



## SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DE ENSINO SUPERIOR: UM IMPERATIVO

No presente ano, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu o *burnout* como síndrome resultante de *stress* crónico no contexto ocupacional. Paralelamente, pelas modificações e exigências crescentes no Ensino Superior, vários estudos têm sido publicados sobre o *burnout* nos estudantes, associando-se o *stress* nos estudos ao abandono escolar e a maiores problemas de doença mental (Suarez-Montes & Diaz-Subieta, 2015; Suarez-Colorado *et al.*, 2019). A experiência da frequência no Ensino Superior é bem conhecida, requerendo esta um processo de adaptação constante que se verifica no período de transição do Ensino Secundário, na possível necessidade de deslocação do local de origem, alteração da carga de trabalho, exigência horária e no desafio da conciliação desta realidade com a vida pessoal e projetos extracurriculares.

Face a estas evidências, o Fórum Nacional de Estudantes de Saúde (FNES), com a colaboração de consultadoria científica de uma investigadora na área do *Burnout*, desenvolveu um estudo que almejou traçar o perfil da saúde mental dos estudantes do Ensino Superior, aliando-o à capacidade de resposta dos serviços de psicologia nas Instituições de Ensino Superior (IES).

Com uma amostra de 1008 estudantes, que se revela representativa para o público-alvo do estudo em questão, cerca de 36% revela já ter tido algum diagnóstico de uma perturbação de saúde mental, sendo que, dentro desta percentagem, 42% são diagnósticos de ansiedade, 26% de depressão e ansiedade em paralelo, seguindo-se 17% de diagnósticos de depressão. Atualmente, 54% mantém o diagnóstico e 23% não sabe se mantém, sendo que os dados recolhidos permitem concluir que cerca de 80% dos diagnósticos surge durante o período de frequência do Ensino Superior.

Foi ainda possível compreender que a generalidade dos estudantes se encontra em situação de *Burnout* ( $p < .001$ ), apresentando também níveis de *stress* e ansiedade significativos ( $p < .001$ ). Mais do que avaliar objetivamente situações específicas indutoras de *stress*, importa compreender o que o estudante percebe, assim como a sua resposta face às mesmas, determinada pelos recursos de que dispõe para lidar com tais desafios, tendo sido possível verificar-se que os estudantes do Ensino Superior revelam níveis bastante elevados de perceção de *stress*. Poderá ainda afirmar-se que estes apresentam níveis diminuídos de resposta eficaz face ao mesmo, já que apenas 66 dos 1008 inquiridos possui uma elevada capacidade de resiliência, que se caracteriza pela resistência ao *stress* e capacidade de o enfrentar, mas também prosseguir o desenvolvimento e aumentar as suas capacidades numa situação adversa (Pais, Ribeiro & Morais, 2010).

Em 2018, houve 370.813 estudantes inscritos no Ensino Superior, dos quais 304.733 no Ensino Superior Público. De modo a garantir uma intervenção psicológica compreensiva e preventiva, seria de esperar que as recomendações veiculadas pela Ordem dos Psicólogos Portugueses - que preconizam um rácio de 1 psicólogo por 500 estudantes - fossem uma realidade, isto é, que exercessem funções 609 psicólogos nas IES. Desta forma, é altamente questionável a capacidade de resposta que a Rede Nacional de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior pode assegurar, dispondo apenas de 36 gabinetes nas IES públicas e 58 psicólogos a exercer neste contexto.



Este cenário, para além de se afigurar preocupante, reforça a necessidade da existência de uma rede consistente de apoio psicológico para os estudantes do Ensino Superior, acompanhada por políticas de desestigmatização que promovam a procura dos serviços por parte dos estudantes. Apesar da clarividência dos dados apresentados, que vão ao encontro de estudos já realizados, os estudantes veem-se desprovidos de um contexto onde o acesso a estes serviços é facilitado. Embora o Movimento Associativo Nacional já se tenha pronunciado sobre esta matéria, a ausência de resposta por parte das entidades competentes e de construção de iniciativas que concorram para a resolução deste problema reitera a necessidade de o relevar, na certeza de que apenas advogando pelo verdadeiro esforço e compromisso para com a temática da Saúde Mental e *Burnout*, poderemos efetivamente encontrar soluções a curto, médio e longo prazo que protejam o futuro saudável dos estudantes do Ensino Superior, futuros profissionais e líderes na comunidade.

