

## **Moção pelo Apoio Psicológico gratuito em todas as Instituições de Ensino Superior**

A saúde mental, bem como a promoção do bem-estar psicológico constituem direitos fundamentais valorizados pela sociedade atual devendo ser prioritários e protegidos pelo Estado de Direito Português. Nos dias de hoje, os cidadãos, principalmente os jovens, estão cada vez mais expostos a situações de stress e mal-estar derivados das mais diversas razões. A passagem do ensino secundário para o ensino superior é um período de transição com desafios atípicos para os estudantes, com especial impacto para as diversas alterações impostas no dia-a-dia, tais como a mudança de rotinas, residência ou grupos sociais. Outro ponto importante neste período de transição prende-se com a integração dos estudantes e o risco de isolamento dos mesmos, ou ainda as dificuldades socioeconómicas que podem levar a uma maior preocupação com essa mesma situação. Todas estas razões são fatores que podem promover a fragilidade psicológica de um estudante e comprometer gravemente o seu desenvolvimento pessoal e o seu sucesso académico e social.

A falta de acompanhamento psicológico pode causar ansiedade, depressão e burnout académico, estando estas patologias associadas a variáveis importantes como a auto-eficácia, problemas de desempenho e abandono escolar (Marôco, 2020) e despertam num jovem pouca motivação de realizar as mais simples tarefas do dia a dia. De acordo com um estudo realizado por Marôco e Assunção (2020) são 11 os distritos que se encontram abaixo dos 50% de alunos em burnout, tendo sido concluído que os distritos de Setúbal, Aveiro, Évora, Coimbra, Porto, Santarém, Lisboa, Viseu, Castelo Branco e Leiria são os que apresentam níveis mais elevados

desta patologia, distritos estes onde estão localizadas as maiores IES. Assim, torna-se essencial acompanhar os estudantes no seu crescimento pessoal, oferecendo as estratégias e ferramentas necessárias para os mesmos conseguirem lidar com os problemas de forma estruturada e saudável.

Como mencionado anteriormente, a própria condição económica do estudante coloca um grande peso no seu desempenho. O estudo do Edulog refere que “Quanto menos favorecido é o contexto socioeconómico do estudante, maior é a taxa de abandono”. Por último, os estudantes inseridos neste contexto socioeconómico dificilmente terão capacidades financeiras de suportar o Apoio Psicológico que podem vir a precisar, associado também ao ainda estigma relativamente à saúde mental, que felizmente tem vindo a ser combatido.

Através dos dados fornecidos pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES) e disponibilizados no portal Infocursos, que reúne informação estatística detalhada sobre os cursos superiores em Portugal, desde licenciaturas a mestrados, em universidades e institutos politécnicos, é possível verificar que de todos os alunos inscritos no 1.º ano de licenciatura, pela 1ª vez, 8.6% não se encontrava no Ensino Superior Nacional passado um ano. No total, 12.726 entre os cerca de 112 mil alunos que começaram a estudar no 1º ou no 2º ciclo do ensino superior, já não voltaram à universidade no ano seguinte, o correspondente a 11.3%. Mostra-se vital atuar de modo a evitar estas desistências por parte dos alunos, é necessário compreendê-los, acompanhá-los, auxiliá-los e dar todo o apoio possível.

As Federações e Associações Académicas têm vindo a abordar em muito este tema, assim, podemos destacar alguns dados do inquérito realizado sobre o impacto da pandemia nos estudantes do ensino superior à escala nacional, mas também a outros inquéritos mais focados nas IES e que nos dão uma importante visão da realidade. Assim, junto a esta moção encontramos o Anexo I e o Anexo II que detalham os resultados obtidos em dois questionários distintos onde é abordada a temática da saúde mental.

