

"A TUA SAÚDE MENTAL IMPORTA"

Guia de Sensibilização e Promoção de Saúde Mental nos Estudantes Universitários

Equipa de trabalho

Coordenadora Responsável: Joana Carreiro, PhD
Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**

Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde: Ana Lopes,
Bárbara Santos, Beatriz Ferreira, Rui Martins



Índice

Porque estás a ver este guia?	3
Objetivos deste guia	4
Ansiedade	5,6
Depressão	7,8
Burnout	9,10
Outra sintomatologia	11
Comportamentos de Risco	12
Autocuidado e Bem-Estar	13,14
Carta de Auto-Compaixão	15,16
Encontrar o lado bom	17,18
Queres saber como está a tua saúde mental?	19
Como pedir ajudar?	21
Sabias que?	22
Referências	23

PORQUE ESTÁS A VER ESTE GUIA?

Portugal é dos países europeus que apresenta maior prevalência de doenças mentais, sendo que 22,9% da população portuguesa tem uma perturbação psiquiátrica e são mais frequentes na faixa etária dos 18 aos 34 anos. (CNS, 2019)

Apenas 33,1% das pessoas diagnosticadas receberam tratamento adequado e existe uma elevada discrepância entre o começo das perturbações mentais e o seu tratamento (3/4 anos).

A população portuguesa apresenta níveis baixos de literacia crítica sobre saúde, que diz respeito à capacidade de utilizar e refletir criticamente sobre informação relacionada com saúde. (Carneiro et al., 2017)

Isto faz com que não assuma comportamentos de controlo sobre desafios que são colocados à sua própria saúde e não procure ajuda atempadamente. (Carneiro et al., 2017)

O ingresso no ensino superior é um fator potencialmente problemático devido à natureza da mudança que representa, uma vez que é um contexto que pode solicitar competências pessoais e profissionais não testadas ou mesmo adquiridas até à data. (Cunha, 2020)

Deste modo, podem surgir aqui dificuldades na vertente escolar e social que, aliadas à complexidade desta transição, podem induzir um estado de vulnerabilidade relativamente à qualidade da sua saúde mental. (Cunha, 2020)



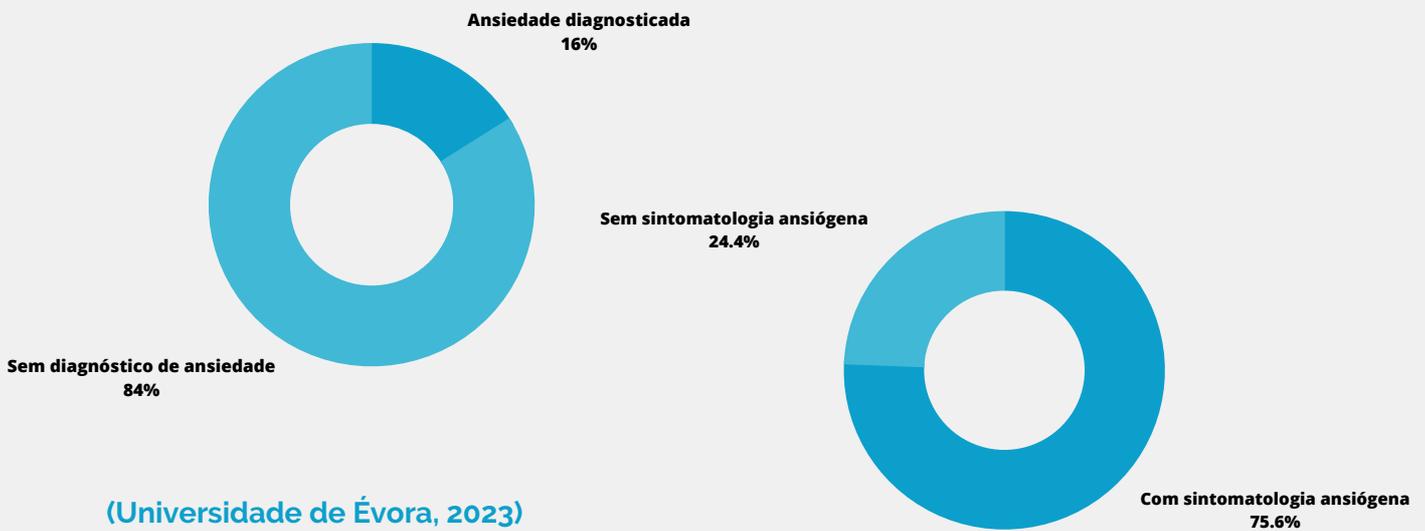
OBJETIVOS DESTE GUIA

Os estudantes universitários estão altamente expostos a desenvolver complicações psicológicas. Por isso, existe a necessidade de alertar esta população sobre a importância de monitorizar e agir sobre a sua saúde mental.

