



**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 <sup>1</sup> , Clara B. Vaz <sup>2</sup> , Clarisse Pais <sup>1</sup> & Susana Sánchez <sup>3</sup>  |    |
| 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 <sup>1</sup> , Helios Parega <sup>2</sup> , Miguel Monteiro <sup>1</sup> & Ana Galvão <sup>1</sup>  |    |
| 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 <sup>1</sup> & Filipe Vaz <sup>2</sup>   |    |
| O Projeto Desejar-Comunicar-Agir .....  | 35 |
| Cecília Fonseca <sup>1</sup> , Daniel Marrinhas <sup>2</sup> , Manuela Figueira <sup>1</sup> , Miguel Salgado <sup>1</sup> & Odília D. Cavaco <sup>2</sup>  |    |
| <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 <sup>1</sup> ; Souza, J. Souza <sup>2</sup> & A.M. Pereira <sup>2</sup>   |    |
| Relação do nível de adesão à Dieta Mediterrânica com a composição corporal em frequentadores de ginásios.....   | 64 |
| Barbara Mendes <sup>1</sup> , António Fernandes <sup>2</sup> & Ana Maria Pereira <sup>2</sup>   |    |
| Associação entre o Nível de Adesão à Dieta Mediterrânica e o Índice de Massa Corporal, em Indivíduos Diabéticos .....                                       | 73 |
| M. Fernandes <sup>1</sup> , A. Azevedo <sup>1</sup> , A. Fernandes <sup>2</sup> , C. Pires <sup>3</sup> , M. Pires <sup>4</sup> & A.M. Pereira <sup>2</sup> |    |
| Dificuldade intelectual e desenvolvimental: considerações teórico-práticas para a inclusão no desporto .....  | 81 |
| Paula Marisa Fortunato Vaz <sup>1</sup> , António Miguel de Barros Monteiro <sup>2</sup> & Samuel Gonçalves Almeida da Encarnação <sup>3</sup>              |    |
| 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   |    |

---

## Considerações Iniciais

Ana Galvão<sup>1</sup>, Clara B. Vaz<sup>2</sup>, Clarisse Pais<sup>1</sup> & Susana Sánchez<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Bragança

<sup>2</sup>CEDRI, Instituto Politécnico de Bragança

<sup>3</sup>Universidad de Extremadura

O Bem-Estar e a Saúde Mental essenciais para que os estudantes do ensino superior possam desenvolver e alcançar sucesso no seu percurso académico e formativo e no seu processo de desenvolvimento pessoal. A transição para o ensino superior é uma fase marcante na vida dos jovens, trazendo consigo um conjunto de desafios e oportunidades. Enquanto é um momento de crescimento pessoal e académico, também pode ser uma época de significativa tensão na saúde mental dos estudantes. As evidências indicam que uma grande parcela de alunos do ensino superior relata enfrentar questões de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e stress, tendo impacto não apenas no seu desempenho académico, mas também sua qualidade de vida e bem-estar. A importância de abordar e promover a saúde mental e o bem-estar neste contexto é, portanto, inegável, requerendo atenção tanto por parte dos estudantes quanto das instituições educacionais. Este congresso teve como propósito evidenciar os desafios comuns enfrentados pelos estudantes, o impacto desses desafios no seu bem-estar e na sua saúde mental, e estratégias eficazes de enfrentamento e suporte disponíveis para ajudá-los a navegar com sucesso neste período crucial das suas vidas.

A pressão constante pelo desempenho académico é, talvez, o desafio mais comum enfrentado por estudantes do ensino superior. A carga de trabalho intensa, prazos apertados e as expectativas de se destacar são fontes constantes de ansiedade e de stress.

Para muitos, a universidade é também um período de transição para a vida adulta, marcado pela procura de independência, responsabilidades aumentadas, e a necessidade de tomar decisões significativas sobre o futuro. Esta fase de ajustamento pode ser desafiadora, contribuindo para sentimentos de insegurança e dúvida.

A preocupação com as finanças é outra fonte significativa de stress para os estudantes.

A dificuldade de construir novas amizades, a distância da família e o desafio de se adaptar a um novo ambiente social podem ser obstáculos significativos, impactando negativamente o bem-estar emocional.

O stress e a ansiedade estão entre as consequências mais comuns dos desafios enfrentados pelos estudantes do ensino superior. A pressão constante por desempenho académico e as preocupações com o futuro podem desencadear episódios de ansiedade e de stress agudo. Esses estados não apenas diminuem a capacidade de concentração e eficácia no estudo, como também podem levar a problemas de saúde física, como dificuldades de sono e problemas digestivos, criando um ciclo vicioso que pode ser difícil de quebrar. A saúde mental e a qualidade do sono estão intimamente ligadas. Muitos estudantes do ensino superior relatam problemas de sono, incluindo dificuldade em adormecer. A privação de sono pode exacerbar problemas de saúde mental existentes, como ansiedade e depressão, além de impactar negativamente o desempenho académico e a capacidade de autorregulação emocional.

A depressão é outra questão de saúde mental significativa entre os estudantes universitários, muitas vezes resultante da combinação de níveis de stress elevado, isolamento social, e ansiedade sobre o futuro. Sintomas como falta de interesse, desesperança, fadiga e alterações no apetite podem afetar profundamente a vida académica e social dos estudantes, dificultando a realização de atividades diárias e o alcance de objetivos pessoais e académicos.

Existe assim um cenário de desafios comuns enfrentados pelos estudantes do ensino superior, os quais constituem a complexidade da experiência universitária e a necessidade de abordagens multifacetadas para apoiar a saúde mental e o bem-estar geral dos estudantes. As instituições de ensino superior, professores, estudantes e a comunidade em geral têm um papel a desempenhar na promoção da saúde mental e bem-estar geral nos estudantes do ensino superior. Criar um ambiente de apoio e inclusão, onde os estudantes se sintam capacitados para procurar ajuda, é essencial para cultivar uma comunidade académica saudável e resiliente.



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu