



GUIA DE BOAS PRÁTICAS DE SAÚDE MENTAL PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

“SEM SAÚDE MENTAL NÃO HÁ SAÚDE”

PORQUE DEVES CONTINUAR A LER ESTE GUIA?

Dada a elevada prevalência de perturbações mentais nos estudantes do ensino superior torna-se essencial promover e garantir a sua qualidade de vida e, ao mesmo tempo, desenvolver conhecimentos, atitudes e competências para uma escolha comportamental mais assertiva (Braga et al., 2017).

INFORMAÇÕES

- 15 a 25% dos estudantes universitários podem vir a desenvolver algum tipo de doença mental (Ariño & Bargadi, 2018).
- Quadros psicopatológicos mais frequentes são: ansiedade (16,5%); humor instável (7,9%); depressão (6,8%) e abuso de substâncias (1,6%) (Relatório de Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, 2013).
- Um estudo nacional realizado com 1066 estudantes de todas as regiões do país mostrou que 50% dos estudantes do ensino superior apresentam burnout, onde o distrito do Porto apresenta uma prevalência de 52,5%, ou seja, acima da média nacional (OPP, 2020).



O QUE É DEPRESSÃO?

É uma doença mental duradoura que influencia o modo como o indivíduo se sente, pensa e comporta, ao mesmo tempo que causa sofrimento, que em casos extremos pode levar ao suicídio.

QUAIS OS SINTOMAS

- Humor deprimido
- Perda de interesse ou prazer
- Reduzida energia
- Fadiga
- Dificuldades de concentração
- Inaptidão na tomada de decisão
- Culpa ou inutilidade
- Baixa autoestima
- Pessimismo em relação ao futuro
- Aumento/diminuição de apetite
- Perda/ganho significativo de peso
- Insónia/hipersónia
- Pensamentos suicidas ou de autodano

HEALTHY CAMPUS

ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR

- Adotar um estilo de vida saudável;
- Realizar atividades prazerosas;
- Expressar emoções;
- Conversar com pessoas de confiança.



O QUE É ANSIEDADE?

É uma emoção normal, experienciada pelas pessoas no seu dia a dia, e caracterizada por sentimentos de tensão, preocupação, insegurança, normalmente acompanhados por alterações físicas, psicológicas e comportamentais.

SINTOMAS FÍSICOS

- Tremores
- Batimento cardíaco acelerado
- Palpitações
- Aperto no peito
- Falta de ar
- Tonturas
- Tensão muscular
- Boca seca
- Dor de barriga

SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Crenças, pensamentos e/ou imagens associadas a possíveis ameaças

SINTOMAS COMPORTAMENTAIS

- Insónia (dificuldades em dormir)
- Diminuição/aumento do apetite
- Irritabilidade
- Baixa concentração
- Evitamento de pessoas, locais ou situações

ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR

- Praticar exercício físico;
- Realizar diariamente atividades prazerosas
- Adotar uma rotina de sono e de alimentação saudável
- Conversar com pessoas da sua confiança
- Elaborar uma lista de estratégias de coping
- Reservar tempo para atividades de relaxamento (ex: meditação, mindfulness, yoga, técnicas de relaxamento, técnicas de respiração).

O QUE É BURNOUT?

Expressa-se por uma exaustão emocional intensa como resultado da acumulação de stresse (Marôco et al., 2020).

SINTOMAS EMOCIONAIS

- Tristeza
- Falta de empatia
- Frustração
- Perda de interesse e prazer
- Aborrecimento
- Desesperança
- Ansiedade
- Baixa autoestima
- Irritabilidade
- Isolamento



SINTOMAS COGNITIVOS

- Dificuldade de concentração, atenção e memória
- Baixa criatividade e produtividade
- Hipervigilância
- Pensamentos persistentes acerca de tarefas por realizar.

SINTOMAS FÍSICOS

- Tonturas
- Falta de ar
- Batimento cardíaco acelerado
- Enxaquecas
- Problemas gastrointestinais
- Suores
- Elevada tensão arterial
- Tensão muscular
- Insónia/hipersónia
- Diminuição/aumento do apetite
- Disfunções sexuais

Interfere com:

Motivação, desempenho e autoeficácia.

HEALTHY CAMPUS

ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR

- **Focadas no problema:** estabelecer horários e definir tarefas a realizar, de modo a garantir o autocuidado e apoio familiar e social.
- **Focadas nas emoções:** identificar as emoções desagradáveis e o que as origina, de modo a conseguir alterá-las por formas mais ajustadas que permitam a regulação emocional e o bem-estar.

