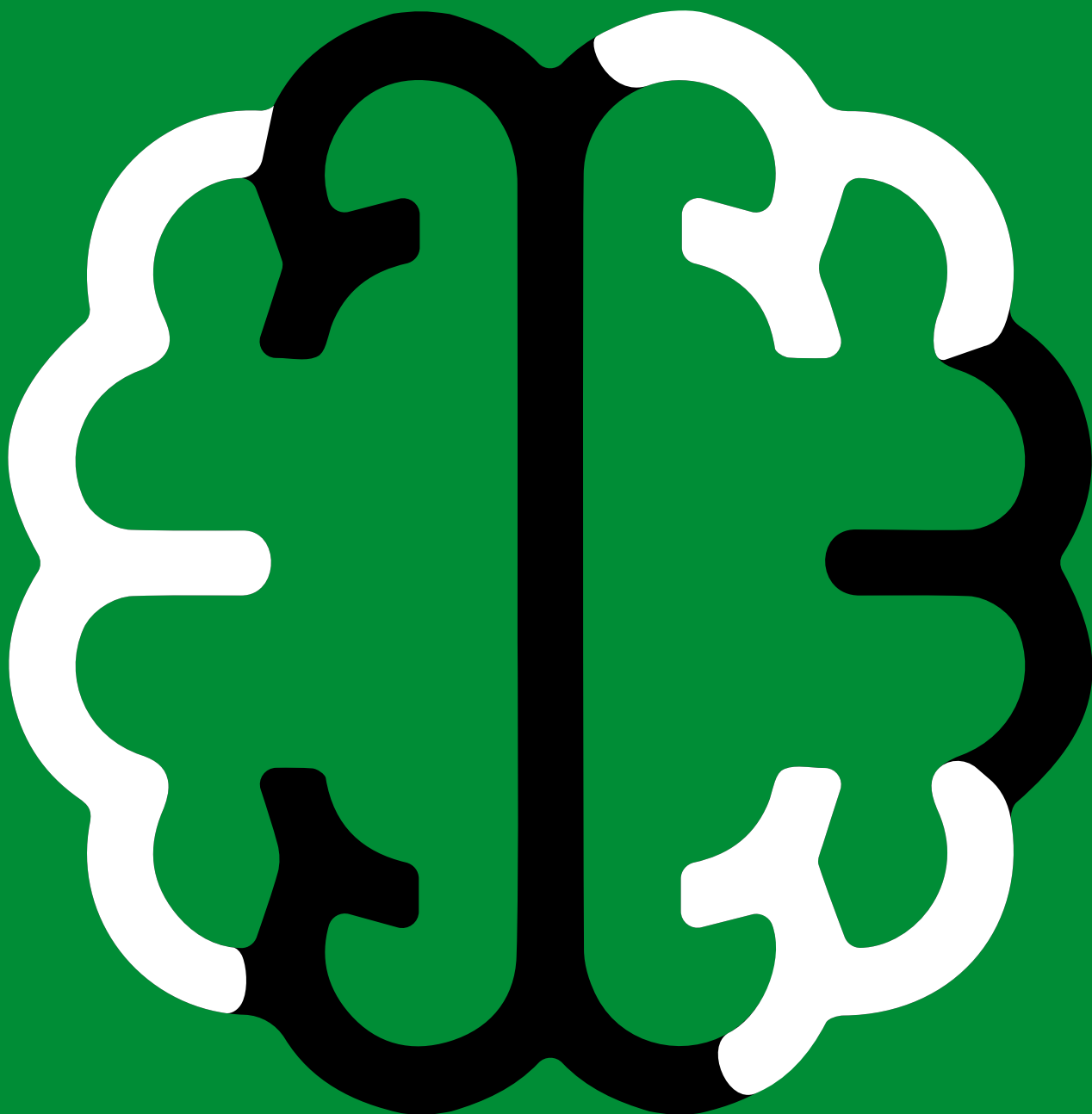


**Reflexão do Seminário  
de Promoção de Saúde  
Mental em Espaço  
Universitário:  
Prevenir e Cuidar**

Ana Rita Querido  
António Queirós  
Luís Coimbra



# Índice

Enquadramento	1
Génese e elaboração da proposta	4
Programa	5
Divulgação do evento	6
Entidades Parceiras	8
Resumo das Sessões	8
Balanço do Evento e recomendações para o futuro	19
Agradecimentos	20

# Enquadramento

Na sequência da proposta apresentada ao plenário do Conselho Geral da Universidade de Coimbra, realizou-se no dia 22 de outubro de 2019 o Seminário de Promoção de Saúde Mental em Espaço Universitário: Prevenir e Cuidar.

A organização deste evento decorreu da preocupação dos estudantes do Conselho Geral com o bem-estar físico e mental da comunidade académica, merecedor de promoção no seu seio.

Teve como objetivo principal a sensibilização para a problemática, contribuindo para o desenvolvimento de políticas de promoção de saúde mental na comunidade académica.

A apresentação da proposta ao plenário do Conselho Geral da Universidade de Coimbra ocorreu no dia 24 de junho de 2019, após ter sido aprovada em Comissão de Ensino do mesmo órgão. O Seminário resultou da organização conjunta dos Estudantes Conselheiros da Universidade de Coimbra e dos Serviços de Saúde e Gestão da Segurança no Trabalho dos Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra (SSGST-SASUC), tendo contado com o apoio do Conselho Geral.

## Estrutura do evento

O evento organizou-se em três momentos distintos:

- 1) Diagnóstico da situação atual na UC, com apresentação das boas-práticas desenvolvidas na promoção da saúde mental no seio da comunidade académica;
- 2) Sessões sobre temáticas específicas do âmbito da saúde mental, conduzidas por especialistas;
- 3) Mesa redonda com elementos diversos da comunidade UC, em que se explorou o futuro, nomeadamente através da apresentação de novas políticas que contribuam para um ambiente de trabalho e de estudo mais saudável.