Como foi já referido pela Federação Académica de Lisboa, na Moção Global de 2019, é determinante estabelecer práticas preventivas no quotidiano das IES, nomeadamente nas relações interpessoais, garantido em cada agente do Ensino Superior um elemento ativo no combate ao abandono escolar. É nosso entendimento que os Psicólogos devem ter um papel importante a desempenhar neste âmbito.

Segundo a tomada de posição de abril de 2021, o Fórum Nacional de Psicologia - estrutura que reúne as 31 Instituições de Ensino Superior (IES) que asseguram a formação em Psicologia em Portugal e a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) - entende que é prioritário assegurar os Serviços de Psicologia existentes nas Instituições de Ensino Superior com Psicólogos em número suficiente e com outros recursos necessários, para dar uma resposta adequada à crescente procura destes Serviços.

Cabe às IES lutar contra as taxas de desistência constantes e anuais, bem como garantir um ambiente de trabalho saudável. Importa ainda que as IES atuem preventivamente, de modo a impedir situações de gravidade extrema entre a comunidade estudantil. Incluídas nas ações preventivas

deverão sempre existir formações junto dos docentes, não-docentes e estudantes, que habilitem os mesmos a lidar e identificar possíveis casos de desequilíbrio emocional e psicológico de qualquer membro da comunidade académica.

Considerando a extrema importância desta temática, bem como a sua urgência, vem a Federação Académica de Lisboa (FAL) propor:

1. A garantia de financiamento por parte da Tutela para criação e manutenção de Gabinete de Apoio Psicológico a todos os estudantes em todas as IES.
2. Consultas totalmente gratuitas a todos os estudantes com matrícula válida da respetiva IES;
3. A existência permanente de um psicólogo para cada 750 alunos, conforme a Resolução Assembleia da República nº 158/2021, de 4 junho;
4. A implementação de um plano de ação em que se promovam de atividades cujo objetivo seja a promoção da saúde mental, como ações de integração, aconselhamento de carreira, programas de mentoring, projetos de incentivo à prática desportiva, cultural e tecnológica, bem como promoção de um estilo de vida saudável.
5. Ações de formação relativamente à saúde mental dirigidas a Associações de Estudantes do Ensino Superior, pessoal docente e não docente das IES.
6. Promover a sensibilização e divulgação da comunidade académica relativamente aos mecanismos existentes de apoio psicológico.

**Destinatários: Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Ministério da Saúde, Partidos com assento parlamentar, Ordem dos Psicólogos, CCISP, CRUP, RESAPES.**

**Referências:**

Marôco, J. P., & Assunção, H. (2020b). Envolvimento e burnout no Ensino Superior em Portugal. In A. C. & I. L. Henrique Pereira, Samuel Monteiro, Graça Esgalhado (Ed.), 13o Congresso Nacional de Psicologia da Saúde. Covilhã: Edições ISPA.

Federação Académica de Lisboa (2016). Moção Global - Ensino Superior em Prospetiva. pg. 112.

[https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/ensino\\_superior.pdf](https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/ensino_superior.pdf);

[https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/tomada\\_de\\_posia\\_a\\_o\\_fa\\_rum\\_serv\\_psic\\_ies\\_final.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/tomada_de_posia_a_o_fa_rum_serv_psic_ies_final.pdf);

<https://infocursos.mec.pt>;

[https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/intervencao\\_ensino\\_superi\\_or.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/intervencao_ensino_superi_or.pdf);

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/63895/2/86909.pdf>;

<https://cnnportugal.iol.pt/media-europeia/familias/abandono-escolar-no-ensino-superior-e-maior-entre-alunos-mais-desfavorecidos/20211129/61a41d2e0cf2c7ea0f0aff19>;

[https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/parecer\\_sobre\\_o\\_racio\\_de\\_psicologos.pdf](https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/parecer_sobre_o_racio_de_psicologos.pdf);

## **Anexos**

### **Anexo I**

Inquérito: Impacto da Covid-19 nos Estudantes do Ensino Superior

#### **Caderno C – Impacto na Saúde Mental**

Neste caderno procurou perceber-se o impacto que o confinamento teve na saúde mental dos estudantes.