Como tal, o presente guia foi desenvolvido com o objetivo de criar um guia de sensibilização e promoção de saúde mental nos estudantes universitários incidindo sobre:

- Exposição de dados alusivos à saúde mental da população universitária e comportamentos de risco e as suas consequências;
- Psicoeducação sobre as perturbações psicológicas mais comuns e promover a literacia sobre saúde mental;
- Desconstrução do estigma e das ideias pré-concebidas sobre saúde mental → apresentação de mitos e factos associados a estas;
- Divulgação de um questionário à população académica como forma de rastreio de saúde mental e incentivo à procura de ajuda (caso necessária) ou adesão a práticas/rotinas de monitorização e regulação da saúde mental;
- Fornecimento de estratégias que visem aliviar a sintomatologia e/ou criar práticas/rotinas de monitorização e regulação da saúde mental;
- Informação e divulgação dos meios de apoio disponíveis.

ANSIEDADE



O que é a ansiedade?

A ansiedade é demonstrada por uma relação de impotência, conflito existente entre a pessoa e o ambiente ameaçador, e os processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação; constitui um sentimento que acompanha um sentido geral de ameaça, expressando às pessoas de que há algo a ser temido.

(Batista & Oliveira, 2005; May, 1980 como citado em Batista & Oliveira, 2005)

Sintomas:

- **Fisiológicos:** agitação, hiperatividade, movimentos precipitados, tremores ou sensação de fraqueza, tensão ou dor muscular, inquietação, fadiga fácil, falta de ar ou sensação de fôlego curto, palpitações, sudorese, mãos frias e húmidas, boca seca, vertigens e tonturas, náuseas e diarreias, rubor ou calafrios, polaciúria (aumento do número de urinadas), bolo na garganta.
- **Cognitivos:** atenção e vigilância redobrada, impaciência, resposta exagerada a surpresa, dificuldade de concentração ou memória prejudicada, dificuldade de conciliar e manter o sono e irritabilidade.

Como prevenir?

- Atividade física e exercício físico;
- Sono e alimentação de qualidade;
- Evitar o isolamento;
- Foco na respiração.

ANSIEDADE - MITO OU VERDADE?

Sentir ansiedade é necessariamente mau

Mito – a ansiedade não é necessariamente negativa, acaba até por ser bastante útil. A ansiedade pode induzir um estado de alerta que, em níveis controlados, potencia a nossa preparação para a ação.

A ansiedade está associada a comportamentos de risco

Verdade – níveis altos de ansiedade associam-se a comportamentos como maior consumo de substâncias, reduzida atividade física e pior alimentação.

A ansiedade pode manifestar-se de várias formas, dependendo da pessoa

Verdade – a ansiedade é uma experiência interna da pessoa que pode ser mostrada e sentida de diferentes formas.

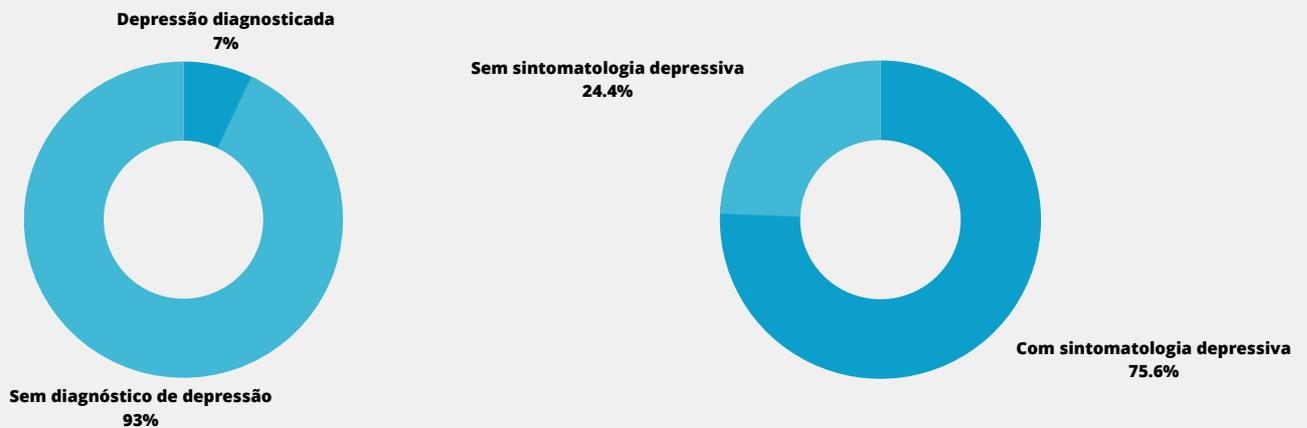
Medo e ansiedade são a mesma coisa

Mito – medo é uma resposta de perigo/ameaça perante um risco real ou imaginário. A ansiedade é mais prolongada e foca-se sobretudo na crença de que as coisas estão fora do nosso controlo



DEPRESSÃO

27% referiram ainda que a sintomatologia depressiva lhes coloca obstáculos na vida académica, profissional, doméstica e social.



