



Diana Margarida Gonçalves Freitas

**SobreVivências no campus: saúde
mental dos estudantes de 1º ciclo da
Universidade do Minho**



Instituto de Ciências Sociais
Universidade do Minho



Universidade do Minho

Instituto de Ciências Sociais

Diana Margarida Gonçalves Freitas

**SobreVivências no campus: saúde
mental dos estudantes de 1º ciclo da
Universidade do Minho**

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Sociologia (com Especialização em Sociologia
do Trabalho e das Organizações)

Trabalho efetuado sob a orientação da

Professora Doutora Alice Delerue Matos

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



**Atribuição
CC BY**

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Agradecimentos

Antes de mais, quero dedicar este trabalho aos meus pais que são os maiores impulsionadores para a realização desta dissertação.

Quero também agradecer-lhes a eles, aos meus avós, irmão e amigos que sempre estiveram presentes nos momentos mais difíceis da realização deste trabalho. Quero sobretudo agradecer à minha orientadora, a Professora Alice Delerue Matos, pela ajuda que me prestou e pelos ensinamentos transmitidos.

Quero também agradecer a todos os participantes dos focus-groups, pois sem eles este trabalho não era possível.

Obrigada a todos,

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

SobreVivências no Campus: saúde mental dos estudantes de 1º Ciclo da Universidade do Minho

Resumo

A presente dissertação de mestrado investiga a saúde mental dos estudantes do primeiro ciclo da Universidade do Minho, destacando os desafios enfrentados no ambiente universitário. Pesquisas indicam que esse grupo apresenta uma maior prevalência de problemas psicológicos em comparação com a população em geral, sendo a pressão académica, o afastamento da família, dificuldades socioeconómicas e problemas de adaptação alguns dos principais fatores que contribuem para esse cenário. Tendo em conta a temática propôs-se como principal objetivo deste projeto apurar os fatores de risco e de proteção relacionados com as perturbações do foro mental, tendo em consideração os aspetos pessoais, económicos, socioculturais e ambientais.

Para a concretização destes mesmos objetivos adotou uma metodologia qualitativa que compreendeu a realização de focus-groups aos estudantes do primeiro ciclo da Universidade do Minho e a análise de conteúdo temática dos dados recolhidos.

Este estudo apurou que a saúde mental dos estudantes é influenciada por diversos fatores, tanto de risco quanto de proteção. Entre os principais desafios estão a pressão académica, dificuldades financeiras, distanciamento da família e competitividade excessiva, que podem desencadear ansiedade, depressão e burnout. A falta de redes de apoio e de integração no ambiente universitário agrava essa vulnerabilidade. Por outro lado, o suporte familiar e institucional, espaços de convivência e acesso a atendimento psicológico são essenciais para o bem-estar. Do ponto de vista sociológico, essa questão vai além do indivíduo, sendo moldada por estruturas sociais e institucionais.

Palavras-chaves: ensino superior; fatores de risco; fatores protetores; licenciatura; saúde mental

Survivals on Campus: Mental Health of First-Cycle Students at the University of Minho

Abstract

This master's dissertation investigates the mental health of first-cycle students at the University of Minho, highlighting the challenges faced within the university environment. Research indicates that this group has a higher prevalence of psychological issues compared to the general population, with academic pressure, family separation, socioeconomic difficulties, and adaptation challenges being key contributing factors.

Given the theme, the main objective of this project was to identify the risk and protective factors associated with mental health disorders, considering personal, economic, sociocultural, and environmental aspects.

To achieve these objectives, a qualitative methodology was adopted, involving focus groups with first-cycle students at the University of Minho and a thematic content analysis of the collected data.

The study found that students' mental health is influenced by various factors, both risk and protective. Key challenges include academic pressure, financial difficulties, family distancing, and excessive competitiveness, which can trigger anxiety, depression, and burnout. The lack of support networks and integration within the university environment further increases vulnerability. On the other hand, family and institutional support, social spaces, and access to psychological services play a crucial role in promoting well-being. From a sociological perspective, this issue extends beyond the individual, being shaped by social and institutional structures.