Considerando a premência de atuação nesta área, as Federações e Associações Académicas e de Estudantes, reunidas em sede de Encontro Nacional de Direções Associativas, a 7 e 8 de setembro de 2019, em Viseu, reiteram a necessidade de intervenção **preventiva, diagnóstica e terapêutica** nesta problemática, com foco nos seguintes aspetos:

- Criar uma Rede Nacional de Gabinetes de Apoio Psicológico, tutelada e financiada pelo **Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES)**, que assuma as seguintes responsabilidades:
  - Reavaliar o número de profissionais a exercer nas IES, tendo em conta as **necessidades dos estudantes, de modo a calcular as lacunas existentes;**
  - Garantir a implementação e funcionamento adequados de gabinetes de apoio psicológico em todas as IES.
- Alertar as IES para a necessidade de um efetivo investimento na área da Saúde Mental, **considerando as seguintes prioridades:**
  - Desenvolver programas e políticas de Saúde que promovam a educação das comunidades, **particularmente a estudantil**, nesta área, **em articulação com a rede de serviços de saúde locais**, contribuindo para a prevenção do desenvolvimento de patologias e sua desestigmatização;
  - Promover a aproximação dos gabinetes de apoio psicológico aos estudantes, **fomentando uma dinâmica de comunicação eficaz;**
  - Adotar políticas de Saúde que promovam o acesso gratuito e **isento de taxas e emolumentos** a cuidados de saúde do foro mental para todos os estudantes do Ensino Superior, **nos gabinetes de apoio psicológico das IES;**



- Avaliar, medir e quantificar a magnitude de distúrbios de saúde mental entre os estudantes de cada Unidade Orgânica de Ensino Superior, assim como averiguar possíveis fatores predisponentes.
- Incentivar a criação de um ambiente favorável ao desenvolvimento de uma aprendizagem e condições de trabalho promotoras do bem-estar físico, mental e social nas IES.

Proponentes: Associação Nacional de Estudantes de Medicina (ANEM); Associação Nacional de Estudantes de Medicina Dentária (ANEMD); Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN); Associação Nacional de Estudantes de Psicologia (ANEP); Associação Portuguesa de Estudantes de Farmácia (APEF); Federação Académica de Medicina Veterinária (FAMV); Federação Nacional de Associações de Estudantes de Enfermagem (FNAEE).

Subscritores: Associação de Estudantes da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (AEESALD); Associação de Estudantes da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (AEESEL); Associação de Estudantes da Escola Superior de Enfermagem do Porto (AEESEnfP); Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa (AEESTeSL); Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra (AE-ESTeSC); Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências Médicas (AEFCM); Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto (AEFMDUP); Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (AEFML); Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (AEFMUP); Associação de Estudantes do Instituto de Ciências Abel Salazar (AEICBAS); Associação de Estudantes da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (AEFPCEUP); Associação de Estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa (AEFFUL); Associação de Estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto (AEFFUP).

Destinatários: Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES); Ministério da Saúde (MS); Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas (CRUP); Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos (CCISP); Direção-Geral do Ensino Superior (DGES).

Com conhecimento: Partidos políticos com assento parlamentar; Direção-Geral da Saúde (DGS); Rede Nacional de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior (RESAPES).



#### Referências:

- Direção-Geral de Estatísticas em Educação e Ciência. Inscritos no ano 2018/2019, no primeiro semestre. Disponível em: <http://www.dgeec.mec.pt/np4/EstatVagasInsc/> [Consultado a 22 de agosto de 2019].
- Direção-Geral de Estatísticas em Educação e Ciência. Rede atual de Estabelecimentos de Ensino Superior. Disponível em: <http://www.dgeec.mec.pt/np4/38/?page=0> [Consultado a 22 de agosto de 2019].
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2017). Parecer sobre o rácio de psicólogos. Lisboa.
- Organização Mundial de Saúde (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Disponível em: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/)
- Pais Ribeiro, J. L., & Morais, R. (2010). Adaptação portuguesa da escala breve de coping resiliente. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11 (1), 5-13.
- Suarez-Montes, N., & Diaz-Subieta, L. B (2015). Academic stress, desertion, and retention strategies for students in higher education. *Rev. salud pública*, 17(2), 300-313. ISSN 0124-0064. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>.
- Suárez-Colorado Y., Caballero-Domínguez, C., Palacio-Sañudo J., Abello-Llanos, R. (2019). The academic burnout, engagement, and mental health changes during a school semester. *Duazary*, 16(1): 21-37. doi: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2530>