

# SAÚDE MENTAL E SOCIAL NA UNIVERSIDADE

## A Saúde Mental é:

- Estado de bem-estar onde a pessoa reconhece as suas próprias capacidades, trabalha de forma produtiva e é capaz de contribuir para a comunidade. OPP (2021)

## AÇÕES PROMOTORAS DE BEM-ESTAR:

- Prática de exercício físico;
- Alimentação saudável;
- Praticar um hobby;
- Estar com os amigos/família;
- Investir no autocuidado: higiene do sono, higiene pessoal;
- Não exceder limites pessoais em prol dos outros;
- Recordar que não está sozinho, procurar um amigo ou psicólogo;
- Psicoterapia;
- Cantar, dançar, ouvir música;
- Desenvolvimento de relações saudáveis;
- Participação em convívios;
- Interação social;
- Fazer uma receita;
- Manter conexões especiais;

OPP (2020)

## FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE MENTAL E SOCIAL NA UNIVERSIDADE:

- Falta de interesse na área de estudo;
- Abuso de substâncias;
- Dificuldades financeiras;
- Vitimas de discriminação social;
- Dificuldades nas relações interpessoais;
- Orientação sexual;
- Sedentarismo e maus hábitos alimentares;
- Ser do sexo feminino;
- Experiências precoces adversas;
- Falta de rede de apoio.

de Barros et al., 2023

## Juntos podemos tornar a universidade um espaço mais saudável para todos!

Não estás sozinho, se precisas de ajuda procura um psicólogo, liga para um amigo ou para um destes contactos:

- **Linha de apoio psicológico do SNS 24:** 808242424 ,opção 4
- **CASP - Centro de apoio e serviço psicológico:** 960 316 729 / [casp@umaia.pt](mailto:casp@umaia.pt)

A saúde mental e social no meio universitário influencia diretamente o bem-estar dos estudantes.

Um estudo realizado em 2024 revela que 19,5% dos participantes foram diagnosticados com uma perturbação do foro psicológico, sendo que 38,7% receberam o diagnóstico após a pandemia de COVID-19, e 27,7% faziam uso regular psicofármacos sem prescrição psiquiátrica (Amaro et al., 2024).

As perturbações psicológicas com maior taxa de prevalência no contexto académico são:

### **Perturbações de Ansiedade e Depressão**