## Objectivos propostos

1. Sensibilização para as questões de Saúde Mental na comunidade académica;
2. Divulgar as iniciativas, organismos e boas práticas desenvolvidas pela UC e AAC na promoção da Saúde Mental;
3. Reforçar mecanismos e políticas de promoção da saúde mental no seio da UC, combatendo o estigma associado a este tema.

## **Génese e elaboração da proposta**

A ideia inicial de organizar um evento de promoção da saúde mental na Universidade de Coimbra, surgiu inicialmente do Núcleo de Estudantes de Doutoramento da Universidade de Coimbra (NEDUC), um grupo informal de estudantes de 3º ciclo que funciona como um think tank de apoio aos representantes eleitos nos órgãos da Universidade. Essa ideia foi depois apresentada aos Estudantes Conselheiros que reconheceram a pertinência da realização do evento, que se inseriria no âmbito das atividades do Conselho Geral. Para garantir que o evento cumpria os objetivos propostos e era provido de personalidades científica e tecnicamente relevantes, foi pedida a colaboração de um dos representantes dos Pessoal Técnico no Conselho Geral, António Queirós, Diretor dos SSGST-SASUC. Foi elaborada uma proposta inicial para ser apresentada à Comissão de Ensino que, apesar de não ser estritamente da sua competência se pronunciar sobre estes assuntos, foi reconhecida por unanimidade a importância e pertinência da existência da realização do Seminário, sendo aprovada a proposta apresentada, salvaguardando que a organização do evento ficaria a cargo dos Estudantes Conselheiros e dos SSGST-SASUC, com o apoio do Conselho Geral. Essa mesma deliberação foi apresentada em plenário do Conselho Geral no dia 24 de junho de 2019, tendo sido muito bem acolhida e reunindo a aprovação também por unanimidade.

A coordenação da organização do seminário ficou a cargo dos membros do Conselho Geral: António Queirós, representante do Pessoal Técnico e Ana Rita Querido e Luís Coimbra, representantes dos Estudantes.

### **Programa**

A estrutura do programa foi desenhada tendo em conta os objetivos definidos. Foi considerada imperativa a participação das diversas entidades que trabalham nesta temática, em parceria com a Universidade de Coimbra: O Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra e a Associação Académica de Coimbra (através dos Núcleos de Estudantes e da secção cultural SOS Estudante). Os SSGST-SASUC tiveram especial destaque no evento uma vez que, são a entidade por excelência dentro do Grupo UC que promove a Saúde Mental, entre as demais áreas médicas em que opera.

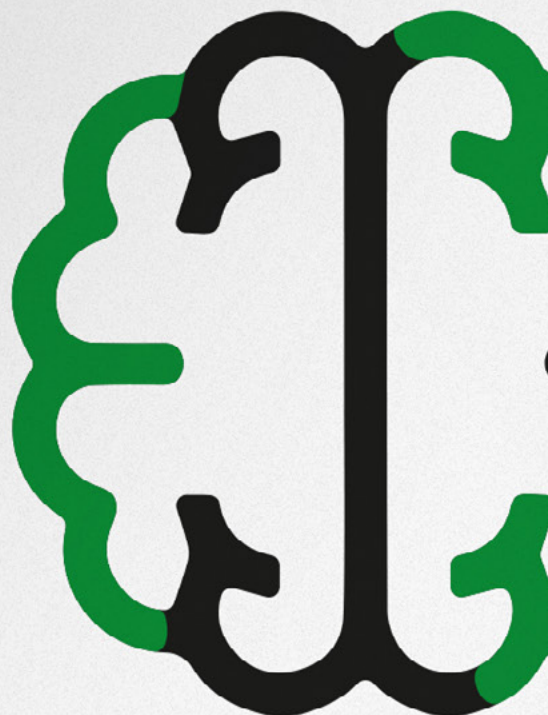


# Seminário de Promoção de Saúde Mental em Espaço Universitário

## Prevenir e Cuidar

22 outubro  
das 9h30 às 18h30  
Sala do Carvão  
Casa das Caldeiras  
→ Polo I da Universidade de Coimbra

12 190 UNIVERSIDADE DE COIMBRA



9h30-9h45

### Sessão de Abertura

João Caraca  
Presidente do Conselho Geral da UC

9h45-10h15

### 1ª Sessão

#### Saúde Mental em Espaço Universitário

Daniel Azenha  
Presidente da DG/AAC

Nuno Correia  
Administrador dos SASUC

Lúcio Cunha  
Coordenador Comissão Ensino  
do Conselho Geral da UC

Heráclio Firmino  
Diretor do Serviço de Psiquiatria do CHUC

10h15-11h15

### 2ª Sessão

#### O cenário atual da saúde mental na UC

Cristina Albuquerque  
Vice-Reitora

António Queirós  
Diretor Clínico dos Serviços  
de Saúde da UC

→ Moderador  
Alexandre Seival Martins  
Conselho Geral da UC

11h15-11h45

### Coffee Break

11h45-12h45

### 3ª Sessão

#### Doenças do Século: Ansiedade | Burnout | Depressão

Sofia Morais  
Psiquiatra do CHUC, responsável  
pela Consulta de Psiquiatria do  
Jovem Universitário

Ana Melo  
Psicóloga Clínica da UC

→ Moderadora  
Anabela Mota Pinto  
Conselho Geral da UC

12h45-14h15

### Almoço

14h15-15h15

### 4ª Sessão

#### Corpos vulneráveis na comunidade académica

Célia Lavaredas  
Médica de Clínica Geral nos  
Serviços de Saúde da UC

João Redondo  
Psiquiatra do CHUC / Noite  
Saúde das Cidades do Centro  
de Portugal

