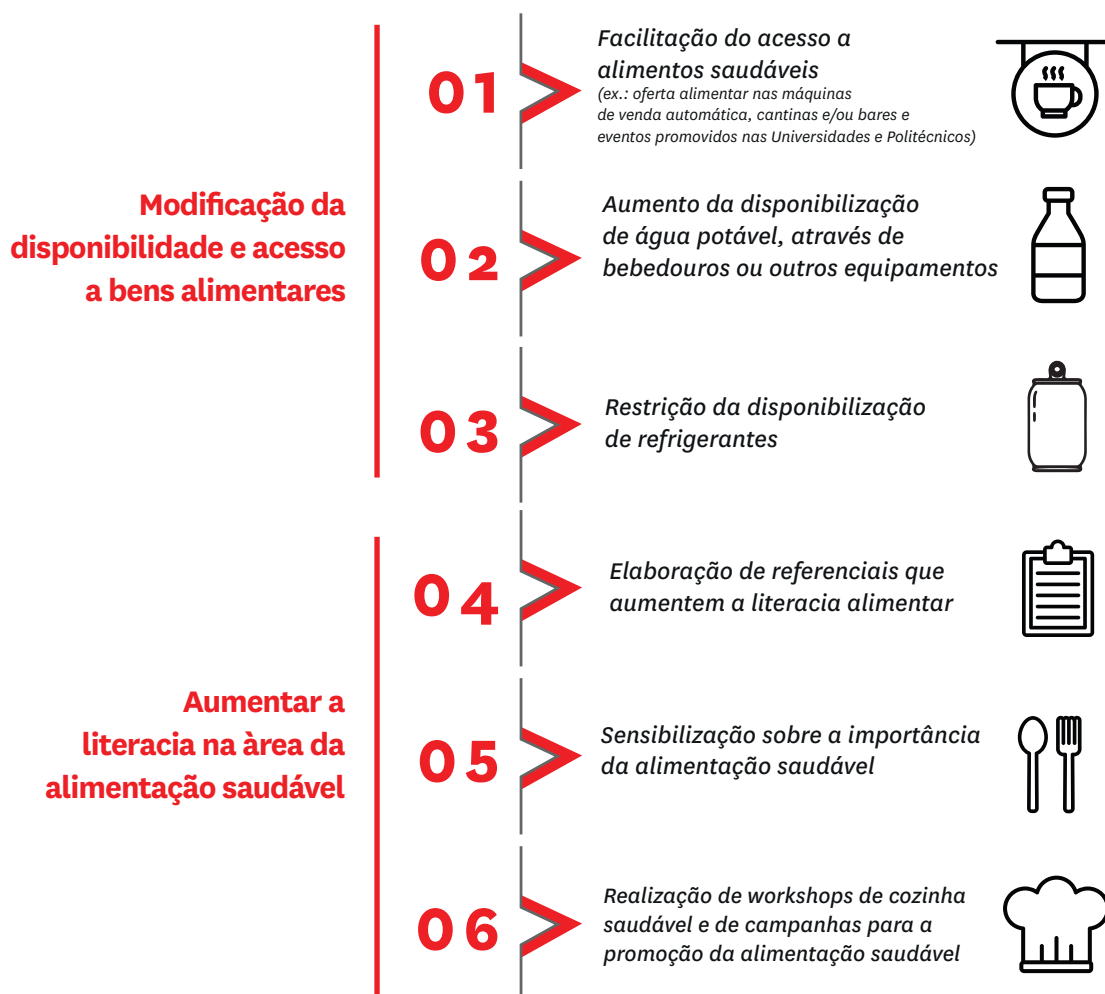
Adicionalmente, existe um conjunto de ferramentas que podem ser utilizadas para auxiliar os jovens adultos na escolha dos alimentos nutricionalmente adequados, entre os quais se destaca o Descodificador de Rótulos (Figura 2).



Figura 2. Descodificador de Rótulos (PNPAS, 2023)

De acordo com o modelo de intervenção para promover uma alimentação saudável nas Instituições de Ensino Superior – Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior” – já publicado em 2019 pela DGS, em particular pelo Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, as ações a desenvolver e a implementar com este propósito devem contemplar quer a modificação da oferta alimentar, quer a promoção da literacia na área da alimentação saudável da comunidade académica.

