

## Desafios à intervenção psicológica no ensino superior - projeto D.R.E.A.M.

Ana Galvão, Clara Vaz, Clarisse Pais & Beatriz Cunha

Instituto Politécnico de Bragança



### Resumo

A intervenção psicológica no ensino superior enfrenta diversos desafios devido à complexidade do ambiente académico e às idiosincrasias dos estudantes nesta etapa do seu percurso de vida. Neste sentido realizámos uma revisão narrativa sobre a temática em apreço e desenvolvemos a aplicação D.R.E.A.M. como um exemplo de boas práticas. Consta-se que fazer face a esses desafios requer uma abordagem holística que inclua sensibilização, educação, recursos adequados e uma compreensão profunda das complexidades do ambiente académico e das necessidades dos estudantes. A vivência do período de adaptação ao ensino superior pode ser considerada como um preditor do sucesso escolar e da satisfação no desenvolvimento da carreira profissional. São necessários programas de intervenção que possam oferecer suporte a esta população, mediante oferta de serviços de saúde mental e bem-estar direcionados para o desenvolvimento de competências específicas, neste sentido a integração de Psicólogos nas instituições de ensino superior torna-se inquestionável. Apresentaremos o projeto D.R.E.A.M. " *Design-thinking para alcançar, abraçar e reconhecer a saúde mental*" (*Design-thinking to Reach-out, Embrace and Acknowledge Mental health*) como uma ferramenta de autoajuda na autoavaliação e autogestão da promoção da saúde mental dos estudantes do ensino superior.

**Palavras-chave:** Saúde mental, Ensino superior.

### Introdução

O percurso do estudante no ensino superior não se limita ao período de formação como futuro profissional, prolongando-se ao longo da vida e numa multiplicidade de contextos. Em Portugal existem atualmente na rede de ensino superior cerca de 430 mil estudantes, cuja maioria se encontra na faixa etária entre os 18 e 25 anos. O ensino superior tem vindo a sofrer mudanças relacionadas com o alargamento e diversificação da oferta formativa e com a globalização. O aumento do número de estudantes estrangeiros acrescenta a este cenário maior diversidade de desafios.

A transição e adaptação ao contexto do ensino superior costuma ser desafiadora para a maioria dos estudantes, sobretudo no período inicial desta trajetória académica. Os estudantes enfrentam tarefas mais exigentes, novos ritmos e estratégias de aprendizagem, sistemas de ensino e avaliação, a nível social, novos padrões de relacionamento, a nível pessoal, desenvolvimento de um sentido mais forte de identidade e a nível vocacional, definição de objetivos e metas de carreira.

Neste sentido, torna-se importante, compreender as principais dificuldades percebidas e vivenciadas pelos estudantes durante este período, quer a nível académico, pessoal e social, sobretudo para promover o seu bem-estar e a saúde mental, como para prevenir perturbações ou agravamento de quadros pré-existentes à entrada na universidade. A prevenção da insatisfação vocacional e a promoção do sucesso académico adquirem especial relevância, em simultâneo com a promoção do desenvolvimento pessoal e da cidadania responsável. Face a este cenário, o Despacho nº 5506/2023, aprova a criação de um programa de promoção da saúde mental no ensino superior (Gabinetes das Ministras Adjunta e dos Assuntos Parlamentares e da Ciência, 2023), com o objetivo de disponibilizar respostas mais adequadas ao crescente número de pedidos de apoio dos estudantes, de uma forma transversal, no que respeita às áreas de desenvolvimento pessoal, social e profissional ao longo do percurso académico e na transição para o mercado de trabalho, favorecendo o espaço de integração e abertura à diversidade e ao desenvolvimento pessoal.

### **Desenvolvimento**

“A saúde mental e o bem-estar dos estudantes são fundamentais para que possam desenvolver e alcançar sucesso no percurso académico. Existem hoje na rede de ensino superior cerca de 430 mil estudantes, cuja maioria se encontra na faixa etária entre os 18 e 25 anos, idades que os especialistas identificam como crítica para o aparecimento de doenças mentais graves. A transição do ensino secundário para o ensino superior tem-se revelado como um fator potenciador de ansiedade, stress e desequilíbrios do foro emocional nos estudantes, com forte impacto ao nível pessoal, académico e futuro profissional” (Gabinetes das Ministras Adjunta e dos Assuntos Parlamentares e da Ciência, 2023).