(Universidade de Évora, 2023)

O que é a depressão?

A depressão é uma condição médica grave que condiciona negativamente a forma como se sente, pensa e age.

Sintomas:

- Sentimento profundo de tristeza e/ou perda de interesse/prazer em atividades.
- Outros sintomas incluem: alterações no apetite (perda ou ganho de peso); insónia ou hipersónia; fadiga; inquietação; irritabilidade; sentimentos de inutilidade ou culpa inapropriada; dificuldades de concentração; pensamentos/ ideação suicida...

Como prevenir?

- Atividade física e exercício físico;

A depressão pode trazer consigo consequências funcionais, as quais podem ser leves ou até mesmo incapacitantes. Frequentemente ocorrem prejuízos em diferentes domínios.

DEPRESSÃO - MITO OU VERDADE?

A depressão manifesta-se sempre da mesma forma em todas as pessoas

Mito – a depressão pode manifestar-se de várias formas dependendo da pessoa, uma vez que cada qual carrega fatores não só biológicos, mas também biográficos (história de vida, cultura, linguagem, etc.)

Sentir-me triste significa que estou deprimido/a

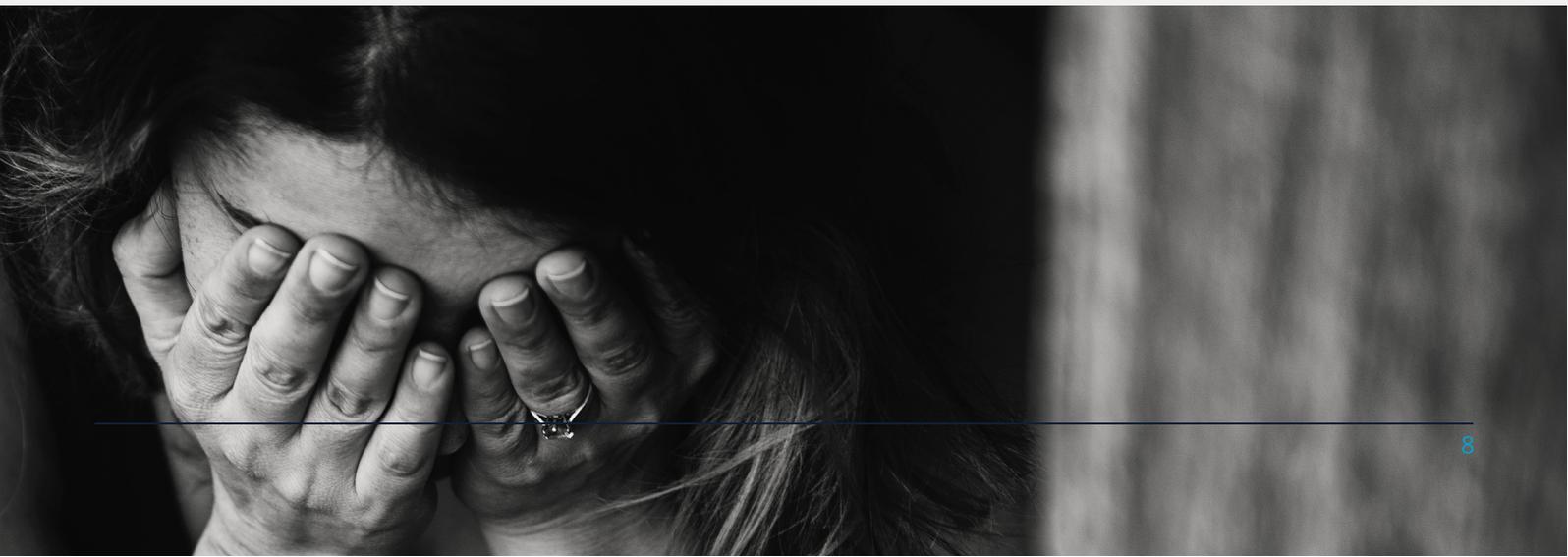
Mito – a tristeza é um sentimento normativo que ocorre em vários momentos da nossa vida. Contudo é passageiro, ao contrário da depressão onde é mais profundo e se estende no tempo.