De seguida propõe-se a implementação de algumas estratégias que contribuem para a promoção da alimentação saudável no Ensino Superior:



4. Afetividade, Saúde Sexual e Comportamentos de Risco

O ingresso no Ensino Superior está associado a um conjunto de desafios e de mudanças que contribuem para o desenvolvimento dos jovens adultos. Neste sentido, a evidência científica revela que o suporte social pode ter um contributo relevante na adaptação ao novo contexto e na resposta aos desafios inerentes.

As relações sociais, como as amizades e os namoros, são uma importante fonte de suporte, sendo essenciais para o equilíbrio psicológico e social dos estudantes do Ensino Superior.

Contudo, neste contexto, podem surgir comportamentos de risco associados à atividade sexual, principalmente o contacto sexual desprotegido, que podem levar a infeções sexualmente transmissíveis, como o VIH, a clamídia, a gonorreia e a sífilis.

Um dos aspetos relacionados com a atividade sexual deve ser o cuidado com a prevenção deste tipo de infeções através da adoção de comportamentos seguros (ex.: uso de preservativo). Por outro lado, a deteção precoce destas infeções faz parte de uma importante estratégia de controlo da sua propagação, bem como da eficácia das respetivas terapêuticas.

No contexto das Instituições de Ensino Superior, poderão ser implementadas algumas estratégias, nomeadamente:



5. Sono

O sono é um processo fisiológico de elevada importância para o bem-estar físico e mental, que consequentemente contribui para um melhor rendimento académico. Contudo, durante o percurso académico, são diversos os fatores que contribuem para uma alteração comportamental ao nível do sono, nomeadamente, a irregularidade das horas de deitar e de acordar, as noites passadas a estudar ou as saídas à noite com os colegas. Adicionalmente, uma dieta inadequada resulta também na alteração da qualidade do sono.

Neste sentido, existem algumas estratégias que podem ser adotadas por cada pessoa a fim de melhorar a qualidade do sono:



6. Saúde Mental, Gestão de Stress e Bem-Estar

Num cenário de mudanças contínuas e novos desafios ao nível do Ensino Superior, diversos são os fatores que podem originar mudanças comportamentais nesta população, nomeadamente, mudança de rotina, incerteza face ao futuro, ansiedade, motivação e desempenho. 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, nomeadamente:

- **Nível cognitivo:** diminuição da concentração e memória, incapacidade de tomar decisões, pensamentos desajustados, e/ou preocupações excessivas;
- **Nível emocional:** inquietação, desespero, ansiedade, irritabilidade, tristeza profunda e/ou perda de interesse;
- **Nível social:** dificuldade na interação social (aumento excessivo de contacto com outras pessoas ou isolamento);
- **Nível fisiológico:** pressão alta, tensão e/ou dor muscular, palpitações, dor no peito, cefaleias, síncope, sensação de calor ou frio, suores, tremores, fome ou falta de apetite, ingestão e/ou náuseas.

Os inquéritos aplicados pela FAP aos estudantes da Academia do Porto durante a pandemia e no decorrer do presente ano letivo revelam um aumento da perceção do declínio do bem estar psicológico e a dificuldade no acesso a soluções de ajuda em tempo útil e/ou a custos acessíveis.

Neste sentido, podem ser aplicadas estratégias, tais como:

Realização de atividades, nas quais os familiares podem participar, para facilitar a integração dos estudantes e prevenir mudanças repentinas

Desenvolvimento de um programa anual, no qual se agrupam estudantes para se apoiarem mutuamente

Implementação de uma intervenção promotora de competências sócio-emocionais, resolução de problemas e bem-estar

Desenvolvimento de campanhas de sensibilização sobre perturbações por uso de substâncias e consequências associadas (ex.: testemunho de pessoas com doença)

Preparação de um guia com procedimentos para o encaminhamento e referenciação de estudantes que necessitam de acompanhamento psicológico