Keywords: higher education; risk factors; protective factors; undergraduate degree; mental health

Índice

Agradecimentos.....	iv
DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE.....	v
Resumo.....	vi
LISTA DE ABREVIATURAS	ix
Introdução.....	10
Capítulo I – A saúde mental no contexto universitário: desafios e perspectivas teóricas.....	13
1.1. Fundamentos teóricos da saúde mental no ambiente universitário	15
1.2. A saúde mental dos estudantes universitários	17
Capítulo II - Objetivos, procedimentos metodológicos e considerações éticas	24
Capítulo III - Análise de dados	26
3.1. Introdução à análise da informação	26
3.2. Vantagens da pertença à Universidade do Minho (UMinho) e Ensino Superior.....	27
3.3. Desafios experienciados na UMinho	30
3.4. Estratégias face aos desafios	35
3.5. Fatores de risco e proteção para a saúde mental e bem-estar	37
3.5.1. Fatores de risco.....	37
3.5.2. Fatores protetores	39
3.6. Perceção sobre a saúde mental na comunidade académica	41
3.7. Impacto dos problemas de saúde mental e bem-estar	44
3.8. Conhecimento dos serviços de apoio	45
3.9. Recomendações para promoção da saúde mental e bem-estar	46
Capítulo IV - Discussão de resultados	53
4.1. Fatores de risco e fatores protetores	53
Capítulo V - Conclusão	56
Referências Bibliográficas	58

LISTA DE ABREVIATURAS

DGS-Direção-Geral de Saúde

IES-Instituições de Ensino Superior

NSSI- Comportamento autodestrutivo não suicida

OMS-Organização Mundial de Saúde

ONU-Organização das Nações Unidas

PNSM-Conselho Nacional de Saúde Mental

SNS-Serviço Nacional de Saúde

SPPSM-Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental

TAGs-Técnico Administrativo e de Gestão

UM/UMinho-Universidade do Minho

WHO-World Health Organization

Introdução

A saúde mental é essencial para o equilíbrio psicológico e para o bem-estar das pessoas, permitindo-lhes lidar com os desafios diários e desempenhar eficazmente as suas funções. Uma boa saúde mental não só promove o bem-estar emocional, mas também contribui para o bem-estar físico, ao possibilitar uma vida menos sujeita a stress e facilitar a realização das atividades diárias. Contudo, a saúde mental ultrapassa a esfera individual e representa uma questão de saúde pública, afetando vastas áreas da sociedade e, consequentemente, impondo a necessidade de políticas integradas e de intervenções estratégicas.

Dada a gravidade e a amplitude da problemática, emerge a necessidade de promover uma saúde mental robusta e de abordar o tratamento dos transtornos mentais. No contexto universitário, os estudantes de primeiro ciclo enfrentam desafios consideráveis em relação à saúde mental. Estudos indicam que esses alunos apresentam uma prevalência maior de problemas de saúde mental em comparação com a população geral. A pressão dos estudos, o afastamento do ambiente familiar, dificuldades financeiras e o processo de adaptação são fatores que podem contribuir para o surgimento de problemas de saúde mental entre eles. Além disso, o excesso de trabalho, a competição e a pouca cooperação entre colegas afetam negativamente o bem-estar mental dos estudantes (Campbell et al., 2022).

Este projeto investigativo está integrado no Projeto PROMETEU que apresenta como objetivos, caracterizar a prevalência e a severidade de sintomas psicológicos relacionados com depressão, ansiedade, burnout e consumo problemático de álcool e outras substâncias, nos estudantes dos diferentes níveis de ensino, docentes, investigadores e TAGs da UMinho; determinar os custos/encargos dos problemas psicológicos a nível académico e socioeconómico, caracterizar os indicadores de bem-estar dos estudantes, docentes, investigadores e TAGs da UMinho; Identificar fatores protetores e de risco preditores dos problemas de saúde mental, nos diferentes grupos, de modo a indicar os serviços/ações que melhor respondem às necessidades dos todos os membros da academia da UMinho e planejar ambientes académicos que favoreçam a sua saúde mental e bem-estar, avaliar indicadores de literacia e conhecimento das respostas disponíveis nos Campi da UMinho, nomeadamente, a avaliação do conhecimento e uso de serviços de apoio ao bem-estar e saúde mental, o uso de medicação para o tratamento de perturbações psicológicas, quem recebe tratamento e quem permanece sem tratamento quando necessário, e quais as barreiras percebidas em relação à procura de tratamento; compreender a perspetiva dos estudantes,