Intervenções precoces coincidem com melhores prognósticos

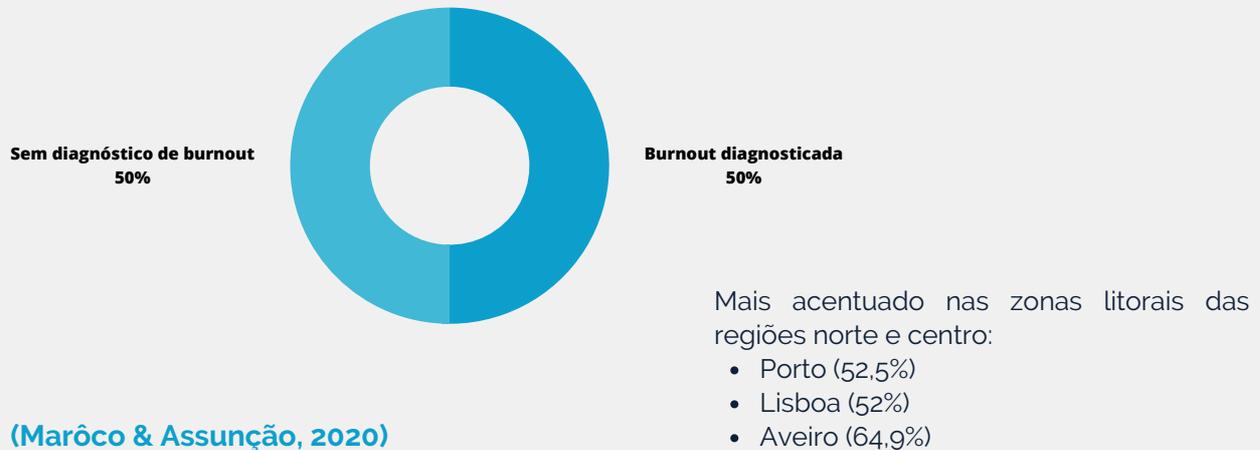
Verdade – quanto mais cedo for realizada a intervenção maiores são as chances de obter um melhor prognóstico

A depressão, sem tratamento, acaba por desaparecer

Mito – a depressão requer a intervenção de profissionais da área da saúde mental



BURNOUT



O que é o burnout?

O burnout define-se por:

- uma reação a um excesso de tensão emocional;
- sensação de esgotamento, decepção e perda de interesse por atividades diárias;
- resultado de um desgaste no seguimento de um conjunto de expectativas inalcançáveis ou ainda uma sobrecarga que o sujeito manifesta através de uma perda de energia

(Maslach & Jackson, 1981; Freudenberger, 1974; Kottkamp & Mansfield, 1985)

Consequências

As consequências a esta entidade podem dividir-se em:

- Sintomas físicos tais como fadiga, cansaço, problemas gástricos, insónias, problemas respiratórios;
- Reações emocionais entre as quais se destacam a irritabilidade, a repreensão de emoções, sentimentos de impotência, diminuição de interesse pelas atividades diárias, distorção de autoperceção, entre outras.

Estratégias

Alteração do conceito de trabalho nos esquemas cognitivos do sujeito, aumento da variabilidade de objetivo e foco apenas no horário laboral, sendo que após este terminar haver tempo de lazer sem que nada se interligue com o trabalho.

(Wanderley & Vasques-Menzes, s.d.)

BURNOUT - MITO OU VERDADE?

O envolvimento académico ajuda a prevenir o burnout

Verdade – o envolvimento académico aumenta a positividade face aos colegas, aos docentes, à instituição e aos desafios, sendo assim um fator protetor do burnout

Apenas pessoas com profissões exigentes sofrem de burnout

Mito – apesar de ser inicialmente identificado em profissionais de áreas como medicina ou enfermagem, atualmente está presente em várias populações, incluindo os universitários

Existem variáveis individuais e externas que podem levar ao burnout

Verdade – estas incluem, entre outras, inexistência de rotinas de estudo, dificuldade na gestão do tempo, falta de autonomia, foco no resultado e competitividade.



OUTRA SINTOMATOLOGIA

Para além da sintomatologia patológica existem outras problemáticas psicológicas que perturbam os estudantes universitários. Entre estas encontramos:

- preocupação em demasia com vários assuntos (42%)
- nervosismo, irritação ou ansiedade (37%)
- dificuldade em relaxar (36%)
- cansaço ou falta de energia (42%)
- perturbações do sono (38%)
- pensamentos de morte ou automutilação (27,1%)

(Universidade de Évora, 2023)



COMPORTAMENTOS DE RISCO

O ingresso no ensino superior é um período caracterizado por mudanças abruptas que podem mexer com os recursos de coping habituais dos estudantes e, conseqüentemente, com a saúde mental. Esta é também uma fase associada a maior autonomia e liberdade pessoal, que por vezes se traduz em comportamentos que colocam em risco a saúde mental.

Existem, por isso, vários comportamentos de risco que os estudantes adotam nesta fase da sua vida, nomeadamente:

1

Consumo de substâncias (álcool, drogas, tabaco)

- Procura de desinibição e abstração face aos problemas vividos;
- Pressão social e necessidade de sentimento de pertença;
- Pode levar a outros comportamentos de risco, como comportamentos sexuais de risco (e.g. relações não protegidas).

2

Alimentação não saudável e não prática de exercício físico

Manter uma boa alimentação e praticar exercício são estratégias que ajudam a lidar com muitos dos problemas dos estudantes.