Alguns dos desafios que se colocam no âmbito da intervenção psicológica em contexto de ensino superior são: O estigma e a resistência, alguns estudantes podem resistir à ideia de procurar apoio psicológico devido ao estigma associado à saúde mental. O medo do julgamento ou de ser estigmatizado pode impedir que alguns estudantes procurem ajuda. A falta de conscientização, muitos estudantes e até mesmo membros da comunidade académica podem não estar totalmente cientes dos serviços de apoio psicológico disponíveis. A demanda dos serviços psicológicos nas instituições de ensino superior pode exceder a capacidade de disponibilidade, levando a listas de espera, atendimento limitado e a uma luta para atender às necessidades de todos os estudantes. A intensa pressão académica, a competição entre os estudantes e as expectativas elevadas podem contribuir para o stress e a ansiedade. A intervenção psicológica muitas vezes precisa abordar não apenas questões individuais, mas também fatores sistémicos e culturais que contribuem para o ambiente académico. A diversidade cultural e linguística no ensino superior exige que os profissionais de saúde mental estejam cientes e sensíveis às diferentes necessidades dos estudantes. A falta de representação cultural pode criar barreiras para alguns estudantes. A transição da vida escolar para a universidade pode ser desafiadora, muitos estudantes enfrentam mudanças significativas, como novas responsabilidades, autonomia e pressões académicas, o que pode afetar a sua saúde mental e o bem-estar.

A forma como as instituições de ensino superior estruturam seus serviços de apoio psicológico também pode ser um desafio. A integração eficaz desses serviços na cultura académica é fundamental para garantir que os estudantes se sintam à vontade para procurar ajuda. As instituições de ensino superior registam elevado número de pedidos de estudantes que procuram apoio psicológico para necessidades de complexidade diferentes. É recomendado que todas as Instituições de Ensino Superior tenham Serviços de Saúde Mental e Bem-Estar formalizados, estruturados, organizados e com estruturas e recursos adequados. Sendo uma das linhas de desenvolvimento a considerar o recurso aos meios digitais, como *apps* direcionadas para a promoção da saúde mental e com potencial de utilização, para serem mais acessíveis aos estudantes das IES, em articulação com as restantes medidas e intervenções. Neste cenário o D.R.E.A.M. é uma ferramenta de promoção da saúde mental e bem-estar, com informações relevantes nesta área, com medidas gerais de autocuidado, formas de apoio psicológico e de desenvolvimento de competências a que podem recorrer, atividades extracurriculares, atividades de cidadania e mentoring.

O D.R.E.A.M. tem como objetivo geral: Promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes do ensino superior. E como objetivos específicos: autoavaliação e autogestão da saúde mental e bem-estar; capacitar os estudantes para o autocuidado em termos da sua saúde mental e bem-estar.

Recentemente é preconizado o Modelo *Stepped Care*, um modelo clínico baseado em evidências que ajuda a adequar o nível apropriado de suporte ao nível atual de necessidade do estudante. Existe consenso quanto ao espectro completo de opções de prevenção e intervenção precoce, fornecidas tanto de forma guiada digitalmente quanto guiada por profissionais, devendo ir ao encontro dos diversos traços de personalidade, preferências ou circunstâncias individuais. Essencialmente, este modelo organiza o cuidado em múltiplos "degraus" ou níveis, que vão do auto atendimento e intervenções leves até tratamentos mais intensivos e especializados. A ideia central é fornecer a forma mais leve de intervenção eficaz inicialmente, movendo-se para serviços mais especializados somente se necessário. Para os estudantes do ensino superior, enfrentar desafios de saúde mental pode ser uma barreira significativa ao sucesso acadêmico e ao bem-estar pessoal. Neste contexto, o Modelo *Stepped Care* surge como uma solução promissora, capaz de oferecer apoio flexível e adaptado às necessidades individuais. Ao priorizar abordagens menos intensivas inicialmente, como aplicativos de bem-estar e suporte online, os estudantes podem receber ajuda de maneira rápida e conveniente, sem a necessidade de envolver recursos mais intensivos e potencialmente mais estigmatizantes, a menos que absolutamente necessário. Essa abordagem não apenas otimiza os recursos disponíveis, mas também promove uma cultura de cuidado com a saúde mental, encorajando os estudantes a procurar ajuda de maneira proativa.

O D.R.E.A.M. vai ao encontro dos princípios do Modelo *Stepped Care*, garantindo a sua eficácia e a adaptabilidade às necessidades de saúde mental e bem-estar dos estudantes, assegurando que o cuidado seja acessível, personalizado e eficiente. Na aplicação D.R.E.A.M. o estudante dispõe de questionários de autoavaliação sobre a sua saúde mental, bem como os seus traços de personalidade. Os resultados conduzi-lo-ão a atividades de gestão do stress e da ansiedade ou à procura de ajuda especializada. Dispõe também de atividades e *mindfulness*, dicas sobre autocuidado, como *flash cards* sobre alimentação saudável promotora da concentração e recomendações sobre o sono e repouso. Cada estudante faz a autogestão e auto-monitorização dos seus sintomas, assegurando que os estudantes que precisam de mais suporte possam ser rapidamente identificados e encaminhados para o próximo nível de intervenção.