→ Moderador  
João Ramalho  
Conselho Geral da UC

15h15-16h15

### 5ª Sessão

#### Apoio de Pares: De estudantes para estudantes

Diana Caldeira  
Presidente SOS Estudante AAC

Dora Santo  
Representante Conselho  
Inter-núcleos da AAC

Marisa Marques  
Psicóloga Estagiária nos  
Serviços de Saúde da UC

→ Moderadora  
Ana Rita Querido  
Conselho Geral da UC

16h15-16h45

### Coffee Break

16h45-18h15

### 6ª Sessão

#### Saúde mental na UC: O futuro

Paulo Peixoto  
Provedor do Estudante

Nuno Madeira  
Psiquiatra do CHUC / Centro  
de Estudos e Intervenção no  
Adulto Jovem

António Queirós  
Diretor Clínico dos Serviços  
de Saúde dos SASUC

Ligia Bugelli  
Estudante do Doutoramento  
em Direitos Humanos

Sara Costa  
Ex-Embalsadora da ASUC  
e organização Brain 4.0

→ Moderador  
Luís Coimbra  
Conselho Geral da UC

18h15

### Encerramento

Amílcar Falcão  
Reitor da Universidade de Coimbra

Organização



Apoio



Parceiros



Seminário de Promoção  
da Saúde Mental em  
Espaço Universitário  
Prevenir e Cuidar

# Divulgação do evento

Uma das principais dificuldades que têm sido reportadas na organização dos eventos organizados no âmbito das atividades do Conselho Geral é a falta de adesão por parte da comunidade universitária. Para combater esta tendência, a organização decidiu pensar numa estratégia de comunicação bem definida e orientada para maximizar a visibilidade do evento, em especial no corpo dos estudantes.

## Estratégia geral de comunicação

Para maximizar a visibilidade do seminário, a organização não se baseou apenas no recurso às listas de contactos, havendo um esforço significativo para fazer uma comunicação de proximidade. As *mailing lists* institucionais são uma ferramenta bastante poderosa, mas quando não são acompanhadas por divulgação adicional, acabam por ser ignoradas como spam por um conjunto significativo de pessoas.

Da parte das organizações dos estudantes, os Estudantes Conselheiros participaram em algumas atividades pertinentes à temática do Evento, como o Dia Amarelo da Associação de Pesquisadores e Estudantes Brasileiros e reunião ordinária da Assembleia de Núcleos da Associação Académica de Coimbra em finais de Setembro, para divulgar o seminário. Para além disso, foi dirigido um convite individual a todas as estruturas que têm presença junto aos estudantes, como os Núcleos, Secções Culturais e Desportivas e a própria Direção

Geral da Associação Académica de Coimbra. No mesmo contacto em que foi o convite, solicitou-se a estas organizações que partilhassem os elementos de divulgação nas suas páginas oficiais na web, *mailing lists* e redes sociais.

Ao mesmo tempo, nos SSGST-SASUC, foi feito um esforço de mobilização do pessoal técnico para divulgar a sessão assim como colocar informação disponível para os utilizadores desses serviços. Para além disso, as Residências Universitárias foram identificadas como entidades pertinentes para uma divulgação personalizada, feita através dos Delegados.

Finalmente, às entidades parceiras oficiais do evento foi também pedido especificamente ajuda na divulgação do evento.

## Imagem

Para ajudar a divulgar o evento, foi elaborado um conjunto de materiais gráficos, que contou com a ajuda da Divisão de Comunicação (DCOM) da Universidade:

- Convite oficial para envio por correio eletrónico;
- *Banners* para o Facebook e Instagram;
- Imagens digitais com informações curtas sobre saúde mental intituladas “Sabias que”;
- Cartaz do programa do evento elaborado separadamente em versões otimizadas para divulgação digital e para impressão;
- Vídeo promocional para o *Youtube*.



## O papel das redes sociais

A par dos canais oficiais disponíveis pela Universidade de Coimbra, foi feita uma aposta significativa nas redes sociais, mais propriamente no Facebook e Instagram. A par da criação de um “evento” digital no Facebook, recorreu-se aos “Sabias que” para ir criando curiosidade à medida que o evento se aproximava, culminando com a publicação do cartaz completo, sensivelmente uma semana antes da data

marcada para a sua realização. Através dos dados extraídos da página dos Estudantes Conselheiros no [Facebook](#), é possível verificar que a publicação com maior interação foi mesmo a do cartaz final, com 219 interações diretas e com alcance potencial de 5836 utilizadores.

Figura 1 - Exemplo das imagens “Sabias Que”.



	Estudantes Conselheiros da Universidade de Coimbra atualizou a sua	246	6
	O evento é da organização dos Estudantes Conselheiros da	791	143
	SOS Estudante	1472	64
	O @sos_estudante é parceiro na organização do Seminário Promoção de	1567	46
	Programa completo! Vais faltar? <a href="https://m.facebook.com/events/39239851">https://m.facebook.com/events/39239851</a>	5836	219
	Dia 22 a entrada é gratuita e não precisas de inscrição!	692	20
	Sabias que? Os dados comprovam a urgência do tema! Vamos prevenir e	1537	53
	Mais informações em <a href="https://m.facebook.com/events/39239851">https://m.facebook.com/events/39239851</a>	1518	101
	O Seminário de Promoção de Saúde Mental em Espaço Universitário é um	1K	40
	Dia 22 de outubro debatemos a Saúde Mental na nossa Universidade! Contamos	187	14

Figura 2 - Dados do alcance das publicações na página dos Estudantes Conselheiros.

Para isto, a página dos Estudantes Conselheiros, em ambas as redes, foi especialmente importante e serviu de elemento central para a divulgação. A partir deste “hub” de informação, foi possível aos parceiros, numa primeira fase, e depois a toda a comunidade, partilhar os elementos informativos do evento, assim com os “Sabias que”.

Foi também publicado um vídeo, produzido pela DCOM, na página do [Youtube](#) da Universidade de Coimbra, que foi também difundido nas redes sociais identificadas.

