

SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

A saúde é definida na Constituição da Organização Mundial de Saúde como o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. A saúde mental, por sua vez, constitui-se enquanto uma componente essencial da saúde, englobando o bem-estar psicológico, mas não se reduzindo a este. A capacidade de adaptação a novos contextos, a resolução de crises e conflitos emocionais e o estabelecimento de relações satisfatórias com outros membros da comunidade são algumas das capacidades que a Direção Geral da Saúde enumera como determinantes da saúde mental.

A frequência no Ensino Superior pode influenciar a que o estudante se encontre em situações de maior vulnerabilidade, uma vez que são inúmeros fatores que se alteram em simultâneo. Desde a deslocação para estudar noutra cidade, à mudança do núcleo de amigos e de grupos em que se integra; da exigência do pagamento de propinas, ao grau de dificuldade dos planos curriculares e à carga de trabalho e de ansiedade em períodos de avaliação. O acompanhamento do estudante ao longo do seu percurso académico poderá melhorar a sua integração e desempenho académicos. Contudo, este acompanhamento depende de vários fatores e agentes.

Torna-se essencial que as Instituições de Ensino Superior sejam parte integrante do apoio aos estudantes ao longo da sua passagem pela Academia. É de evidenciar que a própria Lei de Bases do Sistema Educativo prevê que sejam garantidos serviços de saúde nos estabelecimentos de ensino, no âmbito da Ação Social Escolar. Em alguns casos, as Instituições de Ensino Superior desresponsabilizam-se pela promoção de gabinetes de apoio psicológico ou pela procura de estabelecimento de protocolos que estimulem que o estudante se sinta confortável e seguro em procurar acompanhamento.

Existem apenas cerca de cem profissionais de psicologia a exercer no Ensino Superior, ao nível nacional. Na Academia de Lisboa o cenário é muito díspar de Instituição para Instituição. No caso da Universidade de Lisboa, a Faculdade de Medicina e a Faculdade de Psicologia têm gabinetes de aconselhamento psicológico. Também na NOVA, não só existem gabinetes de apoio ao estudante em várias Unidades Orgânicas, como também serviços de aconselhamento de carreira. Contudo, são várias as realidades onde se verifica a ausência de qualquer tipologia de serviços de diagnóstico ou acompanhamento de estudantes, realidades estas que se refletem no estudante como um obstáculo na procura por apoio durante o seu percurso

académico. Com este investimento reduzido em recursos humanos para a especialidade, é crucial entender se as IES têm capacidade para, a longo prazo, desenvolverem projetos de prevenção e promoção da saúde mental nas e para as suas respetivas comunidades.

Apesar de não ser um fenómeno novo, é de realçar que os efeitos da pandemia, como o confinamento e consequente distanciamento social, vieram agravar as implicações inerentes à frequência do Ensino Superior. Segundo dados divulgados pelo Ministério da Saúde, a linha de aconselhamento psicológico integrada no SNS24, criada durante o período de confinamento obrigatório recebeu, de abril a maio, cerca 33 mil chamadas. A maioria destas foram efetuadas por pessoas em situação de desemprego e por estudantes do Ensino Superior. Face a este paradigma, também várias IES criaram linhas de aconselhamento psicológico por via telefónica. Contudo, estas linhas foram descontinuadas após o fim do confinamento, apesar de alguns dos gabinetes existentes não terem retomado a sua atividade presencial.

Neste momento, confrontamo-nos com um contexto em que a saúde mental ainda não é trabalhada de forma plena e consciente no Ensino Superior. Sendo a Academia um grande motor de mudança de comportamentos e mentalidades, é urgente o reforço de ações de promoção, proteção e restabelecimento da saúde mental entre as comunidades estudantis, para que se espelhe pelas sociedades em todo o mundo.

Desta forma, vem a Federação Académica de Lisboa apresentar as seguintes propostas:

1. Sugere-se a criação de uma Rede Nacional de Gabinetes de Apoio ao Estudante, tutelada e financiada pelo MCTES, que tenha como responsabilidades:
 - a. Realizar um estudo sobre a saúde mental e a prevalência de perturbações mentais no Ensino Superior, que identifique os fatores causais e de agravamento, os mecanismos de apoio disponíveis, e que averigue o reconhecimento e a perceção dos mesmos por parte da comunidade académica. Será pertinente analisar dados já recolhidos no âmbito da realização de estudos acerca do mesmo tema;
 - b. Garantir a implementação adequada de Gabinetes de Apoio em todas as IES;
 - c. Assegurar a existência de uma rede de profissionais e de cuidados adequados aos estudantes com necessidades educativas especiais.
2. Reforço da divulgação dos apoios existentes junto da comunidade académica, de forma a que a capacidade destes serviços possa ser aproveitada por todos os que

possam reconhecer vantagem em recorrer aos mesmos. O corpo docente e não-docente deverá ser informado sobre estes mecanismos e formado para deteção e sinalização de casos.

3. Promoção de atividades cujo objetivo seja a prevenção da saúde mental, como ações de integração, aconselhamento de carreira, programas de *mentoring* e projetos de incentivo à prática desportiva.
4. Reativação e criação de linhas de aconselhamento psicológico gratuitas via chamada telefónica ou videochamada, uma vez que se reconhecem novas razões para a sua pertinência e adequabilidade, relacionadas com a incerteza e a desinformação provocadas pela crise pandémica.

Proponente: Federação Académica de Lisboa

Destinatários: MCTES, Ministério da Saúde, DGS e Diretor do Programa Nacional para a Saúde Mental, DGES, IES, Unidades Orgânicas, SAS.

Lisboa, 19 de outubro de 2020