



D.R.E.A.M

Alcançar, Abraçar e
Reconhecer a Saúde
Mental

Livro de Atas

I Congresso Internacional

Bem Estar e Saúde Mental no Ensino Superior



Auditório
Nadir Afonso,
Chaves



14 dezembro



9h30 - 13h00
14h30 - 17h00

Com a colaboração de:

co-financiado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Ficha Técnica

Título: I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior: livro de atas

Editores:

Ana Maria Galvão, Instituto Politécnico de Bragança
Clara B. Vaz, CEDRI, Instituto Politécnico de Bragança
Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança
Susana Sánchez, Universidad de Extremadura

Revisores:

Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança
Marco Pinheiro, ISCTE-IUL

Editor: Instituto Politécnico de Bragança – 2024
Campus de Santa Apolónia 5300-253 Bragança Portugal

COMISSÃO CIENTÍFICA

Adília Fernandes	Justina Silvano
Alcina Nunes	Kleiver Sanchez
Alexandra Neto	Marco Pinheiro
Ana Galvão	Maria José Alves
Ana Maria Gerales Pereira	Maria José Gomes
Bruno Magalhães	Maria José Viveiros
Carina Rodrigues	Marta Correia de Carvalho
Clara Vaz	Miguel Monteiro
Clarisse Pais	Odília Cavaco
Cristina Quadros	Paula Fortunato Vaz
Fernando Pereira	Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação
Flora Silva	Sílvia Ala
Florêncio de Castro	Susana Sánchez
Gorete Batista	Vasco Alves
Helena Pimentel	Vera Lebres
Javier Cubero Juanez	Zélia Caçador
Joana Carvalho	

COMISSÃO ORGANIZADORA

Ana Galvão	Justina Silvano
Beatriz Cunha	Marco Pinheiro
Clara Vaz	Maria José Alves
Clarisse Pais	Maria José Viveiros
Cristina Quadros	

ISBN: 978-972-745-332-0

Handle: <http://hdl.handle.net/10198/28523>

DOI: 10.34620/978-972-745-332-0



Sobre o congresso



O I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior, promovido pela equipa do Projeto D.R.E.A.M. em parceria com a Escola Superior de Hotelaria e Bem-estar do IPB, realizou-se no dia 14 de dezembro em Chaves. O objetivo principal foi apresentar o Projeto D.R.E.A.M. financiado pelo programa POCH e Portugal 2020.

O congresso decorreu apenas em formato presencial com a presença de 87 participantes.

Este e-book é composto por comunicações orais; projetos apresentados no congresso e os resumos dos pósteres projetados.

Presidente do congresso: Ana Galvão, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Clara B. Vaz, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Clarisse Pais, Instituto Politécnico de Bragança