## Entidades Parceiras

Na organização do evento, foram contactados alguns organismos, que se vieram a constituir como parceiros: entidades que participaram no evento com apresentações, que colaboraram na divulgação e deram contributos pontuais sobre a organização do seminário. Nomeiam-se a Associação Académica de Coimbra, a secção cultural

SOS Estudante, o Núcleo de Estudantes de Doutoramento da Universidade de Coimbra (NEDUC) e a Reitoria da Universidade de Coimbra.

Figura 3 - Entidades Parceiras do Seminário de Promoção de Saúde Mental.



## Resumo das Sessões

Após a sessão de abertura, o mote inicial foi dado pelo Presidente do Conselho Geral, João Caraça, que ressaltou o papel importante da promoção do bem-estar e da promoção da saúde mental nas universidades, principalmente num mundo digital de rápida mudança e com novos desafios.



## Saúde Mental em Espaço Universitário

A primeira sessão contou com a intervenção de Lúcio Cunha, membro do Conselho Geral (CG) e Coordenador da Comissão de Ensino, que explicou o processo da idealização e concretização da ideia de realizar um Seminário para a promoção da Saúde Mental. De seguida, coube ao Dr. Horácio Firmino, Diretor do Serviço de Psiquiatria do Centro Hospitalar e Universitário de

## O cenário atual da saúde mental na UC

Na segunda sessão, coube à Vice-Reitora Cristina Albuquerque, abordar o quadro atual da problemática da saúde mental na Universidade de Coimbra, focando-se nos desafios que são colocados aos alunos e demais membros da comunidade académica, no desempenho das suas funções. O segundo orador da sessão foi António Queirós, membro do Conselho Geral e



Figura 4 - Painel da 1ª sessão: da esquerda para a direita): Lúcio Cunha (CG), Dr. Horácio Firmino (CHUC), Nuno Correia (SASUC) e Daniel Azenha (AAC).

Coimbra (CHUC), também em representação do seu Presidente do Conselho de Administração, enquadrar a relação de sinergia estabelecida entre o CHUC e os SSGST-SASUC no campo da saúde mental.

Diretor dos SSGST-SASUC. Na sua intervenção, fez uma abordagem aos serviços que os SASUC oferecem (bolsas de estudo, alimentação e alojamento, entre muitos outros). Contudo, o foco fez-se nos serviços de saúde que os SSGST-SASUC disponibilizam à comunidade universitária, com um conjunto de especialidades julgadas adequadas às necessidades identificadas como mais prementes no espaço universitário. Um



Figura 5 - Paineis da 2ª sessão (esquerda para a direita): Alexandre Soveral Matrins (CG), Cristina Albuquerque (Vice-Reitora) e António Queirós (CG e SSGST-SASUC).

claro destaque foi dado à saúde mental, enquadrando as principais causas de perturbações e quem é mais suscetível de necessitar de apoio. Uma nota a merecer destaque, foi o registo do aumento significativo de solicitações de estudantes deslocados, em especial estrangeiros, com idades que rondam os 30 anos, que evidenciam dificuldades na integração e sofrem muitas vezes de solidão.

Como resposta a estes problemas, os SSGST-SASUC disponibilizam uma oferta que pode ser dividida em duas vertentes: a preventiva, focada na identificação antecipada, ou numa fase muito inicial, de possíveis problemas (tendo atenção, por exemplo, ao insucesso escolar) procurando evitar que evoluam; e de remediação, já focadas em identificar sintomas de patologia instalada e em providenciar tratamento clínico. A vertente preventiva centra-se no apoio psicopedagógico (ou *coaching* académico) individual e em programas de formação em grupo. Na vertente remediativa são oferecidas consultas médicas de Clínica Geral, Psiquiatria Geral e Consulta

de Psiquiatria do Jovem Universitário; consultas de Psicologia Clínica e sessões de terapia em grupo que recorrem à representação dramática, designada por Psicodrama.

Um dos destaques é a Consulta do Jovem Universitário, produto de um protocolo estabelecido entre os SSGST-SASUC e o CHUC, que permite aos estudantes aceder a uma equipa multidisciplinar de saúde mental, podendo optar pela realização da consulta, quer nos serviços de saúde da UC, quer no Serviço de Psiquiatria do CHUC. A esta iniciativa juntou-se recentemente uma consulta de Triagem de Psicologia, que pretende avaliar as necessidades dos novos utentes que chegam aos serviços e dar encaminhamento para as respostas terapêuticas consideradas adequadas.

Finalmente, foram apresentados alguns números sobre a evolução das consultas e outras ofertas disponibilizadas pelos SASUC na área da saúde mental (ver Figura 6) que demonstram o esforço desenvolvido na UC e o claro impacto positivo que tem na comunidade académica.

Saúde Mental   2018												
Ano	Clinica Geral	Psiquiatria			Psicologia							Psicodrama
					Triagem	Perspetiva Remediativa		Perspetiva Preventiva				
	Consultas realizadas por patologia mental	Cons. Jovem Universitário (SSGST   CHUC) Nº Consultas	Psiquiatria (SSGST) Nº Consultas	Total	Consulta de Triagem	Psicologia Clínica (SSGST) Consultas	Grupos Psicoeducativos (*)	Apoio Psicopedagógico (NIA) Nº Sessões	UC Skills (NIA) Nº Participantes (**)	Formação de Pares (NIA) Nº Participantes	Personal Wellness (SSGST) Alunos x Sessões (***)	Alunos X Sessões
2013			16	16		1434			70	218		
2014			89	89		784			228	118		
2015		40	80	120		590		64	282	211		
2016		131	80	211		1290		214	201	225		
2017		251	91	342		1408		190	215	98		
2018	132	313	79	392		1630		244	270	52	30	157
2019					Novo		Novo					

Figura 6 - Números de consultas dadas pelos SSGST-SASUC.