Inicialmente usou-se a Escala Kessler 10, que é um método utilizado em todo o mundo, que permite definir níveis de gravidade dos problemas de saúde mental, que consiste em responder às seguintes perguntas com uma escala de 1 a 5:

As próximas perguntas são sobre sentimentos de sofrimento psicológico. Qual a frequência com que nos últimos 30 dias...

#### **NOTA**

A escala Kessler 10 mede o grau de sofrimento psicológico. Os números anexados às 10 respostas devem ser somados de modo a obter a pontuação total da Escala, que varia entre 10 a 50.

\* Uma pontuação abaixo de 20 indicia ausência de problemas de saúde mental

\* Pontuação de 20-24 indiciam problemas de saúde mental leves

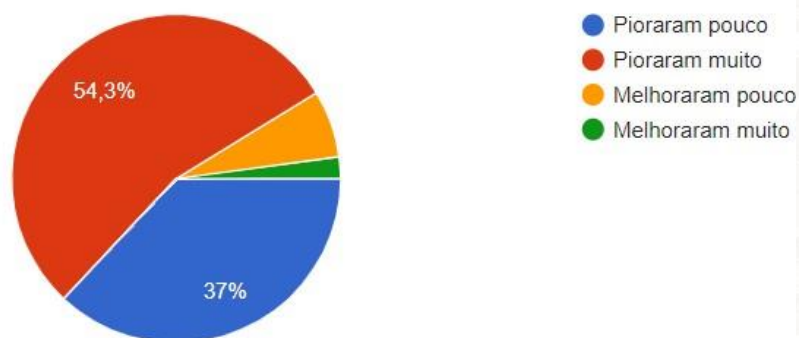
\* Pontuações de 25-29 indiciam problemas de saúde mental moderados

\* Pontuações de 30 ou mais indiciam problemas de saúde mental graves

As respostas obtidas foram preocupantes, 52.4%, dos estudantes (mais de 2100 respondentes) tiveram uma pontuação superior a 30 pontos, havendo, por isso indícios de problemas de saúde mental graves, 14,9% tiveram uma pontuação entre 25 e 29 pontos, o que indicia problemas de saúde mental moderados, 14,6% tiveram uma pontuação entre 20 e 24 pontos, indiciando problemas de saúde mental leves e apenas 18,1%

Face ao período pré-pandemia estes sentimentos...

4 066 respostas



obtiveram pontuações inferiores a 20 pontos indicando ausência de problemas de saúde mental.

Figura 1 – Evolução dos sentimentos referidos na pergunta anterior face ao período pré-pandemia

De acordo com a Figura 1, os sentimentos referidos na pergunta anterior pioraram para a maioria dos estudantes, 54,3% afirmaram terem piorado muito, o que corresponde a mais de dois mil estudantes inquiridos, 37% terem piorado pouco, 6,6% terem melhorado pouco e apenas 2,1% terem melhorado muito.

Em que medida é que os sentimentos atrás referidos interferiram negativamente no teu desempenho académico?

4 066 respostas

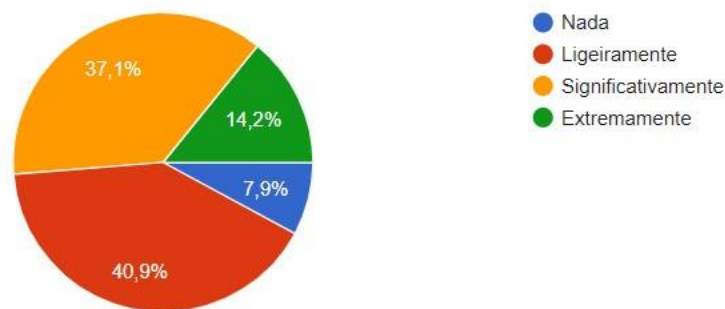


Figura 2 – Interferência dos sentimentos atrás referidos no desempenho académico

De acordo com a Figura 2, a maioria dos estudantes viram o seu desempenho académico ser negativamente afetado pelos sentimentos atrás referidos, com 14,2% a dizer que interferiram extremamente, 37,1%



significativamente, 40,9% ligeiramente e apenas 7,9% a dizer que não tiveram interferência negativa.

