



## Situação da Saúde Mental no Iscte

A Organização Mundial da Saúde define saúde mental como “o estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, pode lidar com o *stress* habitual do dia-a-dia, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a comunidade em que se insere”.

Os resultados de um estudo sobre a prevalência de doenças mentais na população adulta portuguesa sugerem que Portugal é o país da Europa com a maior prevalência de **doenças mentais** na população adulta: em 2019, **um em cada cinco** portugueses sofreu de uma **doença psiquiátrica** e quase **metade** já teve uma destas **perturbações** durante a **vida**.

Relativamente ao **consumo de medicamentos** associados à área da saúde mental, observa-se um **aumento** de 10% em termos de Dose Diária Definida (DDD), em todos os grupos farmacológicos, entre 2012 e 2019. No entanto, no grupo dos “Ansiolíticos, sedativos e hipnóticos” verifica-se uma ligeira redução desde 2014. Destacam-se, assim, nas principais **evoluções**:

- Aumento generalizado no número de consultas externas e de sessões de hospital de dia, priorizando os serviços locais de saúde mental com o foco nas respostas da comunidade;
- O reforço do acesso na área da Pedopsiquiatria; a criação da Rede Nacional de Cuidados Continuados, na área da saúde mental.

Pretende-se, neste âmbito, a criação de respostas que assegurem um suporte de longa duração, numa lógica de proximidade e de maior acesso aos **serviços de saúde mental**. Por ser parte integrante da saúde, é um fator determinante para a coesão social, progresso económico e desenvolvimento sustentável da nossa sociedade. Desde 2008, alinhado com as principais recomendações políticas propostas no Pacto Europeu para a Saúde Mental e



Bem-estar, está em curso o **Programa Nacional para a Saúde Mental**. Muito do que foi alcançado deve-se à melhoria das condições de vida do país, a estratégias preventivas, ao acesso e à cobertura universal de saúde, entre outras.

No contexto do Ensino Superior (ES), a saúde mental assume-se como um dos temas fracturantes, entre outras razões, pela relação com o desenvolvimento e o sucesso académico. De acordo com o Observatório de Responsabilidade Social e Instituições de Ensino Superior (ORSIES), os estudantes apresentam maior vulnerabilidade no âmbito da saúde mental dada a exigência e impactos apresentados a nível pessoal e académico. Dados anteriores ao período de pandemia, realçam que a adoção de estratégias de apoio e prevenção na ótica da saúde mental são amplamente relevantes para prevenir o abandono e o insucesso escolar. Um estudo de 2018 da Direção-Geral de Estatística da Educação e Ciência (DGEEC), revela que “29% dos alunos no ES abandonam o curso e, apenas 45% dos alunos consegue acabar os estudos nos três anos de duração teórica de um curso. Já um estudo também da DGEEC revelou que 11,8% dos estudantes matriculados em 2011 abandonaram o curso durante o 1º ano.” (SAS, 2020).

Comparativamente a uma situação pré-pandémica, é possível afirmar que os níveis de ansiedade, depressão e stress em estudantes universitários portugueses agravaram significativamente, comprovando-se o aumento da incidência destas perturbações por parte dos mesmos (Maia e Dias, 2020). Várias Associações de Estudantes (AAEE) levaram a cabo a realização de estudos junto da sua comunidade estudantil para averiguar o impacto da pandemia na saúde mental da mesma.

A Associação Académica de Coimbra conduziu um estudo sobre o impacto do confinamento na sua academia, com uma amostra composta por 1484 estudantes da Universidade de Coimbra. O mesmo estudo comprovou que um terço dos estudantes universitários apresenta dificuldades económicas em suportar as despesas inerentes ao alojamento estudantil, bem como um em cada cinco



revela dificuldades no pagamento das suas propinas. Conceitos como a ansiedade, o nervosismo e a depressão apresentaram uma frequência significativa entre os sintomas psicológicos que derivam do confinamento. Com este cenário, torna-se particularmente expressivo o facto de 75% dos estudantes não terem procurado ajuda profissional, dos quais apenas um quarto destes afirmou não ter sentido necessidade. Os restantes estudantes afirmaram não ter recorrido a apoio psicológico em virtude do preço elevado (40%), da vergonha (20%) ou por desconhecimento (13%).

Mais recentemente, a AEISCTE-IUL conduziu o inquérito “Condições dos estudantes do Iscte durante a pandemia”, procurando aferir, entre vários parâmetros, o estado da saúde mental na comunidade académica da instituição. Foram tidos em conta vários fatores, designadamente o impacto que a pandemia e as alterações no ensino que dela advieram tiveram no bem-estar mental. Importa relevar as seguintes premissas: a maioria dos estudantes sentiu a sua concentração significativamente afetada desde o início da pandemia, quer pelo confinamento, quer pelas adaptações ao regime de ensino misto; quase metade dos estudantes ponderaram deixar o ES desde o início da COVID-19; o facto de apenas uma ínfima parte dos estudantes que recorreram a apoio psicológico neste período o terem feito no Iscte, facto a que se soma a agravante de quase metade dos estudantes que não procurou este apoio, fê-lo por motivos entre os quais se contam a vergonha, o preço ou a dificuldade em encontrar onde recorrer.