## Doenças do século: Ansiedade | Burnout | Depressão

A terceira sessão começou com a intervenção de Sofia Morais, Psiquiatra do CHUC responsável pela Consulta de Psiquiatria do Jovem Universitário, que explicou como funciona o bem-estar psicológico de um indivíduo e como o *burnout* é antitético à resiliência que é necessária para lidar com os desafios do dia-a-dia. Focou-se, de seguida, no caso específico do ambiente

universitário e das principais estatísticas sobre saúde mental no ensino superior, dando destaque aos principais fatores de stress a que os estudantes universitários se encontram sujeitos.

Destacou também a relação entre o sucesso académico e o bem-estar psíquico, relatando que os estudantes com problemas de saúde mental têm maior probabilidade

Figura 7 – Painel da 3ª Sessão (esquerda para a direita): Anabela Mota Pinto (CG), Sofia Morais (CHUC) e Ana Melo (SSGST-SASUC).





de sofrer atrasos na progressão acadêmica e mesmo de abandonar o ensino superior. Relativamente à maneira de como os serviços de saúde mental se encontram organizados na UC, foi mencionado que seguem os melhores standards internacionais e que praticam as melhores práticas científicas. Para o futuro, deixa recomendações: devem ser avaliadas as necessidades dos estudantes; deve ser melhorada a acessibilidade aos serviços de saúde mental; deve investir-se na promoção da saúde mental dentro do campus, destacando papel das Direções das Faculdades para criar um clima inclusivo e desenvolver uma atitude proativa. A apresentação terminou com a divulgação de alguns números relativos à Consulta do Jovem Universitário (ver Figura 8) que provou a sua pertinência e necessidade de reforço para o futuro.

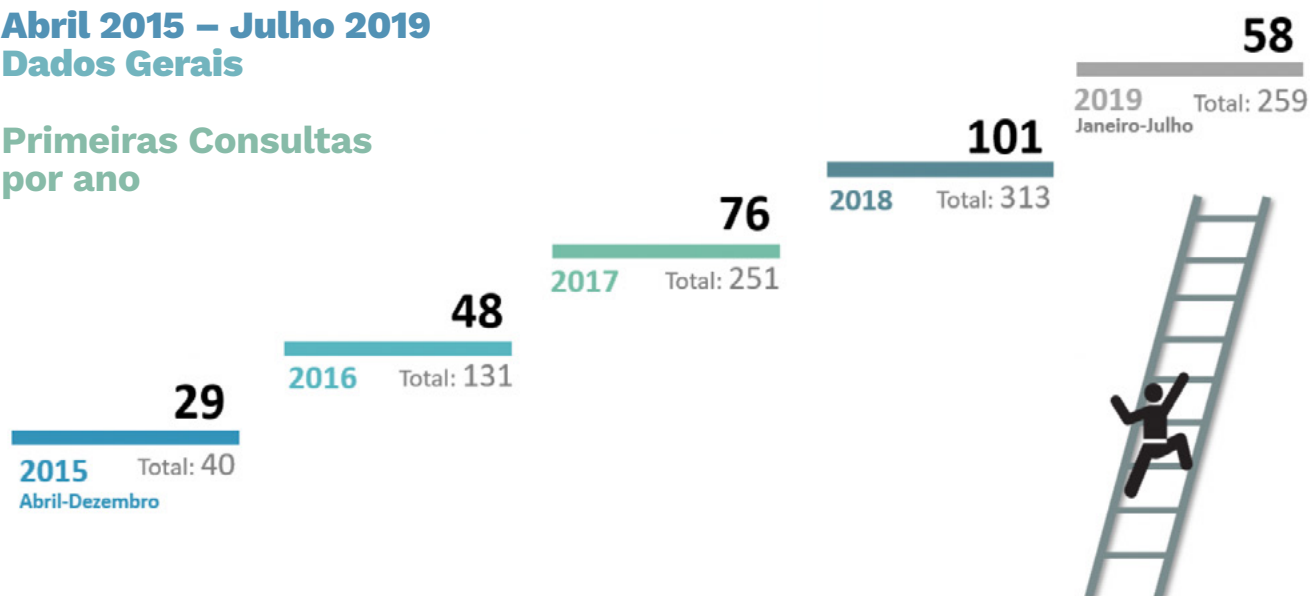
A segunda oradora da sessão foi Ana Melo, Psicóloga Clínica nos SSGST-SASUC. Começou por destacar a exigência do ambiente universitário, bem como os novos desafios que surgem ao ingressar no ensino superior. Este contexto leva, por vezes, ao desenvolvimento de perturbações psicológicas que têm um forte efeito no desempenho académico. Explicou que foram realizadas 1672 consultas de Psicologia Clínica nos SSGST-SASUC no ano de 2018, sendo a maioria das problemáticas identificadas relativas a perturbações de ansiedade e depressão.

A sua intervenção continuou com a explicação dos efeitos fisiológicos da ansiedade e dos mecanismos em que se manifesta. No espaço universitário, a ansiedade aparece muito ligada ao contexto social e ao desem-

Figura 8 - Número de Consultas do Jovem Universitário por ano

## Abril 2015 – Julho 2019 Dados Gerais

### Primeiras Consultas por ano



penho nas avaliações. No caso da depressão, enumerou a sintomatologia, assim como as consequências da perturbação. Justificou, assim, a existência de estratégias de intervenção e como estas se encontram relacionadas com os recursos oferecidos pelos SSGST para combater estas perturbações: a Consulta de Psicologia Clínica, os grupos Psicoeducativos, a Consulta de Psiquiatria e o grupo de Psicodrama.

Diagnósticos (DSM-5)	Consultas realizadas
Perturbações de ansiedade	34%
Perturbações depressivas	22%
Perturbações relacionadas com trauma e factores de stress (perturbação de ajustamento)	8%
Perturbações de personalidade	14%
Outras	21%

Figura 9 – Consultas de Psicologia Clínica feitas nos SSGST em 2018.