### Procuraste ajuda especializada na área da Saúde Mental durante a Pandemia?

4 066 respostas

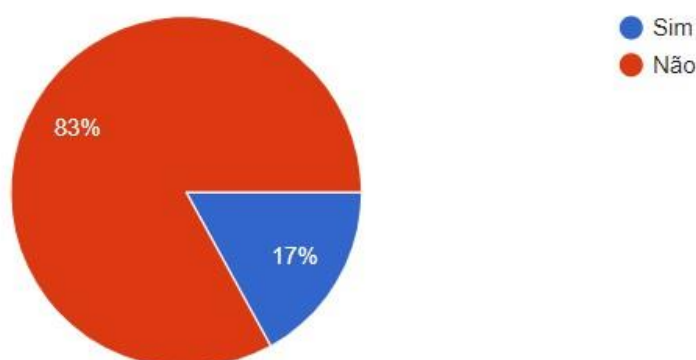


Figura 3 – Procura de ajuda especializada na área da Saúde Mental durante a Pandemia

De acordo com a Figura 3, 17% dos estudantes, o que corresponde a quase 700 estudantes inquiridos, procuraram ajuda especializada na área da Saúde Mental durante a Pandemia. Sendo que, dos que responderam que não procuram ajuda especializada, 42,7% afirmam que não o fizeram porque superaram as dificuldades sozinho, 40% superaram as dificuldades com o apoio de familiares e/ou amigos, 22,6% não procurou ajuda por motivos económicos, 17,5% por questões relacionadas com vergonha, estigma ou preconceito, 10,3% por desconhecimento de soluções na área da Saúde Mental e apenas 19,9 por não terem tido problemas relacionados com Saúde Mental.

Tens conhecimento de soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizadas pelas IES?

4 066 respostas

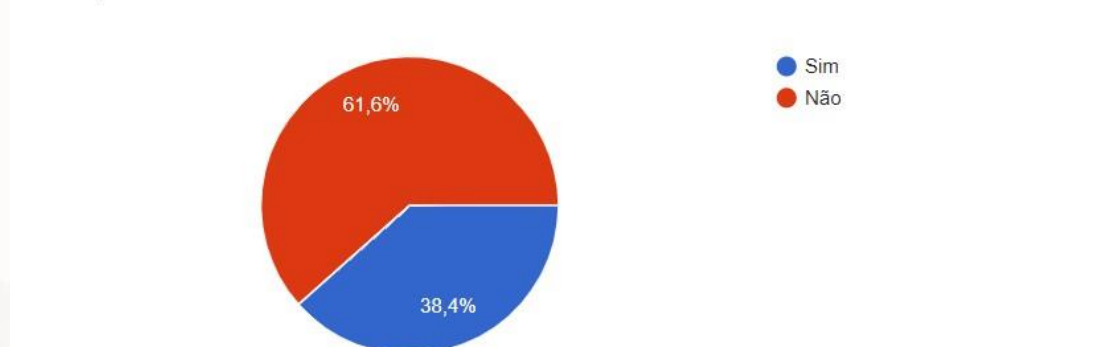


Figura 4 – Conhecimento acerca de soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizado pelas IES.

Preocupante também é o facto de que, de acordo com a Figura 4, 61,6% dos estudantes afirma desconhecer as soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizado pelas IES.

Já experimentaste alguma dessas soluções?