Vice-Presidente do congresso: Susana Sánchez, Universidad de Extremadura



Índice

Sobre o congresso	3
Índice	4
Considerações Iniciais.....	5
Ana Galvão ¹ , Clara B. Vaz ² , Clarisse Pais ¹ & Susana Sánchez ³	
Desafios à intervenção psicológica no ensino superior - projeto D.R.E.A.M.....	7
Ana Galvão, Clara Vaz, Clarisse Pais & Beatriz Cunha	
Promoção da saúde mental em estudantes do ensino superior através de um programa estruturado de atividade física: conexão corpo-mente.....	13
Samuel Encarnação ¹ , Helios Parega ² , Miguel Monteiro ¹ & Ana Galvão ¹	
A arte em sintonia com a saúde mental	17
Vasco Alves	
Promoção da literacia em epilepsia: estudantes do ensino superior	22
Beatriz Cunha, Maria José Gomes & Ana Galvão	
Caracterização do acesso aos cuidados de saúde por parte dos alunos do IPB a estudar na cidade de Bragança	29
Clara B. Vaz ¹ & Filipe Vaz ²	
O Projeto Desejar-Comunicar-Agir	35
Cecília Fonseca ¹ , Daniel Marrinhas ² , Manuela Figueira ¹ , Miguel Salgado ¹ & Odília D. Cavaco ²	
<i>Quem pode tomar café (?): Uma abordagem em Nutrigenética e Farmacogenética ao metabolismo da cafeína</i>	45
Elizabeth Batista Vaz Pereira, Carina de Fátima Rodrigues & Olívia Rodrigues Pereira	
Avaliação do estado nutricional de crianças com idades menor ou igual a 5 anos internadas no hospital nacional Simão Mendes - Guiné-bissau	54
I. Djassi ¹ ; Souza, J. Souza ² & A.M. Pereira ²	
Relação do nível de adesão à Dieta Mediterrânica com a composição corporal em frequentadores de ginásios.....	64
Barbara Mendes ¹ , António Fernandes ² & Ana Maria Pereira ²	
Associação entre o Nível de Adesão à Dieta Mediterrânica e o Índice de Massa Corporal, em Indivíduos Diabéticos	73
M. Fernandes ¹ , A. Azevedo ¹ , A. Fernandes ² , C. Pires ³ , M. Pires ⁴ & A.M. Pereira ²	
Dificuldade intelectual e desenvolvimental: considerações teórico-práticas para a inclusão no desporto	81
Paula Marisa Fortunato Vaz ¹ , António Miguel de Barros Monteiro ² & Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação ³	
Understanding the benefits and mechanisms behind Mindfulness meditation practices for enhancing health and overall well-being	90
Teresa Ranieri	
Transição para o ensino superior, desafios - projeto de cocriação: let's get inclusive	94
Beatriz Cunha, Ana Galvão, Isabel Chumbo & Eugénia Anes	
Novos horizontes da saúde mental e hotelaria: um exemplo de boas práticas.....	97
Ana Galvão & Sílvia Ala	

Promoção da saúde mental em estudantes do ensino superior através de um programa estruturado de atividade física: conexão corpo-mente

Samuel Encarnação¹, Helios Parega², Miguel Monteiro¹ & Ana Galvão¹

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal

² Universidad Autónoma de Madrid



Contextualização

A Saúde Mental e o Bem-Estar dos estudantes do Ensino Superior são essenciais para que possam desenvolver e alcançar sucesso no seu percurso académico e no respetivo processo de formação e desenvolvimento pessoal global. As atividades físicas e desportivas são apontadas como promotoras do bem-estar e da saúde mental (Gago et al., 2023).

A saúde mental dos estudantes do ensino superior é uma crescente preocupação global. A atividade física é reconhecida pelos seus benefícios associados à saúde mental, mas muitos programas não focam a conexão explícita entre corpo e mente. Esta proposta objetiva desenvolver e avaliar um programa estruturado que alia a atividade física à conscientização corporal e mental.

A relação entre a atividade física e o bem-estar geral tem sido objeto de extenso estudo nas últimas décadas. A compreensão da conexão corpo-mente, um conceito profundamente enraizado na psicologia e na medicina integrativa, é crucial para abordar os benefícios abrangentes da atividade física regular. Este conceito sugere que a saúde mental e física não são entidades separadas; ao invés disso, elas estão intrinsecamente ligadas, influenciando-se mutuamente de maneiras complexas e significativas.

O objetivo deste programa é evidenciar como a atividade física contribui para fortalecer a conexão entre corpo e mente, destacando os benefícios psicológicos e físicos da prática regular de exercícios.