(Allen et al., 2021)

AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR



Autocuidado envolve todas as atividades que, regularmente, escolhemos fazer e que ajudam a manter ou melhorar o nosso Bem-estar e Saúde, incluindo a Saúde Psicológica".

Aumenta a nossa eficiência, energia, confiança e autoestima e ajuda a prevenir o stress e a ansiedade.



Bem-Estar é um estado em que nos sentimos bem connosco próprios, com os outros e com a nossa vida, em geral".

Aumenta a nossa felicidade, curiosidade e envolvimento e torna-nos mais resilientes

Algumas estratégias de autocuidado e bem-estar que te podem fazer sentir melhor:

- Manter uma alimentação saudável
- Praticar exercício físico
- Cantar uma música em voz alta
- Desenvolver bons hábitos de sono
- Reorganizar ou decorar um espaço da casa
- Cultivar relações afetivas positivas
- Pensar numa situação que te fez "chorar" a rir
- Falar abertamente sobre como te sentes
- Dedicar o tempo necessário à esfera profissional e pessoal

AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR MITO OU VERDADE?

Praticar o autocuidado traz vários benefícios

Verdade – entre estes podemos listar maior eficiência, confiança, energia, autoestima, entre outros

Cuidar de mim é ser egoísta

Mito – dar prioridade a nós mesmos é fundamental e necessário para que nos mantenhamos saudáveis

Autocuidado exige de mim recursos dos quais não disponho

Mito – o autocuidado não necessita de muito tempo. Existem atividades que necessitam de apenas minutos e cujos benefícios são imensos.

Tudo o que me traz satisfação é autocuidado

Mito – existem comportamentos, como consumo de substâncias, que trazem satisfação mas são o completo oposto de autocuidado. Autocuidado é tudo aquilo que faz bem à nossa saúde.

Autocuidado exige de mim recursos dos quais não disponho

Mito – existem atividades que são facilmente implementáveis no dia a dia, sem requererem uma alocação de tempo e esforços não compatíveis com as responsabilidades e obrigações da vida de estudante.

Como tal, de seguida apresentamos alguns exercícios que podes executar de forma a monitorizar e regular a tua saúde mental.

Nota que estes são exercícios de rotina e não substituem a necessidade de ajuda de um profissional.

CARTA DE AUTO-COMPAIXÃO

Porquê fazer este exercício?

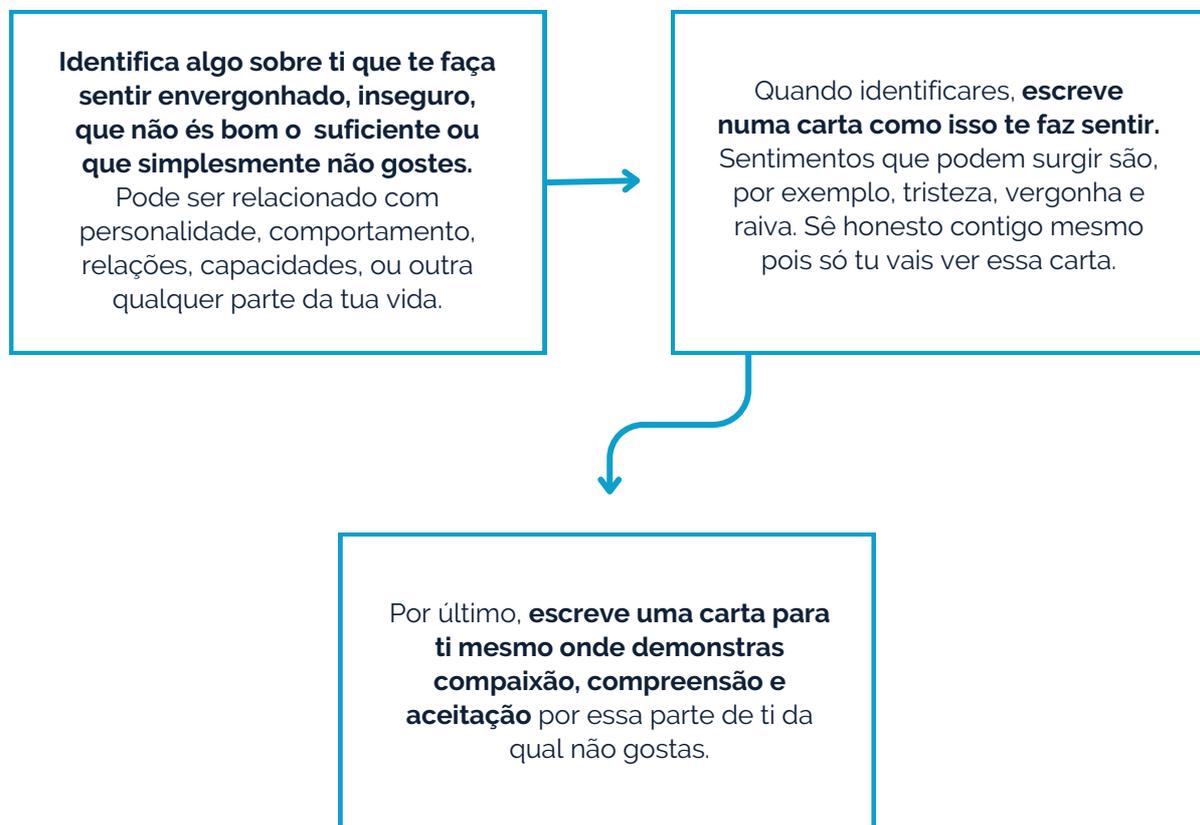
Muitas vezes somos os nossos maiores críticos e julgamo-nos severamente por falhas ou defeitos.