A compreensão do panorama nacional relativamente à saúde mental no ES integra os contributos da Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior (RESAPES) e da Ordem dos Psicólogos Portugueses, com quem foram discutidas soluções de ordem clínica, bem como estratégias preventivas relativamente à saúde mental, sendo de destacar a importância que estas adquirem e os resultados que obtêm nos contextos em que são aplicadas. Um dos principais problemas associados ao apoio psicológico prestado pelas IES é as listas de espera que este serviço cria, fazendo com que os estudantes tenham de aguardar longos períodos para usufruir do mesmo. Neste sentido, uma das soluções identificadas com estas entidades para



evitar este problema foi a adoção de novas estratégias de apoio, nomeadamente as terapias de grupo, que permite acompanhar vários estudantes

Ao nível do Iscte - Instituto Universitário de Lisboa, era disponibilizado apoio psicológico gratuito aos estudantes por parte do Gabinete de Apoio Aluno (GAA) até ao ano letivo 2018/2019. Nesse mesmo ano, observou-se um aumento da procura deste serviço por parte dos estudantes (perfazendo um total de 123 estudantes) comparativamente com o ano letivo anterior, que foi acompanhado do aumento de horas clínicas (5%) e estudantes atendidos (12%). Dos vários estudantes que recorreram ao GAA, 9 solicitaram orientação vocacional enquanto 122 estudantes foram acompanhados psicologicamente, resultando numa média de 136 horas de atendimento por mês.

Atualmente, o Iscte não possui um serviço de acompanhamento psicológico interno, ao contrário da maioria das Instituições de Ensino Superior a nível nacional. A instituição emprega duas psicólogas, sendo que uma delas é também responsável pelo apoio aos Estudantes com Necessidades Educativas Especiais. Ambas as profissionais fazem a triagem do estudante que solicite apoio psicológico e, caso considerem que o estudante necessita de apoio, encaminham-no para a clínica SAMS (Serviços de Assistência Médico-Social), situada no campus do Iscte, que tem cinco profissionais. Apesar dos estudantes bolseiros terem consultas gratuitas (até um máximo de vinte por ano), os Serviços de Ação Social admitem que há estudantes, nomeadamente os não-bolseiros e internacionais, que não conseguem suportar os custos associados ao apoio psicológico, e acabam por ficar de fora, uma vez que o valor da consulta ascende a 25€. A situação agrava-se ao considerar que no ano letivo 2018/2019, 69,9% dos estudantes que recorreram ao apoio psicológico do GAA não eram bolseiros.

No presente ano letivo (2020/2021) o número de pedidos de triagem quase duplicou desde o ano letivo passado, evoluindo de 40 para 78 estudantes. Dos 78, 64,1% (57) são estudantes bolseiros da DGES, sendo que no ano letivo anterior eram apenas 42% (22). Do total de pedidos, 73% (57) foram encaminhados para a clínica SAMS após a



# AEISCTE-IUL

ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO ISCTE-IUL

triagem (mais 4 sobre renovação), sendo que apenas 9% (7) não o foram. No ano letivo cessante tinham sido encaminhados para o apoio 62%, por oposição a 25% que não foram. Tendo isto em consideração, concluímos que houve uma evolução positiva na percentagem de estudantes encaminhados para o serviço de psicologia do SAMS.

As informações, recentemente fornecidas pelos Serviços de Ação Social, indicam que o tempo de espera da marcação da primeira consulta de apoio psicológico no SAMS varia entre 10 a 15 dias. Consequentemente, verifica-se uma evidente dificuldade por parte desta entidade em dar resposta aos inúmeros pedidos de apoio por parte dos alunos.

AV. DAS FORÇAS ARMADAS, EDIFÍCIO 1 ISCTE-IUL, SALA ON12, 1649-026 LISBOA

NIF

502 546 808



GERAL@AEISCTE-IUL.PT



WWW.AEISCTE-IUL.PT



210 464 302



## Propostas:

Tendo em conta os dados supramencionados e por crer no dever das IES em facilitar os apoios que respondam às reais necessidades dos estudantes, vem a AEISCTE-IUL propor:

1. Retoma do apoio psicológico prestado pelo Gabinete de Apoio ao Aluno e reforço do número de profissionais que prestam o apoio;
2. Adoção de novas técnicas de ordem clínica para além das convencionais, nomeadamente as terapias de grupo, que ajudam a atenuar a acumulação de listas de espera;
3. Garantia da gratuitidade do apoio prestado pelo Iscte para os alunos bolseiros sem limite anual de consultas;
4. Criação de uma taxa moderadora, de valor simbólico não superior a 5€, para os estudantes não bolseiros, cobrada por consulta, sem a imposição de um limite anual do número de consultas;
5. Intensificação da divulgação dos vários apoios e programas existentes no âmbito da saúde mental junto da comunidade estudantil, com especial atenção para os estudantes internacionais;
6. Reforçar as estratégias preventivas de apoio psicológico
  - a. Nomeadamente os programas de mentoria, providenciando as ferramentas às várias estruturas, nomeadamente os Núcleos de Estudantes de Curso do Iscte, que promovem estes programas no Iscte para os desenvolverem de forma estruturada e concertada, com acompanhamento profissional e a implementação de estratégias que aumentem a eficácia dos mesmos.