Passamos a referenciar estudos que ilustram a importância da atividade física nesta conexão. Através da revisão de literatura científica, procura-se evidenciar os mecanismos pelos quais a atividade física pode

melhorar a saúde mental, aliviar sintomas de distúrbios psicológicos e promover uma maior sensação de bem-estar geral. Existe um crescente corpo de literatura que reconhece os efeitos positivos do exercício nos estados de humor, como ansiedade, stress e depressão, através de mecanismos fisiológicos e bioquímicos, incluindo endorfinas, mitocôndrias, neurotransmissores e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, e pela hipótese termogénica. Além disso, mecanismos psicológicos influenciam os efeitos do exercício sobre os estados de humor, conforme sugerido tanto pela hipótese da distração quanto pela hipótese da autoeficácia. No estudo de Mikkelsen et al. (2017), os autores destacam como o exercício físico contribui para a redução da ansiedade, depressão e stress, melhorando a qualidade de vida. Também foi demonstrado que o exercício reduz a inflamação por vários processos diferentes (inflamação, citocinas, recetores tipo Toll, tecido adiposo e via o tom vagal), o que pode contribuir para melhores resultados de saúde em pessoas que sofrem de distúrbios de humor.

Por exemplo, Ratey e Loehr (2011), destacam como a atividade física influencia positivamente a cognição e a saúde mental através de mecanismos neurobiológicos.

Os autores Pedersen e Saltin (2015) realizaram uma meta análise sobre o tratamento de diferentes doenças: doenças psiquiátricas (depressão, ansiedade, stress, esquizofrenia); doenças neurológicas (demência, doença de Parkinson, esclerose múltipla); doenças metabólicas (obesidade, hiperlipemia, síndrome metabólica, síndrome dos ovários policísticos, diabetes tipo 2, diabetes tipo 1); doenças cardiovasculares (hipertensão, doença arterial coronária, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral apoplético e claudicação intermitente); doenças pulmonares (doença pulmonar obstrutiva crónica, asma, fibrose cística); distúrbios musculoesqueléticos (osteoartrite, osteoporose, artrite reumatoide); e cancro, apresentando uma visão abrangente de como a atividade física atua como terapia nestas doenças crónicas, reforçando a conexão entre a saúde física e mental.

O estudo de Kekäläinen et al. (2023), fornece evidências novas de que, fora de ambientes laboratoriais, até pequenos aumentos na atividade física impulsionam as habilidades diárias de velocidade de processamento e a autoavaliação de memória. A descoberta de efeitos benéficos temporários é consistente com pesquisas longitudinais de longo prazo sobre os benefícios cognitivos da atividade física.

Biddle e Asare (2011) no seu estudo encontraram associações negativas consistentes entre saúde mental e comportamento sedentário.

Os estudantes do ensino superior estão frequentemente sujeitos a altos níveis de stress psicológico, que podem impactar negativamente o seu desempenho académico e o bem-estar. Intervenções que incorporam atividades físicas com foco na conscientização corporal, como yoga, tai chi e meditação, têm mostrado benefícios significativos para a saúde mental (Biddle & Asare, 2011; Caldwell et al., 2010).

Neste sentido, estes estudos fornecem uma base sólida para compreender como a atividade física pode ser um elemento fundamental na promoção da saúde integrada corpo-mente.

Programa Estruturado de Atividade Física: Conexão Corpo-Mente

O impacto da inatividade nos processos de doenças tem sido o foco de muita atenção; o crescente entendimento de que a atividade física também tem o benefício de melhorar o desempenho cognitivo reforça o imperativo para intervenções que sejam bem-sucedidas em aumentar a atividade física, com os resultados de promover saúde e a produtividade.

O presente programa de atividade física estruturado integra práticas de conexão corpo-mente para melhorar a saúde mental dos estudantes do ensino superior. O programa inclui práticas de conexão corpo-mente, yoga, meditação *mindfulness*, exercícios de respiração e atividades aeróbicas.

As intervenções baseadas em *mindfulness* reduzem o stress, a ansiedade e a depressão e melhoram o humor, a autoeficácia e a empatia em estudantes da área da saúde (McConville et al., 2017).

O estudo realizado por Woodyard (2011), examina os efeitos terapêuticos do yoga e a sua capacidade de melhorar a qualidade de vida. A pesquisa destaca os benefícios potenciais do yoga numa variedade de resultados da saúde física e mental, incluindo força, flexibilidade, função respiratória e cardiovascular, além de redução do stress, da ansiedade, da depressão e dor crónica. O yoga é apresentado como uma prática que pode melhorar o bem-estar geral e a qualidade de vida, sendo, portanto, uma área importante para os profissionais de saúde considerarem.