docentes, investigadores e TAGs sobre o bem-estar e saúde mental e de como a universidade pode promover a saúde mental e o bem-estar; definir um plano de ação/intervenção para a promoção do bem-estar e saúde mental na comunidade académica da UMinho e prevenção da emergência ou agravamento de problemas ao nível da saúde mental e identificar recomendações, baseadas na evidência, para políticas institucionais, oferta de serviços orientados para a prevenção e identificação precoce de problemas de saúde mental e promoção do bem-estar e, por fim, definir necessidades de investigação para aprofundamento do conhecimento nesta área (CEICSH 164/2023). Tendo em conta os objetivos do projeto PROMETEU em que esta pesquisa se enquadra, visa-se com este trabalho contribuir para a caracterização da saúde mental dos estudantes do 1º ciclo e compreensão dos fatores determinantes desta dimensão da saúde, concorrendo para a elaboração de diretrizes e propostas de intervenção que proporcionem a construção de um ambiente universitário mais inclusivo e sensível às necessidades de bem-estar mental deste grupo.

Para tal colocou-se como questão de partida desta investigação “Que fatores contribuem ou prejudicam a saúde mental dos estudantes do primeiro ciclo da Universidade do Minho?”

A proposta é compreender os fatores de risco e de proteção relacionados com as perturbações do foro mental, tendo em consideração os aspetos pessoais, económicos, socioculturais e ambientais. Isso implica aprofundar o conhecimento sobre quais os elementos relacionados com o surgimento ou agravamento de problemas de saúde mental dos estudantes. Para atingir esse objetivo, a pesquisa irá explorar diferentes aspetos que podem influenciar a saúde mental dos estudantes de primeiro ciclo na Universidade do Minho. Alguns exemplos de fatores que podem ser investigados incluem: fatores contextuais, fatores socioculturais e fatores ambientais. Ao aprofundar a compreensão desses fatores, a pesquisa visa identificar as influências e os fatores determinantes da saúde mental na comunidade da Universidade do Minho. Isso permitirá uma abordagem mais abrangente e direcionada para o desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde mental e prevenção de problemas nessa população específica. Os resultados da investigação poderão embasar ações e intervenções voltadas para a criação de um ambiente universitário mais saudável e de suporte, visando a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida dos estudantes e demais membros da comunidade académica.

A dissertação abordará, inicialmente, uma revisão da literatura sobre a saúde mental dos estudantes de primeiro ciclo, com foco nos desafios específicos deste grupo. Em seguida, o capítulo de metodologia explicará o desenho da pesquisa, os métodos de recolha e análise de

dados e a justificativa para a sua escolha. A análise dos resultados será apresentada, detalhando as percepções dos estudantes sobre os fatores que afetam a sua saúde mental. Os resultados serão exibidos de forma estruturada, seguidos por uma discussão que compara os resultados com estudos anteriores, destacando implicações teóricas e práticas. Finalmente, a conclusão sintetizará as principais contribuições da tese e fará recomendações, visando melhorar o apoio à saúde mental dos estudantes.

Capítulo I – A saúde mental no contexto universitário: desafios e perspectivas teóricas

Apelidar os problemas de saúde mental de epidemia do século XXI não é um eufemismo. Segundo dados da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM), 12% das doenças diagnosticadas na população mundial são do foro mental. As alterações decorrentes da depressão representam atualmente a terceira maior contribuição para a carga global de doenças, sendo a principal em países desenvolvidos. Estima-se que até 2030, a depressão possa ascender à posição de principal causa de incapacidade a nível mundial. Ao longo dos últimos anos, as condições de saúde mental e as perturbações associadas tornaram-se a principal razão para a incapacidade e uma das principais fontes de problemas de saúde nas sociedades contemporâneas.