1 562 respostas

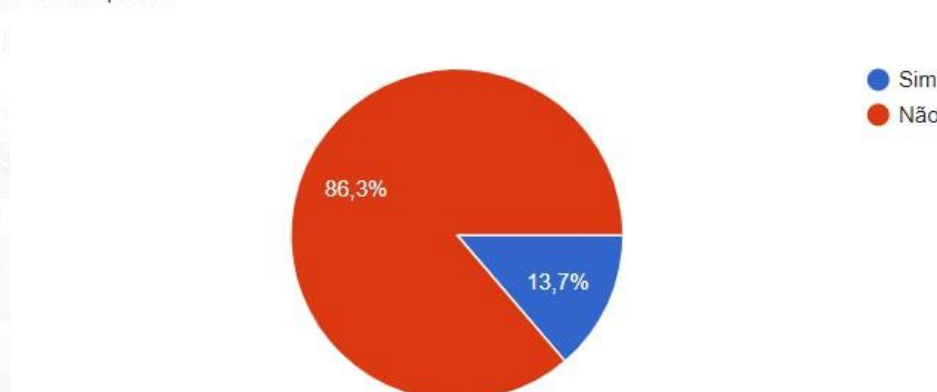


Figura 5 –

Percentagem de estudantes que responderam “Sim” à pergunta anterior que já

experimentaram ou não as soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizadas pelas IES.

De acordo com a Figura 5, dos que responderam conhecer as soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizado pelas IES, apenas 13,7% afirmam já as terem experimentado.

Resolveu o problema?

214 respostas

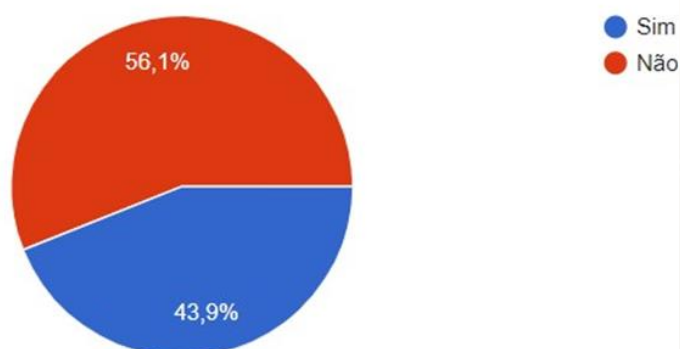


Figura 6 – Percentagem de estudantes que responderam “Sim” à pergunta anterior que viram ou não o seu problema de Saúde Mental resolvido

De acordo com a Figura 6 dos estudantes que já experimentaram as soluções das IES 56,1% não viram o seu problema resolvido.

Durante a Pandemia tiveste necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia?

4 066 respostas

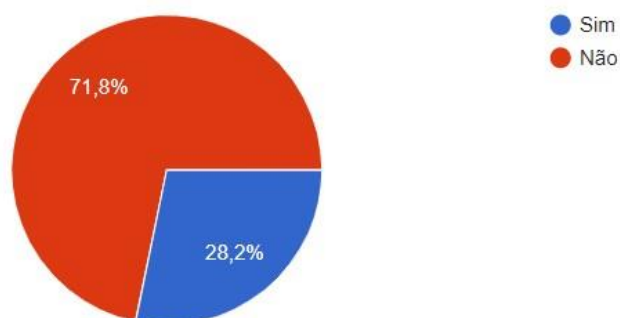


Figura 7 – Percentagem de estudantes que tiveram e estudantes que não tiveram necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia

É também preocupante o dado indicado pela Figura 7 de que 28,2% dos estudantes, o que corresponde a mais 1100 estudantes inquiridos, tiveram necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia.

