

## Saúde Mental

A saúde mental é definida segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) 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”.

O bem-estar a nível psicológico está intrinsecamente ligado à esfera do Ensino, como confirma a Lei de Bases do Sistema Educativo que reitera, no artigo 28º, que o acompanhamento especializado no âmbito da saúde escolar é assegurado através dos centros de saúde em articulação com as estruturas escolares.

A Organização Mundial de Saúde estabeleceu um Plano de Ação de Saúde Mental para 2013-2020, no qual se pediu que os países estabelecessem metas concretas a serem atingidas no que concerne ao bem-estar ao nível da saúde psicológica. Não obstante, Portugal já tinha preparado o Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016, formalizado através da resolução de conselhos de ministros nº.49/2008. Posteriormente, foi delineado pela Direção Geral de Saúde o Programa Nacional para a Saúde Mental que propunha cumprir os seus objetivos até 2020.

Uma vez finalizado este período, torna-se necessário averiguar se os objetivos a que o país se propôs foram cumpridos, especialmente após o início da situação pandémica atualmente vigente, que veio acentuar as fragilidades sentidas pelos estudantes universitários no que respeita à sua saúde mental. Tal motivou várias Associações de Estudantes de diversas Instituições de Ensino Superior (IES) a desenvolverem inquéritos para melhor avaliar o impacto da pandemia no bem-estar da comunidade estudantil. Analisando os resultados dos diferentes inquéritos - nomeadamente da Federação Académica do Porto, da Associação Académica de Coimbra, da AEFCSH e da AEISCTE-IUL - verificamos que, apesar das realidades serem distintas, os problemas são idênticos em vários pontos do país.

Ainda De forma a ter uma visão mais agregada do contexto nacional, as Federações e Associações Académicas realizaram conjuntamente um estudo que veio consolidar e reforçar as conclusões sobre o impacto da pandemia no Ensino Superior.

A grande maioria dos estudantes sentiu que o isolamento e o afastamento social provocaram um efeito negativo na sua saúde mental, refletindo-se num aumento generalizado dos níveis de ansiedade, depressão e distúrbios do sono. Este efeito, além de prejudicar o desempenho académico dos alunos, levou a que muitos ponderassem, pelo menos uma vez, abandonar o Ensino Superior desde março de 2020.

Confrontados com estes problemas, apenas uma pequena proporção, cerca de 13%, da comunidade estudantil procurou ajuda profissional na área da saúde mental junto das respetivas instituições de ensino. Destes, mais de metade não viram os seus problemas resolvidos. Como principais entraves para uma maior adesão aos serviços de apoio psicológico das IES, os estudantes identificaram o elevado custo económico das consultas, o receio de exclusão social e o desconhecimento/dificuldade em aceder a esses serviços. De forma a resolver os seus problemas de saúde mental, muitos estudantes recorreram também ao consumo de medicação, muitas das vezes sem qualquer prescrição ou indicação médica.

Atendendo ao contexto previamente descrito, e tendo em consideração que o primeiro passo para a superação dos problemas ao nível da saúde mental é o pedido de ajuda, importa referir que existem listas de espera a que os estudantes estão sujeitos até que possam ter a sua primeira consulta e este tempo pode ser decisivo para o seu bem-estar. Este problema deriva da significativa falta de profissionais desta área dedicados ao Ensino Superior.

Em Portugal, existem cerca de 24.000 psicólogos, dos quais apenas 1000 exercem no Serviço Nacional de Saúde. Por sua vez, em 2020, 396.909 estudantes matricularam-se no nosso país e o número de psicólogos destinados ao atendimento em IES é de cerca de uma centena. Assim, torna-se clara a falta de profissionais face ao rácio do número de estudantes do Ensino Superior.

É por estes motivos que se torna urgente a procura de novas soluções. Recentemente, a Organização Mundial da Saúde reforçou a importância do recurso às novas tecnologias nos tempos em que vivemos, como meio de acompanhamento psicológico alternativo ao presencial. De facto, no último ano e meio, vimo-nos forçados a recorrer a meios tecnológicos, aos quais, hoje, se reconhecem diversas vantagens. Não só aulas e reuniões passaram a ser online, mas também muitas consultas médicas se realizaram de modo síncrono. O uso das novas tecnologias na prática psicológica tornou-se uma realidade, ainda que em desenvolvimento. Diversas clínicas já aderiram a esta alternativa, não só pelos entraves da pandemia, mas também pelo facto de este meio permitir uma maior rentabilização do tempo do profissional e possibilitar que se alcance um maior número de pessoas, independentemente do local onde o paciente se encontra.