Quando falamos em transtorno do foro mental e da problemática dos mesmos a nível global deve-se primeiramente analisar a sua definição de forma a compreender a dimensão da problemática. “Um transtorno mental é caracterizado por uma perturbação clinicamente significativa na cognição, regulação emocional ou comportamento de um indivíduo. Geralmente, está associado a angústia ou prejuízo em áreas importantes do funcionamento” (World Health Organization, 2024). Os transtornos do foro mental englobam uma série de transtornos e doenças ao nível da psiquiatria, tais como a depressão, a ansiedade, a bipolaridade, hiperatividade, entre outros, sendo que os dois primeiros são os mais frequentes a nível mundial. O combate a estes transtornos e doenças enquadra-se nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável promulgados pelas Nações Unidas (ONU) particularmente no objetivo três da agenda 2030, uma agenda que aborda várias dimensões do desenvolvimento sustentável (sócio, económico, ambiental) e que promove a paz, a justiça e instituições eficazes. O objetivo 3 pretende garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos.

Tendo em conta a dimensão e a gravidade desta problemática na atualidade e as consequências que ela apresenta, ocorre a necessidade de compreender o que leva a uma boa saúde mental. A promoção da saúde mental é uma preocupação que permeia toda a trajetória da vida de um ser humano, devendo-se observar com atenção desde os estágios iniciais da vida, muitas vezes desvalorizados. Esta manifesta-se na habilidade de se adaptar e na satisfação experimentada durante o processo de crescimento, assim como na aptidão para enfrentar desafios que ocorrem durante a vida. A saúde mental é dinâmica e suscetível a desequilíbrios ao longo do

percurso da vida. Em determinadas circunstâncias, intervenções precoces de âmbito psicoterapêutico e psiquiátrico têm o potencial de prevenir complicações futuras, enquanto em outras, facilitam a recuperação e a reintegração social, especialmente em casos mais persistentes.

Em Portugal foi criado em 1998 o Conselho Nacional de Saúde Mental (PNSM), órgão que serve para consulta do governo no que se refere às políticas de saúde do foro mental e que integra diversos setores da sociedade. Segundo a SPPSM, mais de um quinto dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica (22,9%), sendo que as mais diagnosticadas a nível nacional são as perturbações de ansiedade (16,5%), seguidas pelas perturbações do humor, com uma prevalência de 7,9%. Para além disso, os distúrbios psíquicos e comportamentais correspondem a uma parcela significativa (11,8%), do ónus total das enfermidades em Portugal. Este índice supera a incidência das patologias oncológicas, que registam uma taxa de 10,4%, e situa-se apenas abaixo das enfermidades neuro cardiovasculares, as quais apresentam uma prevalência de 13,7%.

Para além da criação do PNSM foi também publicada a Lei 36/98, de 24 de julho, denominada de Lei da Saúde Mental. As medidas inseridas nesta lei incluem ações de prevenção primária, secundária e terciária das perturbações/doenças do foro mental, bem como medidas que contribuam para a promoção da saúde mental das populações. Entre os principais princípios inseridos nesta legislação está a promoção dos serviços de saúde mental, preconizando-se a sua concentração, primordialmente, na esfera comunitária, de modo a evitar a separação dos pacientes de seu ambiente habitual e facilitar o processo de reabilitação e reintegração social; os cuidados de saúde mental são prestados no meio menos restritivo possível; o tratamento de doentes mentais em regime de internamento ocorre, tendencialmente, em hospitais gerais; no que concerne a pacientes que necessitam principalmente de reabilitação psicossocial, a provisão de cuidados é garantida preferencialmente em estruturas residenciais, centros de dia e unidades de treino e reintegração profissional, todos integrados na comunidade e ajustados ao nível específico de autonomia dos pacientes. Nessas circunstâncias, os custos dos serviços relacionados com reabilitação, apoio residencial e reintegração profissional são compartilhados conforme determinado pelos membros do Governo responsáveis pelas áreas de saúde, segurança social e emprego (República portuguesa, Serviço Nacional de Saúde (SNS) & Direção Geral de Saúde (DGS)).