## Corpos vulneráveis na comunidade académica

Esta sessão começou com Célia Lavaredas, Médica de Clínica Geral nos SSGST-SASUC, que explicou que a entrada no ensino superior se reveste de grande vulnerabilidade por representar uma fase de transição na vida de um jovem adulto, em que se cria um conjunto de expectativas para o futuro: há várias questões sociais e familiares que se colocam e que criam exigências de reconhecimento dos alunos. Reiterou o problema da crescente prevalência e gravidade dos problemas mentais no ensino superior, criados pela maior acessibilidade por parte de alunos a este nível de ensino, o ambiente de competição existente, uma menor preparação para enfrentar as exigências e a necessidade de ajustamento a novas realidades.

Apresentou também dados relativos aos atos médicos praticados pelos SSGST-SASUC, entre os quais destacou a presença significativa de solicitações de estudantes internacionais, que correspondem a 30% do total dos utentes atendidos. No final, destacou o papel importante do desenvolvimento de estratégias de resiliência naqueles que se encontram mais vulneráveis. Os desafios, exigentes e inescapáveis, obrigam à intervenção preventiva, para que possam ajudar os estudantes a desenvolver a resiliência necessária para manter o equilíbrio quando confrontados com a adversidade.

De seguida, João Redondo, Médico Psiquiatra no CHUC e promotor do projeto *Noites Saudáveis das Cidades* do Centro de Portugal, iniciou a sua apresentação chamando a atenção para o facto de os estudantes universitários se encontrarem





Figura 10 – Painel da 4.ª sessão (esquerda para a direita): João Ramalho (CG), Célia Lavaredas (SSGST-SASUC) e João Redondo (CHUC).

numa fase de vida, em termos etários, em que surgem as primeiras manifestações de doenças psiquiátricas graves encontrando-se, portanto, numa fase crítica para fazer a sua prevenção.

Recomendou que se deve pensar na prevenção e não apenas no tratamento das perturbações mentais. Devem ser avaliadas as necessidades da comunidade académica, devem-se informar as pessoas sobre os sinais de alarme e adequar os serviços de saúde ao que se julga mais importante.

Finalizou apresentando o projeto *Noites Saudáveis das Cidades do Centro de Portugal*, presente em 24 municípios e que pretende combater comportamento de risco e promover estilos de vida mais saudáveis.

## **Apoio de pares: de estudantes para estudantes**

Esta sessão foi iniciada por Diana Callebaut, presidente da secção cultural da AAC, a SOS Estudante. A secção funciona há 22 anos e é a única linha de Apoio Emocional e Prevenção do Suicídio constituída integralmente por estudantes. Estes estudantes são voluntários, que após formação específica realizam todos os atendimentos telefónicos em pleno anonimato e confidencialidade. O trabalho desenvolvido baseia-se numa filosofia de escuta ativa e empatia. Entre setembro de 2018 e julho de 2019, atenderam 1033 chamadas, com a maioria dos temas a serem relacionados com a solidão, questões de relacionamentos e carência afetiva. Diana Callebaut explicou que a filosofia da escuta ativa não pretende dar soluções a quem contacta, mas sim concentra-se em ouvir de uma maneira empática e fazer com que as pessoas cheguem às suas próprias conclusões.



Figura 11 – Painel da 5.ª sessão (esquerda para a direita): Ana Rita Querido (CG), Diana Callebaut (SOS Estudante), Dora Santo (CIN-AAC) e Marisa Marques (SSGST-SASUC).

A segunda apresentação da sessão coube a Dora Santo, representante do Conselho Internúcleos da AAC. Ressaltou o trabalho feito pelos Núcleos de estudantes que é especialmente eficiente pela proximidade que têm aos estudantes e as atividades que desenvolvem. Ainda que a atuação desenvolvida pelos Núcleos não se tenha centrado, especificamente, na temática da saúde mental, as atividades que desenvolvem contribuem inegavelmente para o bem-estar dos estudantes, numa perspetiva de prevenção (integração e inclusão dos estudantes e resolução dos seus problemas do dia a dia). Uma ferramenta existente e eficaz são os vários Gabinetes de Apoio aos Estudantes (GAPE) que dentro das várias estruturas servem para ouvir as problemáticas dos estudantes e ajudar, dentro do possível, à resolução dos mesmos (principalmente em questões académicas e burocráticas). Para além disso, a AAC dispõe de um conjunto alargado de organismos que incentivam à prática do desporto, que fomentam a ligação à arte

e à cultura, servindo muitas vezes como uma resposta saudável para os que sofrem com a adaptação ao ambiente universitário ou de solidão. É essencialmente pela sua capacidade de formação humanista que a AAC e as suas estruturas se destacam na promoção de um ambiente académico saudável ao nível da Saúde Mental.

A intervenção final ficou a cargo de Marisa Marques, recém-diplomada do curso de Mestrado Integrado em Psicologia, que se encontra atualmente a concluir o estágio para a Ordem dos Psicólogos, desenvolvido nos SSGST-SASUC.

Começou por explicar as vantagens da implementação de soluções de apoio por pares que se apresentam como recursos eficientes para chegar de uma maneira mais informal aos estudantes universitários. Estes têm uma maior facilidade em se abrir com um colega ou amigo e têm menos receios de sofrerem estigmas neste ambiente. Um dos bons Programas de Apoio por Pares que os SASUC têm desenvolvido faz-se através das forma-



ções dadas aos Delegados das Residências Universitárias. Estes Delegados são estudantes escolhidos que recebem formação por parte dos SASUC para que se encontrem especificamente preparados para integrar novos alunos, realizar mediação de conflitos e identificar e prevenir situações de risco.

Outro projeto inovador na UC mencionado foi o *Personal Wellness*. Esta iniciativa, dirigida a todos os estudantes, tem como objetivo desenvolver competências pessoais em várias vertentes: autoconhecimento, resolução de problemas e gestão de conflitos, estratégias de regulação emocional e aprendizagem a lidar com as adversidades.