Outro meio interessante de contribuir para a melhoria da saúde mental dos estudantes são as terapias de grupo. Estas sessões funcionam como um momento de partilha entre um grupo de estudantes, cuidadosamente selecionado, com a presença de um profissional que se encarregue de guiar a conversa com um propósito terapêutico. Os grupos são formados por indivíduos que partilhem o mesmo problema ou preocupação, como ansiedade, depressão, falhas no relacionamento interpessoal, questões de autoestima, entre outros. O intuito é que os estudantes vejam naquele grupo e naquele momento uma solução para os seus problemas, sentindo-se acompanhados e ouvidos, potenciando o seu crescimento pessoal e a sua capacidade de resolução de problemas.

Segundo um estudo da Universidade da Madeira, as terapias de grupo estimulam o estudante a não desistir e a olhar para o outro como um companheiro de aprendizagem, permitindo que se sinta compreendido e nunca sozinho. Neste estudo, conclui-se ainda que “85% dos indivíduos que participam neste processo terapêutico apresentam melhor compreensão e aceitação de si mesmos, maiores competências interpessoais, cognitivas e comportamentais para lidar com os problemas”.

No campo das novas soluções para o acompanhamento da saúde mental dos estudantes do Ensino Superior sugere-se a possibilidade de criação de um “cheque” similar ao “Cheque Dentista”, vigente em Portugal desde 2008. A criação do “Cheque Psicólogo” foi primeiramente pensada pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, em 2014, numa lógica abrangente da totalidade da população portuguesa, sendo novamente proposta este ano na Assembleia da República. O Texto Final deliberado pela Comissão de Saúde não recomendou ao governo a criação do referido “cheque”, ainda que fosse uma proposta presente nos projetos de resolução 963/XIV/2.<sup>a</sup>, do PSD, e 964/XIV/2.<sup>a</sup>, da deputada não inscrita Cristina Rodrigues. Neste último documento refere-se:

“De acordo com a proposta da Ordem dos Psicólogos, a atribuição do cheque-psicólogo depende de referenciação do médico de família que, com base em critérios clínicos, decida referenciar o utente para os cuidados de saúde mental. O psicólogo determina o número de sessões a realizar, até um máximo de 12 sessões (incluindo duas sessões de avaliação e diagnóstico), com a validade de 12 meses.”

Tendo em consideração o desejável aumento do acompanhamento da saúde mental dos estudantes do Ensino Superior, é exequível ponderar a formulação de um modelo de apoio em formato “cheque” especificamente delineado para este universo estudantil, sem prejuízo do seu alargamento a outras faixas etárias.

Desta forma, vêm as Federações e Associações Académicas de Estudantes, reunidas em sede de Encontro Nacional de Dirigentes Associativas, nos dias 4 e 5 de setembro, em Setúbal, propor:

1. Incentivar a adoção de novas técnicas de ordem clínica para além das convencionais, nomeadamente as terapias de grupo;
2. Garantir a gratuitidade das consultas de apoio psicológico aos estudantes bolseiros da Direção Geral do Ensino Superior e estabelecer como preço máximo por consulta o valor de 5 euros para estudantes não-bolseiros;
3. Incentivar o desenvolvimento de meios digitais adequados, bem como a formação dos profissionais, dada as potencialidades que estes meios representam na construção de uma maior resposta às necessidades de acompanhamento da saúde mental dos estudantes;
4. Criar um “cheque-psicólogo” dirigido aos estudantes do Ensino Superior, à semelhança do modelo vigente do “cheque dentista”, com periodicidade anual e número de consultas designado pelo médico de família ou profissional de saúde mental;
5. Analisar, no seguimento do estudo proposto pela FAL e aprovado no último ENDA dos dias 8 e 9 de maio do ano corrente, especificamente os efeitos que a pandemia COVID-19 surtiu na saúde mental dos estudantes.

## **Referências**

Lei de Bases do Sistema Educativo

Associação Académica de Coimbra (2021), “O Impacto do Confinamento na Academia de Coimbra”.

Várias Associações e Federações de Estudantes do Ensino Superior (2021), “Impacto da Covid-19 nos estudantes do Ensino Superior”.

Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (2021), “Impacto do 2º confinamento na comunidade estudantil da NOVA FCSH”.

Associação de Estudantes do Iscte (2021), “Inquérito às condições dos estudantes do ISCTE durante a pandemia”.

Projetos de resolução nº 963/XIV/2.<sup>a</sup>, “Por um compromisso coma Saúde Mental das Novas Gerações”, 15 de fevereiro de 2021.

Projeto de Resolução nº 964/XIV/2.<sup>a</sup>, “Pelo reforço das respostas do SNS na área da Saúde Mental”, 15 de fevereiro de 2021.

Gabinete de Estudos da Ordem dos Psicólogos Portugueses(2017), “Sobre as Consultas de Psicologia através de Videochamada”.

Universidade da Madeira, “Terapia de Grupo: O que é?” citando Yalow, I. (2005). “The theory and practice of group psychotherapy”. NewYork: Basic Books.