Disponibilização de serviços de saúde acessíveis à comunidade académica (ex.: consultas de psicologia)

Sessões sobre técnicas de relaxamento (ex.: meditação)

Preparação dos dirigentes associativos estudantis como influenciadores sociais, aumentando o conhecimento sobre a doença/situação de saúde em questão e reduzindo o estigma associado





**Medidas
Gerais**

Considerando a importância das áreas de intervenção abordadas anteriormente, recomenda-se a implementação das seguintes estratégias por parte das Associações de Estudantes e Instituições de Ensino Superior:

Criação de políticas institucionais, baseadas num diagnóstico de necessidades

Identificação de pessoas que poderão atuar como microinfluenciadores da comunidade académica

Implementação de ações específicas nos espaços das instituições
(ex.: proibir o consumo de tabaco em determinadas áreas)

Desenvolvimento de ecossistemas promotores de saúde nas residências de estudantes, espaços de alimentação e outros espaços estudantis

Elaboração de iniciativas em parceria com Municípios

Garantia de condições para a prática de atividade física
(ex.: acesso gratuito a equipamentos desportivos)

Criação de iniciativas de promoção da saúde através da arte e cultura para potenciar a criatividade e inovação

Criação de condições que facilitem a deslocação por meios sustentáveis
(ex.: bicicletas)

Aumento da realização de eventos desportivos entre instituições
(ex.: torneios promovidos por Associações de Estudantes)

Incentivo de práticas promotoras de bem-estar durante as pausas entre aulas
(ex.: alongamentos e meditação)

Definição de políticas saudáveis, sustentáveis, inclusivas e acessíveis pelos Serviços de Ação Social

Criação de observatórios de comportamentos de risco e proteção da saúde

Partilha de conteúdos interativos promotores de literacia em saúde através de meios digitais

Toolkit para Desenvolvimento e Implementação de Medidas

Com o intuito de colocar em prática as estratégias propostas, é fundamental a organização e sistematização de diferentes passos de forma a alcançar os resultados pretendidos, os quais são apresentados de seguida:

Desenho

- Diagnóstico de situação
- Priorização de problemas
- Definição de objetivos e estratégias específicos, mensuráveis e alcançáveis

Implementação

- Envolvimento da comunidade académica e parceiros
- Planeamento de atividades e produtos
- Acesso a recursos humanos e materiais

Avaliação

- Definição de indicadores de avaliação
- Avaliação de processo, impacto e resultados
- Garantia da sustentabilidade

Critérios de Sucesso

Para que as medidas tenham sucesso, devem ser tidos em consideração um conjunto de critérios baseados nas melhores práticas internacionais, nomeadamente:





Conclusão



Nos dias de hoje, em Portugal, ainda se constata uma lacuna relativamente à investigação e promoção da Literacia em Saúde no Ensino Superior, tornando-se fundamental desenvolver iniciativas e projetos neste âmbito. Apostar na Literacia em Saúde ao longo do percurso académico dos jovens previne problemas de saúde na idade adulta, promovendo também níveis mais adequados de Literacia em Saúde na população em geral. Atuar no sector académico, o mais precocemente possível, traduzir-se-á em cidadãos mais capazes de aceder, usar, compreender, avaliar e aplicar o Sistema de Saúde e as informações em saúde. Numa sociedade em que se pretende que cada um tenha um papel ativo na gestão da sua saúde é relevante que cada pessoa saiba tomar decisões conscientes e fundamentadas sobre a sua saúde ao longo das várias fases do ciclo de vida.

Neste sentido, a parceria entre a DGS e a FAP vem destacar a importância de haver um conjunto de iniciativas e projetos a ser implementados por qualquer Associação de Estudantes e a sua Instituição de Ensino Superior, promovendo a saúde e o bem-estar global destes jovens. Com base neste referencial, poderão ser promovidas e implementadas, junto da comunidade académica, as boas práticas apresentadas no âmbito das seguintes temáticas: atividade física; alimentação; comportamentos de risco e saúde sexual; saúde mental, gestão de stress e bem-estar e, por fim, sono.