## Saúde mental na UC: o futuro

O último painel foi estruturado para se constituir como grupo de reflexão sobre os caminhos a percorrer pela UC no domínio da promoção da saúde mental. Recorrendo a um grupo de intervenientes convidados, desafiou-se o público para que participasse, colocando questões ou apresentando as suas próprias reflexões e sugestões.

Foi dado um período inicial de 5 minutos para todos os participantes, para fazer algumas declarações iniciais.

Nuno Madeira, Médico Psiquiatra do CHUC, refletiu sobre as boas-práticas que a parceria UC-CHUC indubitavelmente traduz, como exemplo reproduzível noutras áreas da saúde.

Figura 12 – Painel da 6.ª sessão (esquerda para a direita): Sara Costa (Mentora Académica Start UC e Ex-Administradora do NEPCEUC), Paulo Peixoto (Provedor do Estudante), Ligia Bugelli (NEDUC), António Queirós (SSGST-SASUC) e Nuno Madeira (CHUC).



António Queirós, Diretor dos SSGST-SASUC, produziu uma série de reflexões que mereceriam aprofundamento: a necessidade de estabelecer mecanismos de deteção precoce com a criação de equipas multidisciplinares; o combate ao estigma associado à doença mental; a identificação de novos grupos de risco, em que destaca idades menos jovens, nacionalidade não portuguesa, sexo masculino; a preocupação com a integração e combate à solidão; a problemática do suicídio entre os estudantes do ensino superior, apontando como exemplo a realidade vivida no Reino Unido; a utilidade dos “ponteiros sociais”.

Lígia Bugelli, do NEDUC, abordou as questões com que se deparam os estudantes estrangeiros, com especial enfoque nos doutorandos: gestão do tempo; solidão e saudade; ansiedade e stress nos momentos avaliativos; a preocupação com a procura de emprego ou outra fonte de rendimento; as dificuldades financeiras com que se deparam, defendendo a universidade pública gratuita.

Sara Costa, Mentora Académica Start UC e ex-Administradora do NEPCEUC, realçou a necessidade de se fazer mais pela promoção da saúde mental, falando sobre a problemática, organizando e frequentando eventos dedicados. Refere estar a preparar a realização da 4ª edição do Brain para este ano letivo.

Seguiu-se o debate com o Público presente, que se revelou muito produtivo, contando com depoimentos pessoais e com a colocação de desafios aos elementos do painel. Paulo Peixoto referiu que muitos estudantes que chegam à Universidade já são portadores de patologia do foro mental, potencialmente agravada pela vivência universitária. Constata que muitos jovens

se enquadram no que designa por “geração floco de neve”, ou seja, que demonstram problemas em lidar com as dificuldades. Relata a dificuldade em lidar com os problemas de prescrição, nomeadamente a comunicação aos pais dos estudantes.

Sara Costa sugeriu que se auscultassem os estudantes no sentido de perceber quais são os principais pontos que causam preocupação, sendo que, com esta informação se deve ter em conta para a definição das políticas da Universidade. Deu o exemplo de que os mapas de avaliações não são pensados tendo em conta a forte componente de ansiedade que cria nos estudantes. Seria recomendável que os coordenadores de curso recebessem formação neste campo para conseguirem desempenhar os seus papéis de maneira mais eficiente, mas sem nunca comprometer a qualidade e exigência pedagógica. Aliás, como foi visto, o desempenho académico dos estudantes está intimamente ligado ao seu bem-estar.

Nuno Madeira abordou as questões relacionadas com os meios utilizados pelos Serviços de Saúde para comunicar com os doentes, nomeadamente os sistemas de gestão de filas de emails, que geram respostas automáticas, muito impessoais fazendo o contraponto com o que ocorria antes da sua implementação, em que o utente tinha de se deslocar aos próprios serviços. Realçou a necessidade de prestar formação aos “porteiros sociais”, em programas que designou como “mental health first aid”.

António Queirós, reportando-se a questão sobre a eventual inexistência de protocolos entre os SSGST-SASUC e a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, referiu a sua existência formal, em documento assi-

nado, que se tem traduzido no acolhimento regular de Estágios Curriculares dos alunos do 5º ano do Mestrado em Psicologia. De igual modo, existindo um Serviço responsável pela assistência na área da saúde, reconhecido como tal pelos elementos da comunidade, os SSGST-SASUC, nele devem ser centralizados os contributos de quem possa e queira disponibilizar o seu *know-how* à comunidade universitária, o que se pode conseguir pelo desenho de mecanismos de colaboração, para os quais se encontra inteiramente disponível. Esta disponibilidade já tem sido demonstrada através de outros protocolos, nomeadamente a Consulta do Jovem Universitário, feita em conjunto com o CHUC.

Todavia, as solicitações são crescentes e tanto os SSGST como o CHUC, já têm dificuldade em dar resposta a todos os que precisam de ajuda. O aumento em número e gravidade de perturbações de natureza psíquica e mental, amplamente identificado nas demais sessões durante o dia, criam desafios complexos a estes organismos.

As novas questões sociais, também estiveram em discussão, com especial relevo para os estudantes internacionais. O Provedor do Estudante, Paulo Peixoto, mencionou que não é só nos SSGST em que os estudantes internacionais representam uma elevada percentagem de solicitações, na sua atividade como Provedor, também verificou uma tendência semelhante. Nota que há várias situações de conflito que poderiam ser evitadas se o corpo dos docentes e dos não-docentes recebessem formação para a multiculturalidade.

Seguindo este ponto, foi também mencionada a necessidade de capacitar os docentes que orientam teses e dissertações, que são trabalhos especialmente desafiantes,

para estarem sensíveis a estas questões e atuarem preventivamente, tanto diretamente como encaminhando para os serviços de apoio existentes na UC, como o SSGST. Isto é especialmente crítico nos alunos de doutoramento, identificados como sendo um subgrupo especialmente propício a sofrer perturbações, e que são estratégicos para manter uma elevada produtividade numa universidade que se pretende focada na investigação.