Isto causa em nós sentimentos de isolamento, infelicidade e stress.

Como tal, praticar a auto-compassão é essencial e benéfico para a saúde

15 minutos / 1x por semana

COMO FAZER?



DICAS



Ao escrever, pensa em alguém que te ame incondicionalmente e o que essa pessoa te diria.



Lembra-te que todos temos coisas das quais não gostámos em nós e que não existe ninguém perfeito.



Considera como a tua história de vida (eventos, família, etc.) pode ter contribuído para esse teu aspeto negativo.



Pergunta a ti mesmo, construtivamente, se existem formas de melhorar ou lidar com este aspeto negativo.



**Depois de escreveres a carta, pousa-a e passado algum tempo volta a pegar nela.
Podes fazer isto especialmente em momentos que te sintas triste ou mais em baixo.**

(Neff, s.d.; Neff & Germer, 2013; Shapira & Mongrain, 2010)

ENCONTRAR O LADO BOM

Porquê fazer este exercício?

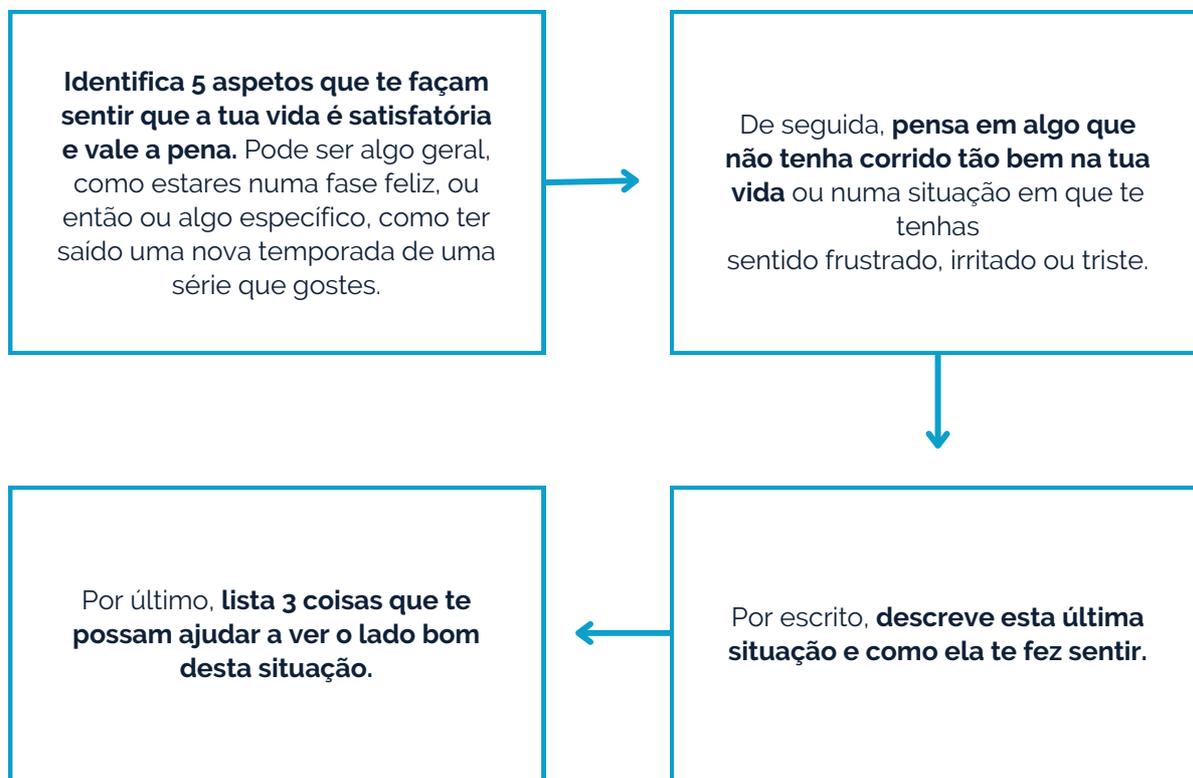
Todos nós ruminámos sobre coisas que correm mal na nossa vida.

Focarmo-nos demasiado nestes eventos não é bom para o nosso bem-estar e pode até ser associado a pensamento depressivo.