COMPORTAMENTOS DE RISCO

FATORES PRECIPITANTES

- Influência Social
- Decisão Pessoal
- Desinibição que proporcione uma melhor integração no grupo

COMPORTAMENTOS MAIS FREQUENTES

- Abuso de substâncias (álcool, drogas e tabaco)
- Comportamentos de risco na sexualidade

Causam uma incapacidade de avaliação do seu risco, estando estes na origem de quadros depressivos e ansiógenos

O aumento do consumo de substâncias pelos/as estudantes do ensino superior é preocupante.



AUTOCUIDADO: PROMOÇÃO DE SAÚDE

Capacidade dos indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um/a profissional de saúde (WHO, 2018).

DIMENSÕES DO AUTOCUIDADO

Cuidado terapêutico:

Toma de fármacos e adesão aos tratamentos

Cuidado pessoal:

Tarefas diárias, como vestir, cuidar da higiene e alimentação

Atividades de domínio e prazer

Relaxar e meditar, Praticar exercício físico

(Godfrey et al., 2010)

BENEFÍCIOS DO AUTOCUIDADO

- Manter uma qualidade de vida
- Aumenta a eficiência
- Reduz a vulnerabilidade a comportamentos de risco
- Previne e reduz o stress e ansiedade
- Aumenta a confiança, autoestima e energia

(OPP, 2021, citado por Correia et al., 2021)



ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR

- Adotar uma alimentação saudável
- Praticar exercício físico regularmente
- Estabelecer uma rotina de sono
- Construir e desenvolver relações afetivas positivas
- Manter o equilíbrio entre a vida pessoa, social e profissional
- Conversar com pessoas de confiança sobre as emoções e sentimentos
- Definir uma lista de atividades prazerosas diárias (ex. ouvir música, ver uma série, ler);
- Aderir a técnicas de relaxamento/meditação
- Procurar de ajuda especializada.

HEALTHY CAMPUS

CHECKLIST: E TU, COMO TE SENTES?

- Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia e/ou sinto que tudo é um esforço para mim.
- Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a.
- Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
- Estou mais irritável e zango-me mais facilmente.
- Sinto-me triste, nada me anima.
- Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- Distraio-me facilmente, tenho dificuldade em concentrar-me numa tarefa ou atividade.
- Não tenho motivação ou interesse em fazer as atividades que antes me davam prazer e/ou parece que não sou capaz de me divertir como antes.
- Sinto-me sozinho/a e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- Discuto com a minha família ou amigos mais vezes que o habitual.
- É difícil relaxar e descontraír.
- Sinto que não sou útil para ninguém.
- Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento pensamento, e emoções).
- O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos).
- Consumo mais tabaco ou álcool do que era habitual.

“SEM SAÚDE MENTAL NÃO HÁ SAÚDE”

COMO INTERPRETAR?

Conta quantas afirmações selecionaste e verifica o estado da tua saúde mental e bem-estar.

1 - 3

Aparentas sentir-te com saúde mental e bem-estar! Não te esqueças que é normal sentir ansiedade perante determinadas situações e que te deves manter ativo e em contacto com a tua família e amigos.

4 - 8

Aparentas sentir algumas dificuldades em relação à saúde mental e bem-estar! Não te esqueças que é normal sentir ansiedade perante determinadas situações. É útil conversares com pessoas da tua confiança sobre as tuas preocupações, dedicares algum tempo ao teu autocuidado e procurares ajuda psicológica.

