



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



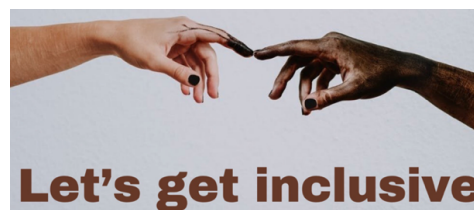
Índice

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	

Transição para o ensino superior, desafios - projeto de cocriação: let's get inclusive

Beatriz Cunha, Ana Galvão, Isabel Chumbo & Eugénia Anes

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



Resumo

A inclusão de estudantes dos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa (PALOP) no ensino superior é uma questão de crescente importância na agenda educacional global. Esses estudantes enfrentam desafios únicos que exigem soluções inovadoras e comprometidas para garantir seu sucesso acadêmico e a integração social. Encontram várias barreiras ao ingressar no ensino superior, incluindo, dificuldades linguísticas e culturais, desafios financeiros e lacunas na preparação acadêmica. Estes fatores podem afetar significativamente a sua experiência educacional e o seu desempenho acadêmico. Este projeto baseado no processo de *Design thinking*, visa explorar estratégias eficazes para promover a inclusão destes estudantes, destacando os desafios, iniciativas de sucesso e recomendações para as instituições de ensino superior.

Em Portugal, o ensino superior tem vindo a sofrer mudanças relacionadas por um lado com a globalização e a democratização do acesso e, por outro, com o alargamento e diversificação da oferta formativa. O aumento do número de estudantes estrangeiros traz maior diversidade, no que respeita às suas características individuais, sociais, económicas e culturais. Números disponibilizados à Lusa pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, confirmam que o número de estudantes dos PALOP aumentou 170% em cinco anos, de 7.355 para quase 19.993. O número de estudantes dos países africanos de língua portuguesa no ensino superior em Portugal quase triplicou em cinco anos, mas muitos enfrentam dificuldades e há elevados níveis de abandono, alerta Miguel Chaves da Universidade Nova de Lisboa, sublinhando que as dificuldades de comunicação destes estudantes refletem-se num “grande problema”, nomeadamente em termos de êxito escolar. Com a diversidade vêm novos desafios, os quais incluem: uma maior exigência na garantia de uma formação efetiva de nível superior para todos; a necessidade de um ensino culturalmente inclusivo e responsivo, com foco na promoção da equidade, igualdade e respeito pela diversidade; e a criação de um espaço que permita que pessoas diferentes possam aprender de modo diferenciado. Com a resolução da UNESCO em 1994, a Declaração de Salamanca amplia e desenvolve o conceito de Necessidades Educativas Específicas, no sentido do princípio da inclusão e no reconhecimento da necessidade de se adaptar o contexto escolar a todas as crianças e jovens, independentemente das suas condições físicas, linguísticas, emocionais e sociais. Programa para promoção da saúde mental no ensino superior, 2023.

A transição para o ensino superior é um marco significativo na vida de qualquer estudante, apresentando tanto desafios quanto oportunidades. Para os estudantes dos PALOP, que incluem Angola, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, São Tomé e Príncipe e, por vezes, a Guiné Equatorial, essa transição pode ser especialmente desafiadora devido a fatores linguísticos, culturais, educacionais e financeiros. Assim temos identificado na última década os seguintes desafios na transição destes estudantes para o ensino superior:

- Barreiras Linguísticas e Culturais, muitos estudantes dos PALOP enfrentam dificuldades de adaptação linguística e cultural ao ingressar nos estabelecimentos de ensino superior. Estas barreiras não apenas afetam a comunicação diária, mas também podem impactar a compreensão de conteúdos acadêmicos e a integração social.
- Diferenças no Sistema Educacional e Preparação Acadêmica, a transição para o ensino superior muitas vezes revela lacunas na preparação acadêmica devido às diferenças nos sistemas educacionais. Os estudantes podem encontrar desafios em adaptar-se a novos métodos de ensino, avaliação e expectativas acadêmicas.
- Questões Financeiras e de Acesso, as limitações financeiras representam um dos maiores obstáculos para estudantes dos PALOP. O custo da educação superior, incluindo taxas de matrícula, alojamento e custo de vida, pode ser proibitivo, limitando o acesso a oportunidades de ensino superior de qualidade.

Neste enquadramento, como objetivos, propusemos evidenciar a necessidade de disponibilizar apoio educativo e psicossocial sustentável aos estudantes dos PALOP e explorar estratégias eficazes para promover a inclusão destes estudantes no meio académico e social. A metodologia utilizada foi baseada no processo de Design thinking - DT (Beaird et al., 2018).