Olhar para o lado bom é chave para manter o otimismo e está associado a taxas menor de depressão, lidar melhor com o stress, entre outros.

10 minutos diários durante 3 semanas

COMO FAZER?



DICAS

Para ajudar neste exercício, vamos usar um **exemplo prático que é bastante comum entre universitários**.

Digamos que um dia não ouviste o despertador, levantas-te tarde, correste para o metro mas mesmo assim não o conseguiste apanhar.

Olhar para o lado bom da situação poderia incluir algo deste tipo:

- 1** - Apesar de ter perdido o metro, **fiz um bom exercício físico** ao tentar apanhá-lo.
- 2** - Felizmente vivo numa zona onde o metro passa bastante vezes e **consegui apanhar o próximo 10 minutos depois**.
- 3** - Daqui a uns tempos **jamais me vou lembrar desta situação e do stress que me causou**.

(Neff, s.d.; Neff & Germer, 2013; Shapira & Mongrain, 2010)



QUERES SABER COMO ESTÁ A TUA SAÚDE MENTAL?

A saúde mental é fundamental para a nossa saúde e bem-estar. Quando nos sentimos psicologicamente bem somos muito mais capazes de gerir e enfrentar os problemas do dia a dia. Contudo, **certos acontecimentos, sejam eles pessoais ou sociais, podem impactar a forma como pensamos e agimos.** Por isso, **é muito importante monitorizar a nossa saúde mental,** de modo a podermos agir de acordo com as nossas necessidades.

De seguida apresentámos o **MHI-5, um instrumento de autorresposta que avalia a saúde mental.** É constituído por 5 itens representativos de 4 dimensões da saúde mental: ansiedade, depressão, perda de controlo emocional-comportamental e bem-estar psicológico.

Nota que não existem respostas consideradas certas ou erradas e que este questionário serve o propósito, acima de tudo, de ser um momento de introspeção sobre a tua saúde mental. **Como tal, é encorajado o máximo de honestidade possível.**

É importante ressaltar que **os resultados obtidos não constituem por si só uma avaliação/diagnóstico psicológico.** Contudo, caso surjam da interpretação destes algum tipo de preocupação, sugerimos procurar ajuda profissional e/ou recorrer aos contactos seguidamente listados.

(Pais Ribeiro, 2001)



bit.ly/43pYMSJ

COMO PEDIR AJUDA?

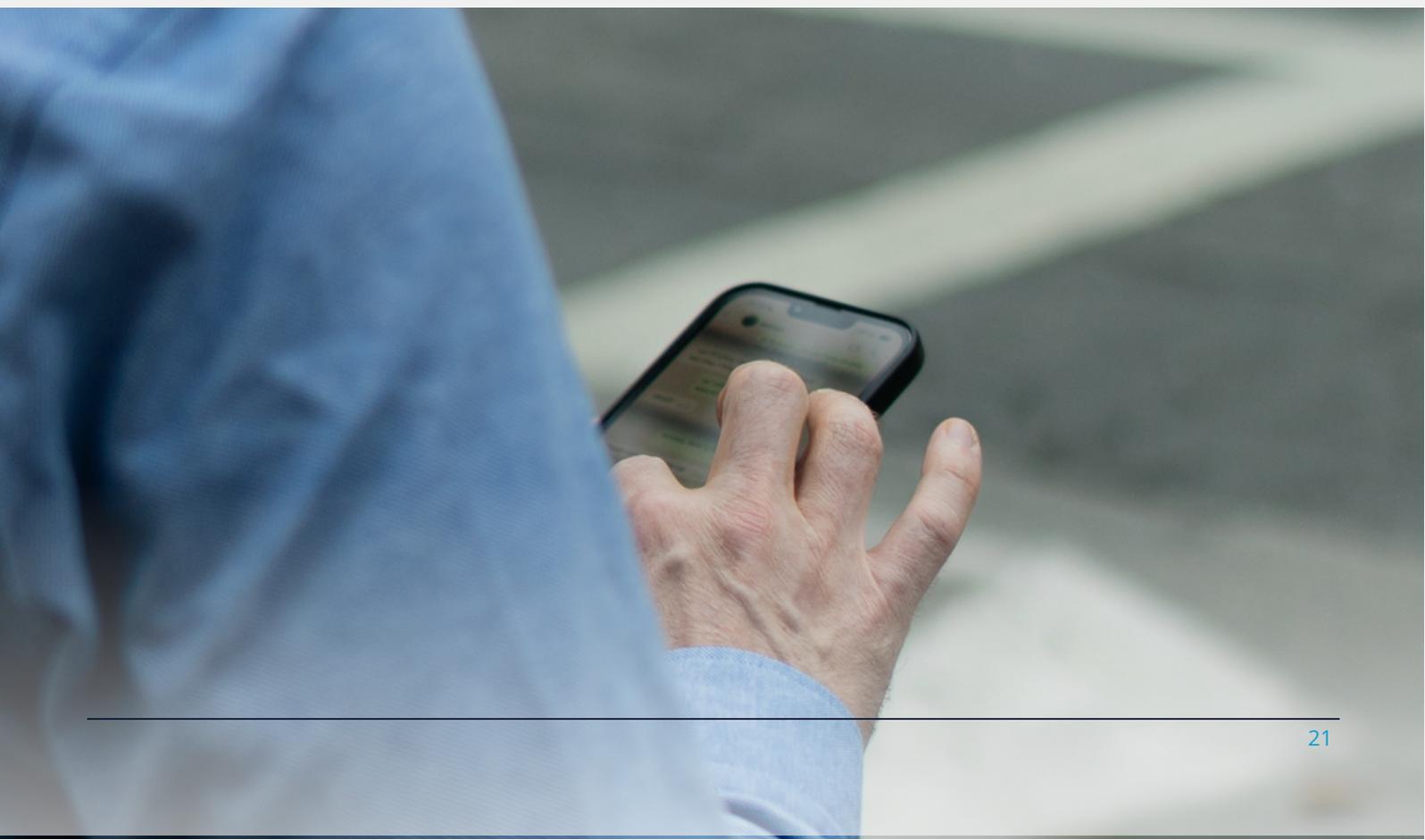
Um dos grandes problemas na área da saúde mental é a não procura de ajuda profissional.

