

## **Saúde Mental: Uma urgência de Saúde Pública**

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 coincide com a passagem da adolescência para a idade adulta, fase em que surgem a maior parte dos problemas de saúde mental e está associada a inúmeros fatores que se alteram em simultâneo podendo constituir um fator de vulnerabilidade. 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, bem como atuar na promoção da saúde mental e prevenção e tratamento das doenças mentais precocemente, objetivo definido no Plano Nacional para a Saúde Mental para o triénio 2017-2020. Contudo, este acompanhamento depende de vários fatores e agentes.

Apesar de não ser um fenómeno novo, é de realçar que os efeitos da pandemia, como os confinamentos 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 primeiro período de confinamento obrigatório recebeu, no espaço de um ano, cerca de 75 mil chamadas. No início da pandemia, a maioria destas eram 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.

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, a nível nacional. Na Academia de Lisboa o cenário é muito dispar 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.

Neste momento, confrontamo-nos com um contexto em que a saúde mental ainda não é trabalhada de forma plena e consciente no Ensino Superior e não conta com uma resposta alternativa por parte do Serviço Nacional de Saúde, apesar da lei de bases da saúde responsabilizar o estado pela sua melhoria e prevenção. Sendo a Academia um grande motor de mudança de comportamentos e mentalidades, mas também um lugar de formação para a vida e de

integração. Considerando a prevalência de problemas de saúde mental entre os jovens e o suicídio como a segunda principal causa de morte entre os jovens, é urgente o reforço de ações de promoção, proteção e restabelecimento da saúde mental entre as comunidades estudantis em linha com a Visão, Missão e Metas do Programa Nacional para a Saúde Mental.

Desta forma, vêm as Federações e Associações Académicas de Estudantes, reunidas em sede de Encontro Nacional de Direções Associativas, nos dias 8 e 9 de maio, na Covilhã, propor que:

1. Sugere-se a criação de uma Rede Nacional de Gabinetes de Apoio ao Estudante, tutelada e financiada pelo MCTES e pelo Ministério da Saúde, em articulação com os cuidados de saúde primários do SNS, 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, fiscalização e manutenção adequada de Gabinetes de Apoio em todas as IES, assegurando a existência dos recursos humanos necessários;

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 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 promoção da saúde mental e prevenção de doenças mentais, como ações de integração, aconselhamento de carreira, programas de mentoring, associativismo e projetos de incentivo à prática desportiva e ao desenvolvimento artístico-cultural nas IES.

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 avultadas listas de espera para o apoio psicológico em algumas IES, com a incerteza e com a desinformação provocadas pela crise pandémica.

Proponente: Federação Académica de Lisboa

Destinatários: Ministério da Ciência e Tecnologia do Ensino Superior (MCTES), Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde (DGS) e Diretor do Programa Nacional para a Saúde Mental, Direção-Geral do Ensino Superior (DGES), IES, Unidades Orgânicas, SAS. Lisboa.

Fontes:

1. Direção-Geral da Saúde (2017). Programa Nacional para a Saúde Mental. DGS
2. Notícias – Serviços Partilhados do Ministério da Saúde
3. World Health Organization (2018). Global Health Estimates 2016: Deaths by cause, age, sex, by country and by region, 2000-2016. World Health Organization, Geneva
4. World Mental Health International College Student Initiative (WMH - ICS)