Os restantes princípios do Modelo *Stepped Care* também se adaptam ao aplicativo D.R.E.A.M. a monitorização contínua, para avaliar a eficácia do nível atual de cuidado. Isto assegura que os estudantes que precisam de mais suporte possam ser rapidamente identificados e encaminhados para o próximo nível de intervenção. A flexibilidade para mudar de níveis, os estudantes podem ser movidos entre os diferentes níveis de cuidado conforme as suas necessidades mudam, garantindo que recebam o apoio mais adequado em qualquer momento de sua jornada. O acesso facilitado aos serviços de saúde mental, reduzindo barreiras como o estigma e longas esperas. Isto é particularmente relevante em ambientes académicos, onde o stress e a ansiedade podem ser significativos, mas o acesso a tratamentos adequados é frequentemente limitado. A participação ativa do estudante, encoraja-se que os estudantes desempenhem um papel ativo na sua recuperação, escolhendo entre várias opções de tratamento disponíveis e participando das decisões sobre o cuidado. Isso aumenta a sensação de controlo sobre a sua saúde mental e o comprometimento com o tratamento.

Estes princípios não apenas estruturam uma abordagem mais eficiente e escalável para o cuidado da saúde mental, mas também promovem uma cultura de proatividade e responsabilidade pessoal entre os estudantes, encorajando-os a participar ativamente no seu próprio processo de restabelecimento.

### **Metodologia**

O PROJETO D.R.E.A.M. para alcançar, abraçar e reconhecer a saúde mental dos estudantes do ensino superior, trata-se de um projeto de boas práticas.

A integração no ensino superior, novas redes de relações, a eventual passagem para o mercado de trabalho são alguns dos desafios que os estudantes universitários têm de vivenciar. É crucial trabalhar do ponto de vista preventivo “com ações de integração logo nos primeiros meses de entrada no ensino superior e com projetos que promovam a saúde mental”. Pautámos este projeto pela inovação com o recurso ao *Design Thinking* (Galvão, 2020b, 2020a) no desenho de uma App que ajudasse os estudantes a promover a sua literacia em saúde mental positiva e consequentemente melhorarem as suas competências e atitudes em termos de qualidade de vida e bem-estar geral. Esta app vai ajudar os estudantes do ensino superior a promover a sua saúde mental e bem-estar e a prevenir doenças mentais, via:

1. Conscientização e educação, a app fornece informações sobre saúde mental, incluindo sintomas de doenças mentais comuns, fatores de risco e estratégias de prevenção. Ajudando os estudantes a entenderem melhor a própria saúde mental e a identificar sinais precoces de problemas.
2. Rastreamento e monitorização, a app permite que os estudantes acompanhem o seu bem-estar emocional ao longo do tempo, eles podem registar o seu humor diariamente, níveis de stress, qualidade do sono e outros fatores relevantes. Com base nesses registos, a aplicação pode fornecer insights e alertas personalizados, indicando quando é necessário procurar apoio profissional.
3. Ferramentas de gestão do stress, a app oferece técnicas e exercícios de relaxamento, meditação ou respiração profunda para ajudar os estudantes a lidar com o stress e com a ansiedade. Estas ferramentas podem ser úteis antes de exames, apresentações ou momentos de alta pressão.
4. Recursos de apoio, a app disponibiliza informações sobre serviços de apoio à saúde mental na instituição de ensino superior ou na comunidade local, incluindo serviços de aconselhamento, grupos de apoio ou linhas telefónicas de emergência. Isto ajuda os estudantes a obterem suporte profissional quando necessário.
5. Comunidade e redes de apoio: participação no *Mentoring Academy*, como um espaço seguro para partilhar experiências, receber apoio mútuo e reduzir o isolamento social.
6. Lembretes e metas de autocuidado: lembrar aos estudantes de cuidarem de si, incluindo práticas saudáveis de sono, exercício físico, alimentação equilibrada e tempo dedicado a atividades de lazer. Esses lembretes ajudam a promover o autocuidado e a prevenção de doenças mentais.

Assim, no início do ano letivo, os estudantes poderão descarregar esta app gratuita, que os irá ajudar no campo da saúde mental, fornecendo suporte contínuo, aumentando a conscientização e melhorando o autocuidado.

### **Resultados**

No primeiro semestre do ano letivo 2023/2024, descarregaram a app 467 estudantes, rececionámos dezassete e-mails a solicitar consulta de psicologia e os estudantes têm sido atendidos prontamente.