Contudo, a que se deve isto?

Vários estudos constatam que no momento de pedir ajuda, os estudantes:

- 1)** Recorrem à sua própria rede de contactos (amigos, família, etc.) ou acabam por não pedir ajuda de todo;
- 2)** Referem o elevado custo das consultas;
- 3)** Têm vergonha de procurar ajuda;
- 4)** Não sabem onde recorrer;
- 5)** Queixam-se do facto de a própria universidade não assegurar apoio.

(Allen et al., 2021; Universidade de Évora, 2023)



SABIAS QUE?

A Universidade da Maia- ISMAI possui o Centro de Apoio e Serviço Psicológico (CASP)?

229 866 092
casp@ismai.pt

A SOS VOZ AMIGA é uma linha de apoio emocional que se disponibiliza a ajudar todos aqueles que se encontram em situações de sofrimento causadas pela solidão, ansiedade, depressão ou risco de suicídio?

S.O.S. - VOZ AMIGA
213 544 545 | 912 802 669
963 524 660

O serviço de aconselhamento psicológico está integrado na linha telefónica do SNS 24 e pretende dar apoio às preocupações e desafios psicológicos dos utentes e profissionais de saúde?

Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24
808 24 24 24

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allen, P., Correira, A. P., Marques, C., & Carneiro, V. (2023). Manual de Boas Práticas para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior. <https://tiktalks.pt/wp-content/uploads/2022/01/tiktalks-manual.pdf>
- Batista, M. A., & Oliveira, S. M. D. S. S. (2005). Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *Psic: Revista da Vetor Editora*, 6(2), 43-50.
- Carneiro, V. A. S., Silva, I., & Jóluskin, G. (2017). Literacia em saúde: um retrato da população adulta portuguesa. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 14, 133-137. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2559>
- CNS. (2019). Sem mais tempo a perder - Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década Conselho Nacional de Saúde. Conselho Nacional de Saúde, República Portuguesa, 130. [https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2020/02/"Sem-mais-tempo-a-perder"-CNS-2019.pdf](https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2020/02/)
- Cunha, M. I. da S. C. (2020). Promoção da saúde dos estudantes do ensino superior: Saúde mental positiva e literacia em saúde mental em análise. http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2515/1/Marcia_Cunha.pdf
- Marôco, J., & Assunção, H. (2020). Envolvimento e burnout no ensino superior em Portugal. *Acta 13o Congresso Nacional de Psicologia Da Saúde*, 115-123.
- Mongrain, M. (s.d.). Finding Silver Linings. Consultado a 04 de abril de 2023 em https://ggia.berkeley.edu/practice/finding_silver_linings
- Neff, K. (s.d.). Self-Compassionate Letter. Consultado a 31 de março de 2023 em https://ggia.berkeley.edu/index.php/practice/self_compassionate_letter
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilotstudy and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2021, 3 de fevereiro). Fact Sheet Autocuidado e Bem-estar. Consultado a 31 de março de 2023 em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/factsheet_autocuidado_bemestar.pdf
- Pais Ribeiro, J. L. (2001). Mental Health Inventory: um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2(1), 77-99.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389.
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of consulting and clinical psychology*, 82(2), 263-274. <https://doi.org/10.1037/a0035536>
- Universidade de Évora. (7 de março de 2023). Estudo apresenta dados inquietantes sobre a saúde mental dos Estudantes do Ensino Superior. <https://www.uevora.pt/ue-media/noticias?item=37049>
- Vaz-Serra, A. (1980). O que é a ansiedade?.