A continuidade da promoção da Literacia em Saúde aponta para uma necessidade de educação na área da saúde, sendo de extrema importância que as Instituições de Ensino Superior adotem um papel principal na sua formação no sentido de capacitar e dotar todos os estudantes de informação fidedigna sobre saúde, especialmente aqueles que não frequentem cursos nesta área. Existem, assim, muitos benefícios no incentivo à colaboração entre os setores da educação e da saúde para alcançar um maior número de pessoas, assim como grupos mais vulneráveis da população, demonstrando-se fulcral que as Instituições de Ensino Superior se constituam como ecossistemas promotores de saúde.



Agradecimentos

Agradecemos a todos os estudantes participantes nas sessões dos focus groups e a todos os especialistas que aceitaram o convite para ministrar as sessões nas suas áreas de intervenção.

Referências

- Arriaga, M. T., Santos, B., Ferreira, C. S., Wilson, G. S., Raposo, B., Mata, F., Silva, N. C., & Freitas, G. (2022). Relatório - Plano de Ação para a Literacia em Saúde 2019-2021 [PDF]. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/portugal-tem-o-nivel-mais-elevado-de-literacia-em-vacinacao-da-europa-pdf.aspx>
- Deeks, S. G., Overbaugh, J., Phillips, A. N., & Buchbinder, S. (2015). HIV infection. *Nature Reviews Disease Primers*, 1(1). <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.35>
- Direção-Geral da Saúde (2019). Manual de Boas Práticas Literacia em Saúde - Capacitação dos Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-boa-praticas-literacia-em-saude-capacitacao-dos-profissionais-de-saude.aspx>
- Direção-Geral da Saúde (2020). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física da Direção-Geral da Saúde (2020). Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo. Disponível em: <https://ordemdosmedicos.pt/wp-content/uploads/2017/09/Aceda-a-a%CC%80-versa%CC%83o-portuguesa-das-recomendac%CC%A7o%CC%83es-da-OMS-para-a-atividade-fi%CC%81sica-e-comportamento-sedenta%CC%81rio-aqui-.pdf>
- European Centre for Disease Prevention and Control (2023). Gonorrhoea: Annual Epidemiological Report for 2019 [PDF]. Disponível em: https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/GONO_AER_2019_Report.pdf
- European Centre for Disease Prevention and Control (2022). Chlamydia Infection: Annual Epidemiological Report for 2019 [PDF]. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/chlamydia-annual-epidemiological-report-2019.pdf>
- FAP, 2020. Impacto da pandemia de Covid-19 nos Estudantes da Academia do Porto- Condição socioeconómica, experiência com Ensino à distância e condição psicológica
- FAP, 2023. Estudo Uma Geração Sem Tempo Para Mais contratempus
- Harker, D., Sharma, B., Harker, M. & Reinhard, K. (2010). Leaving home: Food choice behavior of young German adults. *Journal of Business Research*, 63, 111-115. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2009.02.007>
- Ordem dos Psicólogos (2020). Sono Saudável: Recomendações para adultos, trabalhadores e pais. Disponível em: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_sono_saudavel_revisao.pdf
- Rith-Najarian, L. R., Boustani, M. M., & Chorpita, B. F. (2019). A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *Journal of Affective Disorders*, 257, 568-584. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.035>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gomez, M. I. & Mora, C. (2018). College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*, 10. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Stok, F. M., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J., & Deliens, T. (2018). Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. *Nutrients*, 10. <https://doi.org/10.3390/nu10060667>
- Syphilis - Annual Epidemiological Report for 2019. (2022, September 14). European Centre for Disease Prevention and Control. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/syphilis-annual-epidemiological-report-2019>
- Vella-Zarb, R. A. & Elgar, F. J. (2009). The 'freshman 5': a meta-analysis of weight gain in the freshman year of college. *Journal of American College Health*, 58, 161-166. <https://doi.org/10.1080/07448480903221392>
- WHO Regional Office for Europe, European Centre for Disease Prevention and Control (2022). HIV/AIDS Surveillance in Europe 2022 - 2021 data [PDF]. Disponível em: https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/2022-Annual_HIV_Report_final.pdf