Nuno Madeira referiu ainda um artigo publicado na revista *Lancet Psychiatry*, em 2019, intitulado “Mental Health care for university students: a way forward?” que descreve metodologia de funcionamento de serviços muito semelhantes aos que já se utilizam na UC, o que indica que o sistema implementado segue as boas práticas internacionais para um sistema de qualidade. Terminou a sua intervenção deixando a mensagem final que a promoção da saúde mental deve ser implementada com uma perspetiva de prevenção e evitar que os problemas tomem proporções demasiado grandes para serem tratados facilmente. É na promoção do bem-estar e qualidade de vida que deve estar o foco, para que nem sejam desenvolvidos quaisquer problemas. Se mesmo assim surgirem, deve dar-se as ferramentas necessárias a todos os grupos da comunidade académica, para identificar rapidamente sinais de possíveis problemas, que podem ainda ser resolvidos com apoio moderado e algum guiamento. Para os casos mais graves, continua a ser necessário dar o acesso aos mecanismos que já existem, como os SSGST e o CHUC, para darem o tratamento profissional adequado.





Figura 13 - O Reitor Amílcar Falcão na Sessão de Encerramento.

## Sessão de Encerramento

Conduzida pelo Magnífico Reitor, contou com a manifestação do seu apoio inequívoco à realização da iniciativa, bem como às estratégias que a UC tem conseguido prosseguir no sentido de promover a saúde mental no seu seio. Reforçou o papel dos SSGST como estrutura dedicada à atividade assistencial nas diversas áreas da saúde. Concluiu pelo empenho que continuará a demonstrar na construção de respostas aos problemas existentes e aos emergentes na área da saúde mental.

## Balanço do evento e recomendações para o futuro

Em termos de adesão, a aposta forte na comunicação deu frutos: durante todo

o dia a sala, preparada para cerca de 90 lugares sentados, esteve sempre com uma ocupação acima dos 70%. Não houve registo formal de inscrição, mas foram pedidos 51 certificados de presença, que eram voluntários, o que indica que houve muitos mais participantes. Não foi surpresa que grande parte da audiência fosse composta por estudantes, mas surgiu um número significativo de funcionários do corpo técnico da Universidade.

O Seminário conseguiu cumprir os objetivos fixados, de sensibilizar, divulgar e reforçar mecanismos e políticas de promoção da saúde mental no seio da UC. Do debate, que partiu do diagnóstico da situação existente e da perceção dos desafios futuros, surgiram ideias e recomendações para todas as estruturas da UC, muitas de fácil aplicação, outras a exigir reflexão e concertação de estratégias.

No que diz respeito à Comunidade Académica, urge o aumento de iniciativas de sensibilização para prevenção e deteção precoce dos problemas de Saúde Mental:

Um colega de estudo ou trabalho atento, um Professor ou Chefia atento podem fazer a diferença. Para isso, a formação de pares ou até dos corpos docente e não-docente são importantes para garantir que a comunidade académica no geral se encontra capacitada para promover um ambiente propício ao bem-estar psicológico. Uma intervenção preventiva permite combater o absentismo, abandono escolar e o mau desempenho académico. No caso dos estudantes de doutoramento e investigadores, isto pode contribuir para aumentar a produtividade científica de uma maneira sustentável e permitindo qualidade de vida aqueles que muitas vezes se colocam à beira da exaustão para atingir as suas metas.

Identificaram-se grupos-alvo preferenciais a necessitar de especial atenção (estudantes deslocados de longa duração e internacionais, principalmente no início do ano letivo), elencaram-se novas preocupações, procuraram-se respostas inovadoras. O facto de os estudantes internacionais serem mais suscetíveis de se encontrarem situações de solidão, discriminação e terem dificuldade em navegar numa cultura diferente da sua, cria desafios significativos à Internacionalização, um eixo muitas vezes considerado

## Agradecimentos

A organização, constituída pelos Estudantes Conselheiros e pelos SSGST-SASUC, gostaria de fazer os seguintes agradecimentos:

- Ao Conselho Geral pelo apoio prestado, na pessoa do seu presidente, João Caraça e no Coordenador da Comissão de Ensi-

no, Lúcio Cunha e a todos os membros que se dispuseram a ajudar com as sessões;

- A Tânia Covas, secretária do Conselho Geral pelo apoio técnico e magníficas ideias;
- À Casa das Caldeiras e Faculdade de Letras pela cedência de espaço;
- A todos os oradores de todas as sessões pelos seus excelentes contributos;
- Às entidades parceiras pelo apoio prestado.

E a todos os que nos ajudaram a realizar este evento:

Rui Gama e Pedro Carvalho

(Direção da Faculdade de Letras)

Norberto Dias (Apoio Técnico

Casa das Caldeiras)

António Pita (Apoio Técnico – TAGV)

Joana Tereso, Francisco Elias

e Paulo Amaral (DCOM)

Ligia Bugelli e Luisa Filipe (NEDUC)

Diana Callebaut, Ana Oliveira e

Inês Nascimento (SOS Estudante)

João Albuquerque, Daniel

Azenha e Dora Santo (AAC)

Bruno Vale e Equipa (Digital in Store)

Pedro Guerra e restante equipa

de alimentação dos SASUC

Anabela Mota Pinto, Alexandre Soveral

Martins e João Ramalho (Conselho Geral)

Nuno Correia (SASUC)

Horácio Firmino, Sofia Morais, João

Redondo e Nuno Madeira (CHUC)

Ana Melo, Célia Lavaredas e

Marisa Marques (SSGST-SASUC)

Paulo Peixoto (Provedor do Estudante)

Sara Costa (Ex-embaixadora ASUC e

organização Brain 4.0)

Cristina Albuquerque (Vice-Reitora)

Amílcar Falcão (Reitor)



**Seminário de Promoção  
de Saúde Mental em  
Espaço Universitário**  
**Prevenir e Cuidar**