Decorreu ao longo de um semestre. O DT é uma abordagem humanista de inovação e criatividade (Galvão, 2020b, 2020a; Galvão et al., 2023) e neste projeto, o processo centrou-se nos estudantes (Stakeholders) e integrou cinco fases propostas pela IDEO (2019): empatia/ descoberta, definição/ interpretação, ideação, protótipo/ experimentação e teste/ avaliação. Iniciando-se com uma profunda empatia e descoberta das necessidades em matéria sobre problemáticas de saúde mental e bem-estar; dificuldades encontradas na plataforma do IPB em função das suas necessidades, expectativas e motivações em relação à integração no ensino superior (Dollinger et al., 2018).

Nesta etapa da empatia/descoberta foram realizadas atividades com os estudantes: entrevistas em grupos pequenos com estudantes para explorar suas experiências e expectativas. Pesquisa de campo, análise do processo atual de integração em diversas instituições de ensino superior. Análise de conteúdo, com revisão de materiais existentes sobre integração no ensino superior, incluindo guias, websites e fóruns. Tendo sido identificado um conjunto de necessidades e desafios e insights sobre as expectativas dos estudantes. Passámos à etapa da definição/ interpretação, sintetizar as informações recolhidas na fase anterior para definir os problemas centrais que objetivamos contribuir para a sua resolução. Foram realizados com os estudantes Workshops de Ideação com o recurso a técnicas como o mapa de empatia e a persona para consolidar a compreensão sobre os usuários. Identificamos e priorizamos os problemas mais críticos a serem resolvidos. Na fase de Ideação, realizamos sessões de brainstorming para gerar ideias para possíveis soluções, encorajando a criatividade e a inovação. Avaliámos e selecionámos as ideias geradas como mais promissoras para o desenvolvimento de soluções. O envolvimento ativo dos estudantes em todas as etapas foi crucial para garantir uma compreensão clara das suas necessidades e selecionar opções a serem implementadas, por forma a facilitar a sua integração no ensino superior. Destacamos que surgiu como resultado final a elaboração de uma plataforma digital que agregue todas os desafios e dificuldades identificadas.

Assim, para superar os desafios identificados, este protótipo de plataforma digital deverá incluir, estratégias de inclusão no ensino superior, como o desenvolvimento de programas de bolsas de estudo direcionadas, a oferta de suporte académico e tutoria, e a implementação de iniciativas que facilitam a integração cultural e linguística dos estudantes PALOP. Disponibilizar programas de orientação e integração, redes de apoio, atividades extracurriculares para facilitar a adaptação ao novo ambiente. Participar nestes programas pode ajudar os estudantes a familiarizarem-se com o sistema educacional, os recursos disponíveis na universidade e as estratégias de estudo eficazes.

Conclusão

Com o intuito de sensibilizar os gestores dos serviços de ação social do IPB, foi-lhes apresentado este projeto. Ficando assim clarificada a necessidade de uma plataforma digital atualizada, intuitiva e com comunicação clara, tanto para os aspetos académicos como para o apoio na área da saúde.

Em todo este enquadramento, evidencia-se a necessidade de criar um ambiente académico saudável e feliz, que valorize a diversidade cultural e promova a inclusão, facilitando a interação entre estudantes de diferentes origens.

A inclusão eficaz dos estudantes dos PALOP no ensino superior é fundamental para o desenvolvimento educacional, cultural e social dos estudantes.

Referências

- Beaird, G., Geist, M., & Lewis, E. J. (2018). Design thinking: Opportunities for application in nursing education. *Nurse Education Today*, 64(October 2017), 115–118. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.007>
- Dollinger, M., Lodge, J., & Coates, H. (2018). Co-creation in higher education: towards a conceptual model. *Journal of Marketing for Higher Education*, 28(2), 210–231. <https://doi.org/10.1080/08841241.2018.1466756>
- 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 UAAlg* (pp. 23–26). Universidade do Algarve Editora.
- Galvão, A., Anes, E., & Chumbo, I. (2023). Design Thinking to Promote Mental Health Literacy for Higher Education Students. In *The Impact of HEIs on Regional Development: Facts and Practices of Collaborative Work With SMEs* (pp. 130–143). IGI Global.
- IDEO. (2019). *Toolkit - Design Thinking for Educators*. <https://designthinkingforeducators.com/toolkit/>