### **Futuramente**

Exige-se a atualização dinâmica da App, com módulos de Gestão do Tempo e Organização do estudo.

Uma estratégia eficaz para combater a pressão académica é aprimorar as competências de gestão do tempo e organização do estudo. Estabelecer uma rotina diária, priorizar tarefas e estabelecer metas realistas podem ajudar a reduzir o stress e aumentar a produtividade. Ferramentas como agendas, método Pródromo, aplicativos de gestão de tarefas e técnicas de estudo podem ser recursos valiosos.

Além destes pontos, iremos ainda:

- Apostar em programas estruturados de atividade física “Conexão corpo-mente”.
- Robustecer a rede de apoio social, sobretudo para os estudantes africanos e brasileiros, torna-se imperativo.

- Módulos de desenvolvimento de competências socio empreendedoras e de desenvolvimento vocacional, serão também relevantes na jornada do estudante do ensino superior (Galvão et al., 2020; Galvão & Pinheiro, 2016, 2017; Martins et al., 2017).

### **Conclusão**

Navegar pelos desafios do ensino superior requer mais do que apenas habilidades acadêmicas, exige também autorregulação emocional, resiliência mental e emocional. Reconhecer os desafios comuns enfrentados e entender os seus impactos na saúde mental é o primeiro passo. Implementar estratégias de enfrentamento eficazes e procurar recursos disponíveis são passos subsequentes vitais. Universidades, professores, alunos e a comunidade em geral têm um papel a desempenhar na promoção da saúde mental e bem-estar no ensino superior. Criar um ambiente de apoio e inclusão, onde os estudantes se sintam capacitados para procurar ajuda, é essencial para cultivar uma comunidade acadêmica saudável e resiliente.

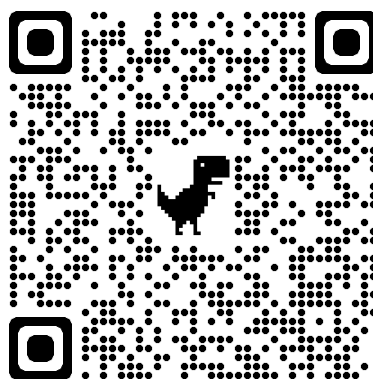


Figura 1 - Código QR Android

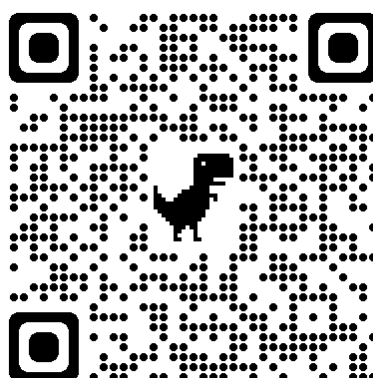


Figura 2 - Código QR iOS

### **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>
- Gabinetes das Ministras Adjunta e dos Assuntos Parlamentares e da Ciência, T. e E. S. e da S. de E. da P. da S. (2023). *Despacho n.º 5506/2023* (pp. 21–23).
- 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*.
- Galvão, A. (2020a). “Cover” de processos e recursos de inovação pedagógica aplicados à aprendizagem. Self-published.
- Galvão, A. (2020b). O processo Design Thinking como potenciador da motivação para a aprendizagem. In S. N. de Jesus (Ed.), *Inovação e partilha pedagógica na UAlg* (pp. 23–26). Universidade do Algarve Editora.
- Galvão, A., & Pinheiro, M. (2016). Predisposição para o empreendedorismo: as características psicológicas podem-nos dizer algo sobre os empresários portugueses? *3º Congresso Da Ordem Dos Psicólogos Portugueses*, 923–933.
- Galvão, A., & Pinheiro, M. (2017). Pragmatism, need for comfort and need for acceptance – psychological traits for successful entrepreneurship in Portugal. *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, V(3), 264–277.
- Galvão, A., Pinheiro, M., & Martins, A. (2020). Competências empreendedoras e traços de personalidade de recém-licenciados do ensino superior politécnico. *IV Congresso Da Rede de Serviços de Apoio Psicológico No Ensino Superior*, 54–63.
- 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>
- Martins, S., Galvão, A., & Pinheiro, M. (2017). Social entrepreneurship, psychological coaching as a developer of competences. *III Congresso Ibero-Americano de Empreendedorismo, Energia, Ambiente e Tecnologia Social*, 413–418. [http://cieemat.ipb.pt/cieemat\\_2017/Livro\\_Atas\\_CIEEMAT\\_2017.pdf](http://cieemat.ipb.pt/cieemat_2017/Livro_Atas_CIEEMAT_2017.pdf)
- 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>