Foi para ansiedade, depressão ou insônia? (uma ou mais respostas)

1 147 respostas

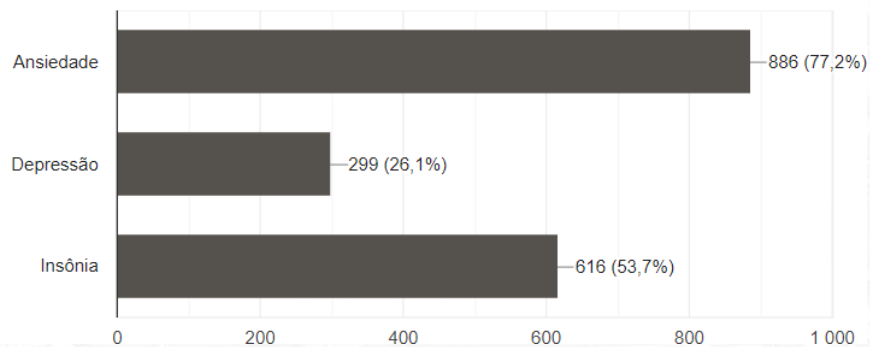


Figura 8 – Tipo de medicamento tomado por quem respondeu “Sim” à pergunta anterior.

De acordo com a Figura 8, dos que tiveram necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia durante a Pandemia, 77,2% foi para a ansiedade, 26,1% para a depressão e 53,7% para a insônia.

Foi prescrita por um médico?

1 147 respostas

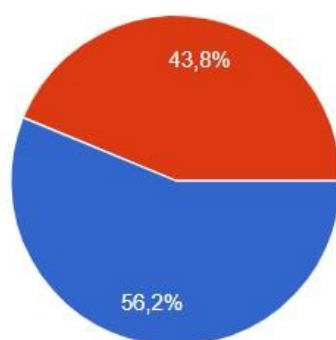


Figura 9 –  
● Sim  
● Não

Percentagem de medicamentos para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia prescritos e não prescritos por um médico.

Outro dado preocupante é que, de acordo com a Figura 9, 43,8% dos estudantes que sentiram necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia, fizeram-no sem a prescrição de um médico, o que corresponde a 502 dos 1147 estudantes que responderam a esta questão.

## Anexo II

A AEISA realizou um inquérito, direcionado à comunidade do ISA, no qual se recolheram 200 respostas. Obtivemos dados que demonstram a existência de um elevado número de estudantes que já procuraram apoio psicológico.

Das 200 respostas analisadas, 62% dos inquiridos já teve algum problema de saúde mental, ou seja, 124 estudantes/docentes/não docentes, mais de metade dos inquiridos.

Já teve algum problema de saúde mental enquanto estudava/trabalhava no ISA?  
200 respostas

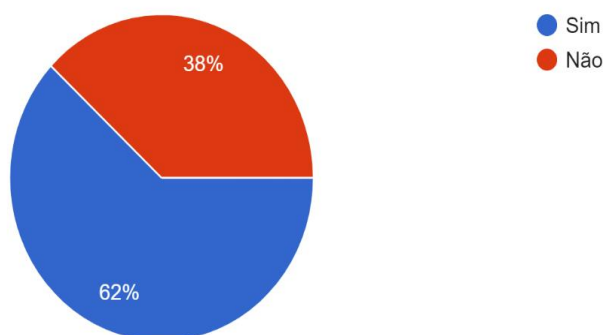


Figura 1- Respostas à pergunta "Já teve algum problema de saúde mental enquanto estudava/trabalhava no ISA?"

Dos 124 inquiridos que responderam afirmativamente à questão anterior, 51,9% já procurou apoio psicológico e/ou psiquiátrico.

Se respondeu afirmativamente, procurou apoio psicológico e/ou psiquiátrico?

