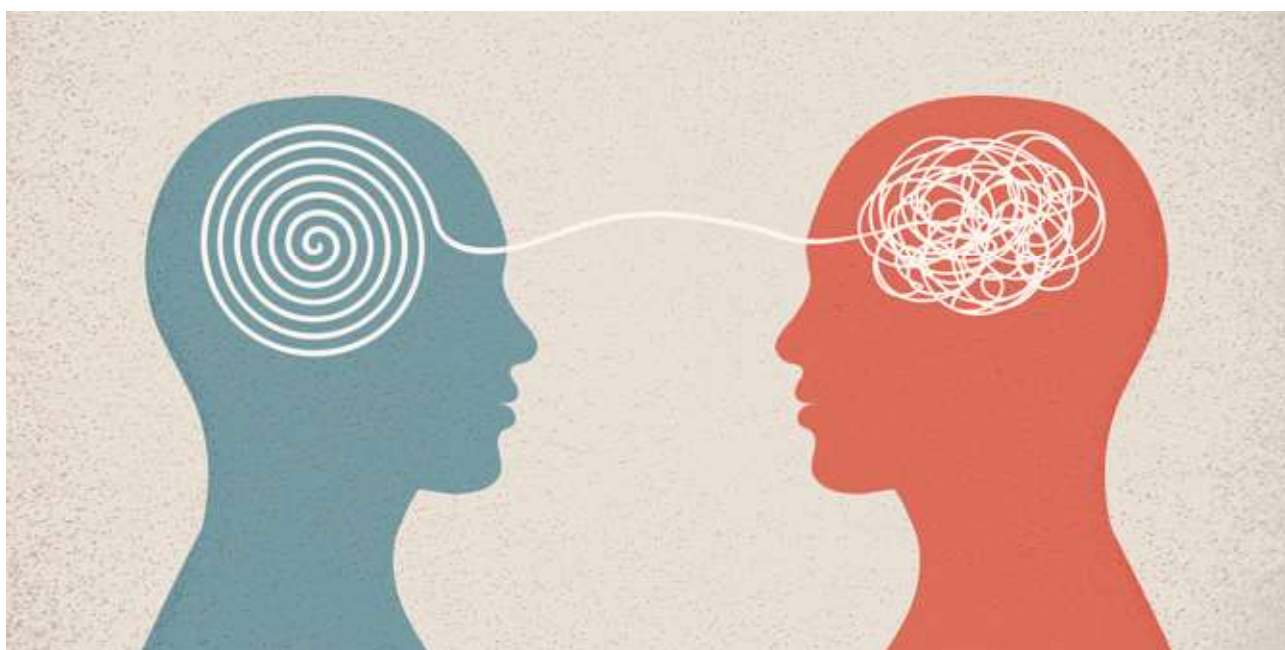


# A Saúde Mental no Ensino Superior



Ana Raquel  
Saraiva Ribeiro  
PhD  
Psicóloga do IPCB  
aribeiro@ipcb.pt

A Saúde Mental no Ensino Superior tem despertado uma preocupação cada vez maior, pois tem-se verificado um aumento da gravidade e de novos casos de problemas mentais nos estudantes que frequentam as instituições de ensino superior.

A entrada no Ensino Superior representa uma fase crucial de transição para a vida adulta, constituindo-se como uma etapa marcada pela procura de um nível educacional mais elevado, a exploração de oportunidades de emprego, bem como o estabelecimento de metas pessoais e profissionais. Como tal, os estudantes irão enfrentar mudanças contínuas e novos desafios, bem como novas experiências e oportunidades que proporcionarão o desenvolvimento de outras capacidades, relacionamentos, independência e um sentido de identidade mais estável. Ao longo do processo de adaptação ao ensino superior, podem surgir obstáculos e dificuldades, os quais poderão ter um impacto negativo no bem-estar dos estudantes

e, conseqüentemente, no seu sucesso académico. São diversos os fatores que podem desencadear stress nos estudantes do ensino superior, entre os quais: deixar a casa dos pais e viver num ambiente novo; corresponder às expectativas próprias e às dos pais; partilhar casa com novas pessoas; dificuldades em organizar o tempo, gerir trabalho/estudo/responsabilidades domésticas, familiares e financeiras; privação do sono; entre outros.