Objetivos do Programa

- Promover a Saúde Mental: Melhorar o bem-estar psicológico, reduzir sintomas de depressão, ansiedade e stress.
- Aumentar a Consciência Corporal: Encorajar os estudantes a entenderem e respeitarem os seus limites físicos e mentais.
- Fomentar a Socialização: Criar oportunidades para os estudantes interagirem e formarem redes de apoio.
- Estimular a Adesão ao Exercício Físico: Desenvolver uma rotina de atividade física sustentável e prazerosa.

Estrutura do Programa

- Duração: 12 semanas, com atividades programadas 3 vezes por semana.
- Modalidades de Atividade Física: Inclui uma variedade de atividades, como yoga, treinos de força moderada e dança, para atender a diferentes interesses e níveis de aptidão física.
- Yoga: Implementar sequências projetadas para estudantes (Woodyard, 2011).
- Exercícios de Respiração: Utilizar técnicas de respiração para promover a relaxamento e a atenção plena.
- Atividade Aeróbica: Incorporar exercícios aeróbicos para promover a saúde cardiovascular e reduzir o stress.
- Sessões de *Mindfulness* e Meditação: Integrar práticas de *mindfulness* e meditação com base no protocolo de Kabat-Zinn (2003) para promover a conscientização e a saúde mental.
- Workshops e Palestras: Organizar eventos mensais sobre nutrição, gestão de stress e técnicas de relaxamento.

Resultados Esperados

Melhorias nos sintomas de ansiedade, de depressão, nos níveis de stress, na qualidade do sono e no bem-estar geral.

Implementação

- Avaliação Inicial e Final: Realizar avaliações psicológicas e físicas para medir o impacto do programa na saúde mental e física dos participantes.
- Aplicativo Móvel/Plataforma Online: Para facilitar o acesso às rotinas de exercícios, meditações guiadas, e fóruns de discussão.
- Mentoria e Apoio: Disponibilizar profissionais de saúde mental e instrutores de atividade física para orientar e motivar os estudantes.

- Feedback Contínuo: Estabelecer canais de feedback para ajustar o programa às necessidades dos participantes.
- Avaliação e Acompanhamento.
- Questionários de Autoavaliação: Para monitorizar mudanças na saúde mental e no bem-estar.
- Análise de Engajamento: Avaliar a participação nas atividades propostas e a utilização da plataforma online.
- Entrevistas e Grupos Focais: Para recolher feedback qualitativo sobre a experiência dos participantes e possíveis melhorias.

Conclusão

Esse programa visa criar um ambiente de suporte que não apenas promova a saúde mental através da atividade física, mas também eduque os estudantes sobre a importância do autocuidado e da saúde mental. A implementação bem-sucedida deste programa requer um compromisso contínuo de todos os envolvidos, incluindo a administração da instituição de ensino, os profissionais de saúde e os próprios estudantes.

Referências

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433–442. <https://doi.org/10.1080/07448480903540481>
- Gago, J. S., Andrade, M. da G., Martins, M. J., Cunha, O. O., Soares, S., Santos, T., Macedo, M. P., Nora, R., Pereira, J. P., & Martinho, S. (2023). Programa para a promoção da saúde mental no ensino superior.
- Kekäläinen, T., Luchetti, M., Terracciano, A., Gamaldo, A. A., Mogle, J., Lovett, H. H., Brown, J., Rantalainen, T., Sliwinski, M. J., & Sutin, A. R. (2023). Physical activity and cognitive function: moment-to-moment and day-to-day associations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01536-9>
- McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness Training for Health Profession Students—The Effect of Mindfulness Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 13(1), 26–45. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106(September), 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: A review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Reviews in the Neurosciences*, 22(2), 171–185. <https://doi.org/10.1515/RNS.2011.017>
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>