9 - 16

Aparentas sentir muitas dificuldades em relação à tua saúde mental e bem-estar! Perante situações difíceis é útil procurares ajuda psicológica. Um psicólogo pode ajudar-te a ultrapassá-las.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, J. M. C., & Xavier, M. (2011). Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental- 1º Relatório. Lisboa: Faculdade de Ciências Médicas. https://www.mgfamiliar.net/wp-content/uploads/Relatorio_Estudo_Saude-Mental_2.pdf
- Ariño, D. O., & Bardagui, M. P. (2018). Relação entre fatores académicos e a saúde mental dos estudantes universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v12n3/05.pdf>
- Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares. (2015). Estigma e Saúde Mental. <https://www.adeb.pt/pages/o-que-e-a-saude-mental>
- Braga, A. L. S., Oliveira, A. G. S., Ribas, B. F., Cortez, E. A., Mattos, M. M. G. R., Marino, T. G. Cavalcanti, T. V. C., & Dutra, V. F. D. (2017). Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Pró-UniverSUS*, 8(1), 48-54. <http://editora.universidadedevasouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896>
- Castro, V. R. (2017). Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista Gestão em Foco*, 9, 380-401. https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf
- Correia, A. P., Marques, C. & Carneiro, V. (2022). Manual de boas práticas para a promoção da saúde mental no ensino superior. Plano I. <https://www.iscsp.ulisboa.pt/pt/noticias/iscsp-wellbeing/manual-de-boas-praticas-para-a-promocao-da-saude-mental-no-ensino-superior>
- Costa, E. F.; Andrade, T. M.; Silvany Neto, A. M.; Melo, E. V; Rosa, A. C.; Alencar, M. A.; Silva, A. M. (2010). Common mental disorders among medical students at Universidade Federal de Sergipe: a cross-sectional study. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 32(1), 11–19.
- Cunha, M. (2020). Promoção da Saúde nos Estudantes do ensino superior: Saúde mental positiva e literacia em saúde mental em análise. Repositório IPVC. http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2515/1/Marcia_Cunha.pdf
- Direção-Geral da Saúde (2015). Portugal Saúde Mental em Números- 2015. Lisboa. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/15541/1/d212270.pdf>
- First, M. (2020). Considerações gerais sobre doença mental. Manual MSD. <https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-cuidados-com-a-sa%C3%BAde-mental/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-a-doen%C3%A7a-mental>
- Godfrey M, Harrison B, Lysaght R, Lamb M, Graham D & Oakley P. (2010). The experience of self-care: a systematic review. *JBI Library Systematic Reviews*, 8(34) 1351- 1460. https://journals.lww.com/jbisrir/fulltext/2010/08340/the_experience_of_self_care__a_systematic_review.1.aspx
- Maroco, J., & Assunção, H. (2020). Envolvimento e Burnout no Ensino Superior em Portugal. In H. Pereira, S. Monteiro, G. Esgalhado, A. Cunha, & I. Leal (Eds.), 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde - Actas, (pp. 399– 407). ISPA. https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/7542/1/13CongNacSaude_399.pdf
- Martincowski, T. M. (2013). A inserção do aluno iniciante de graduação no universo autoral: a leitura interpretativa e a formação de arquivos. *Cadernos de Pedagogia*, 6(12), 129-140. <http://www.cadernosdopedagogia.ufscar.br/index.php/cp/article/view/508/209>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Dia da Saúde Mental: as 5 medidas prioritárias para Portugal ser um país com mais saúde psicológica. Lisboa. <https://dashboard.mazsystems.com/reader/75773?page=1>
- Sarmiento, M. (2013). Saúde mental e comportamentos de risco no estudante do ensino superior. Universidade de Aveiro. <https://ria.ua.pt/handle/10773/12640>
- Spindola, T. e Martins, E.R.C. (2007). O estresse e a enfermagem: a percepção das auxiliares de enfermagem de uma instituição pública. *Escola Anna Nery-Revista de Enfermagem*, 11, 212-219. <https://www.scielo.br/j/ean/a/htNvQdsLBBfydFJmXpRvXYP/?lang=pt>
- World Health Organization (2018). What do we mean by self-care? WHO. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/what-do-we-mean-by-self-care>

MAIÊUTICA HEALTHY CAMPUS

O NOSSO CAMPUS MAIS SAUDÁVEL, MAIS INCLUSIVO E SUSTENTÁVEL

O **Maiêutica Healthy Campus** tem como missão promover a saúde e o bem-estar físico, mental e social através da disponibilização de iniciativas e atividades com capacidade formativa e promotora de estilos de vida saudáveis.

Este projeto irá permitir que todos os elementos da Comunidade Académica beneficiem de circunstâncias seguras que conciliam a saúde, o bem-estar físico, mental e social com as exigências académicas e científicas, num pleno usufruto de instalações sustentáveis e amigas do ambiente.

EQUIPA DE TRABALHO

Coordenadora Responsável:

Joana Carreiro, PhD (Domínio Saúde Mental e Social - Healthy Campus)

Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Bruna Gouveia, Mariana Brandão, Filipa Neves, Raquel Silva, Sofia Oliveira & Teresa Borges

PARA MAIS INFORMAÇÕES

Email: healthycampus@maieutica.pt