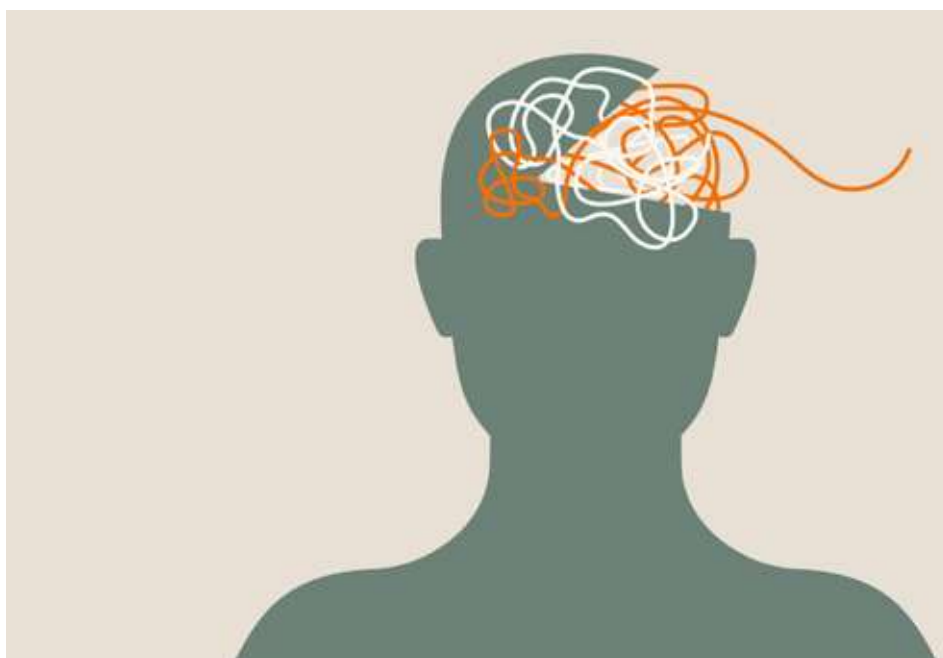
O tema da saúde mental e bem-estar constitui uma grande preocupação para o Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), na medida em que o número de estudantes que tem solicitado apoio psicológico tem vindo a aumentar, bem como a sua diversidade (estudantes de primeiro ano, estudantes internacionais, estudantes com necessidades educativas especiais, alunos com dificuldades económicas). Os Serviços de Ação Social (SAS) deste Instituto dispõem de um Gabinete de Apoio Psicológico (GAP) que tem como objetivo principal a integração total dos estudantes, considerando não só a dimensão académica, mas também a dimensão socioafeti-

va. O GAP desempenha um papel importante na saúde mental e bem-estar dos estudantes, sendo o primeiro local de contacto permitindo, também, rastrear e encaminhar casos que necessitam de acompanhamento psiquiátrico.

O IPCB tem-se empenhado no atendimento individual aos diversos estudantes e, ainda, em ações de prevenção para a saúde mental e bem-estar da sua comunidade, as quais procuram promover a literacia em saúde mental e a transmissão de informação sobre outras temáticas relevantes para a saúde mental,

através dos recursos da própria instituição e através da articulação e colaboração com outras instituições e/ou associações (Associação Amato Lusitano, Centro de Respostas Integradas, Universidade do Porto, Cáritas, entre outros).

Dados mais recentes do GAP indicam que os estudantes que mais procuraram apoio psicológico frequentam o 1º ano de licenciatura (45%), seguido do 2º ano (31%), diminuindo no 3º (17%) e 4º (7%) anos. Acresce a estes dados um total de 11% de estudantes de Mestrado, 3% de CTeSP e 1% de estudantes Erasmus que recorreram aos serviços do GAP. A transição para o ensino superior im-



plica uma adaptação a diferentes contextos, tais como o social, institucional, de aprendizagem, e por vezes, de residência. Estes dados demonstram que continuar a apostar na prevenção é muito importante. Os resultados indicam, ainda, que os estudantes que mais procuraram apoio do GAP são naturais de outras zonas de Portugal (58%) e internacionais (16%). Os estudantes que se deslocam de casa para frequentarem o ensino superior enfrentam outros desafios e dificuldades, quando comparados com os estudantes que se mantêm na sua residência de

origem. Uma das dificuldades sentidas pelos estudantes deslocados da sua residência está relacionada com o atendimento na área da Medicina Geral.