131 respostas

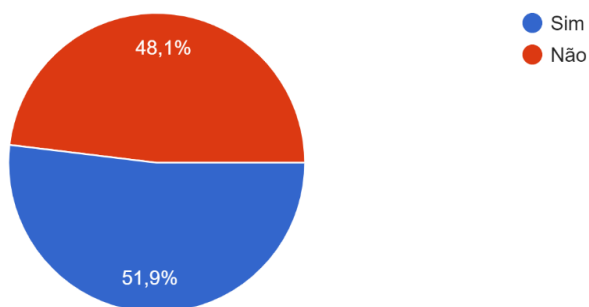


Figura 2- Respostas à questão "Se respondeu afirmativamente, procurou apoio psicológico e/ou psiquiátrico?"

A Universidade de Lisboa apresenta um serviço de apoio psicológico que é prestado pelo seu Centro Médico, este inclui serviços como: Acompanhamento Psicológico, Psicoterapia, Apoio em Situações de Crise, Ações de Orientação/ Adaptação/ Integração, Orientação Vocacional, Consulta de Apoio/ Adaptação ao Ensino Superior e Provas Psicológicas. No entanto, segundo o nosso inquérito, dos 19 inquiridos que recorreram ao apoio psicológico prestado pela ULisboa, 13 (68,4%) considera que o tempo de espera é demasiado longo.

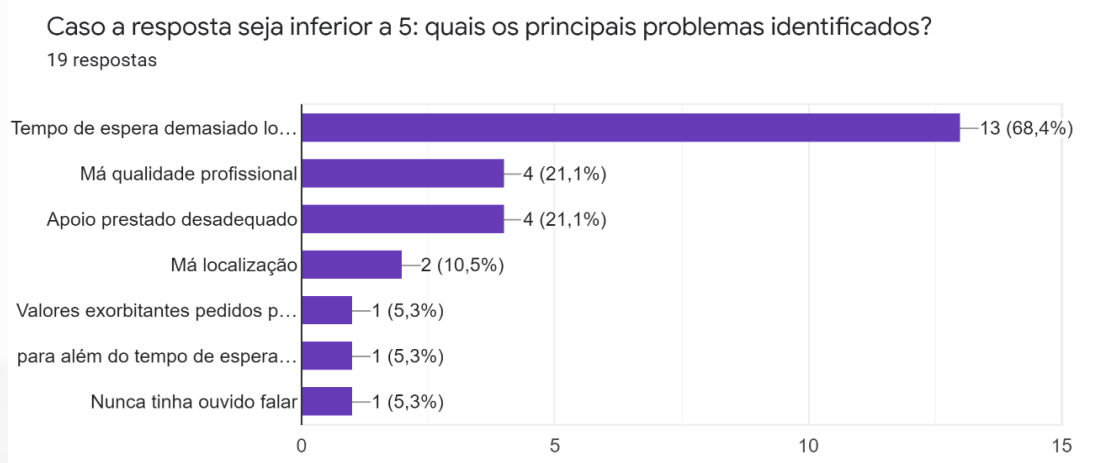


Figura 3 - Respostas à questão "Caso a resposta seja inferior a 5: quais os principais problemas identificados?".

Dos 200 inquiridos, 175 (87,5%) consideram que as linhas de apoio psicológico já existentes da Ulisboa não são suficientes para toda a comunidade do ISA.

Considera que as linhas de apoio psicológico já existentes da Ulisboa são suficientes para toda a comunidade do ISA?  
200 respostas

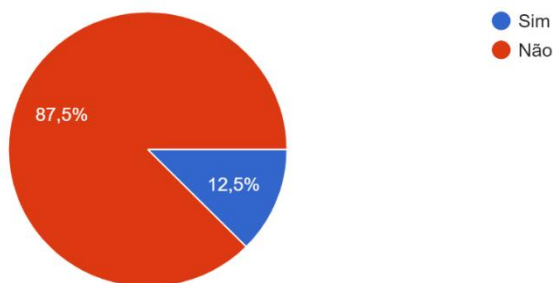


Figura 4- Respostas à questão "Considera que as linhas de apoio psicológico já existentes da Ulisboa são suficientes para toda a comunidade do ISA?".