Estes dados vêm fortalecer a necessidade de proporcionar mais apoio, estruturando e organizando um Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar no IPCB, de forma a preencher lacunas encontradas e melhorar a resposta dada.

Em outubro de 2023, a Direção Geral do Ensino Superior (DGES) lançou um Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior com a finalidade de se implementarem projetos na área de saúde mental e bem-estar. O IPCB apresentou a candidatura do Projeto ALL IN - INteragir, INtegrar e INcluir, com o objetivo principal de consolidar os mecanismos de apoio psicológico já existentes e reforçar a sua atuação, considerando a elevada procura que se regista a nível dos estudantes da instituição, tendo sido aprovada com cerca de 160.000€. A candidatura do projeto foi coordenada pela Vice-Presidente do IPCB, Ana Vaz Ferreira e, a implementação do mesmo, será coordenada pela Psicóloga dos SAS deste Instituto. Assim, para além das atividades de prevenção e de intervenção ao nível da saúde mental e bem-estar já desenvolvidas pelo IPCB (Ciclo de Conversas, Ações de Sensibilização, Kaleidoscope), as quais têm feito parte do Plano Anual de Atividades do IPCB, do Plano de Igualdade de Género do IPCB, Plano de Formação do IPCB e o Plano Cultura em Agenda, este projeto vai permitir dar continuidade a esta estratégia de intervenção, aumentando a sua abrangência e capacidade de resposta e desenvolvendo outras ações a este nível.

O Projeto ALL IN - INteragir, INtegrar e INcluir possibilitará, também, o reforço do Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar do IPCB com mais recursos humanos (Psicólogo, Médico de Clínica Geral e Familiar), que possam desempenhar funções adequadas às necessidades encontradas e, estreitar a comunicação com o Serviço de Psiquiatria do Hospital Amato Lusitano (Castelo Branco), estabelecendo itinerários específicos de re-

ferenciação. O projeto abrange quatro níveis de intervenção, tornando possível oferecer um serviço maior e mais abrangente quanto à saúde mental e bem-estar, proporcionando outros tipos de respostas às necessidades dos estudantes do IPCB.

As intervenções de nível I serão dirigidas a toda a comunidade académica do Politécnico, as quais apresentarão temas e preocupações relacionadas com a saúde mental, através da realização de sessões multidisciplinares, dinamizadas pelo GAP e com o apoio de outros serviços e estruturas de saúde. Relativamente à intervenção de nível II, será criado um espaço digital de convívio e de interação aberto a toda a comunidade, o “Café ALL YOU”, o qual terá como propósito promover a partilha de experiências entre estudantes que enfrentam ou superaram problemas de saúde mental. Este espaço contará com a supervisão e apoio de psicólogos que irão integrar o GAP permitindo, também, a identificação de casos de perturbações mentais que devam ser encaminhados e acompanhados individualmente. As intervenções de nível III e IV, têm como objetivo a implementação de mecanismos de respostas rápidas terapêuticas às perturbações mentais mais comuns, tais como ansiedade e depressão, através de consultas individualizadas ou em grupo, no GAP e, através de consultas com profissionais de saúde especializados na área da Medicina, quando necessário. Pretende-se, com a disponibilidade de consultas com um profissional de saúde especializado na área da Medicina (Clínica Geral e Familiar), facilitar o acesso a cuidados médicos no Sistema Nacional de Saúde aos estudantes deslocados e estudantes internacionais por estarem longe da sua área de residência ou fora do sistema nacional.

A priorização da saúde mental e do bem-estar dos estudantes e a aprovação da candidatura do Projeto ALL IN - INteragir, INtegrar e INcluir, permitirão ao IPCB criar um ambiente mais inclusivo, de apoio e incentivo, através de uma abordagem mais holística, no qual os estudantes possam progredir academicamente, emocionalmente e socialmente.