1.1. Fundamentos teóricos da saúde mental no ambiente universitário

De forma a procurar compreender e explicar a representação social da saúde mental e que papel esta desempenha no aumento ou diminuição da mesma, diversos pensadores sociais debruçaram-se sobre esta temática. Um destes pensadores foi George Herbert Mead, filósofo americano com importantes contributos para a sociologia e psicologia social. Este filósofo propôs a teoria da identidade que afirma que a identidade de uma pessoa é construída por meio de interações sociais e processos de aprendizagem ao longo do tempo. O autor argumenta que a identidade não é um traço inato ou fixo, mas sim uma construção social que se desenvolve através da interação com os outros e do processo de internalização das normas e valores da sociedade em que vivemos. "Identities can be defined as one's answers to the question 'Who am I?' (Stryker & Serpe, 1982). Many of the "answers" (e.g., "I am a father") are linked to the roles we occupy, so they are often referred to as "role identities" or simply, "identities" (Desrochers et al, 2004). A teoria da identidade social foca-se no papel do indivíduo na sociedade, defendendo que os grupos aos quais os indivíduos pertencem levam à definição dos mesmos em sociedade Hogg et al. (1995, apud Desrochers et al., 2004, p. 61).

A teoria da Identidade pode contribuir para a compreensão da saúde mental dos estudantes universitários tendo em consideração o facto de esta ser uma fase da vida onde os estudantes passam por um período de transição e desenvolvimento pessoal significativo. Durante esse período, os estudantes estão constantemente em interação com seus pares, professores e comunidade académica como um todo. Uma identidade saudável e positiva é crucial para o bem-estar dos estudantes universitários. Quando os estudantes se sentem aceites, valorizados e incluídos no ambiente académico, eles têm maior probabilidade de desenvolver uma autoestima positiva e enfrentar os desafios académicos e sociais de forma mais resiliente. Por outro lado, experiências negativas de exclusão, discriminação ou falta de apoio podem afetar negativamente a saúde mental dos estudantes, levando ao stress, ansiedade, depressão e outros problemas psicológicos.

Outra teoria que pode ser útil à compreensão da saúde mental é a Teoria da Ação Ecológica de Urie Bronfenbrenner, que enfatiza a interação entre o indivíduo e o seu ambiente como um sistema complexo. Bronfenbrenner defendeu que o desenvolvimento humano resulta de interações recíprocas entre o indivíduo e os níveis ambientais de interação, o microsistema, mesossistema, exossistema e o macrosistema. O microsistema refere-se a ambientes e relações mais próximas do indivíduo, relações diretas e frequentes como interações com colegas e professores, no caso

deste estudo, enquanto o mesossistema refere-se às conexões entre diferentes microssistemas, como a relação entre família e escola ou entre trabalho e vida pessoal. A qualidade dessas ligações pode reforçar ou prejudicar o desenvolvimento. O exossistema abrange fatores externos, inclui contextos que não afetam diretamente o indivíduo, mas influenciam o seu ambiente, como políticas educacionais, que influenciam indiretamente o ambiente do estudante. O macrossistema representa os valores culturais, ideologias, normas sociais e políticas mais amplas que moldam as interações nos outros níveis. Inclui aspetos como classe social, crenças culturais e sistema económico. Bronfenbrenner destacou a importância do suporte e dos recursos disponíveis no ambiente, para o bem-estar e desenvolvimento saudável das pessoas. Ele também ressaltou a influência do contexto social e cultural na formação da identidade e no comportamento humano.

Ao aplicar esta teoria ao contexto da saúde mental na Academia, podemos perceber que o ambiente universitário, como um sistema composto por diferentes níveis, exerce um impacto significativo no bem-estar/mal-estar dos estudantes. Os diferentes níveis ambientais, como as interações entre os colegas de turma, os relacionamentos com professores, os recursos materiais disponíveis na universidade e as políticas educacionais, todos afetam a saúde mental dos estudantes. Um microssistema positivo e de apoio, onde os estudantes se sintam valorizados, ouvidos e apoiados emocionalmente, pode contribuir para uma melhor saúde mental. O mesossistema também desempenha um papel importante, a colaboração entre diferentes ambientes, como a comunicação entre professores e serviços de apoio ao estudante, pode criar uma rede de suporte mais abrangente. O exossistema também influencia a saúde mental dos estudantes universitários. Políticas educacionais inclusivas, que promovam a diversidade, a igualdade e a acessibilidade, são fundamentais para criar um ambiente saudável para todos os estudantes. A valorização da saúde mental nas políticas académicas e a conscientização sobre a importância do bem-estar emocional podem ajudar a reduzir o estigma associado aos problemas de saúde mental e incentivar a busca de apoio. Portanto, um ambiente universitário que favoreça interações saudáveis, ofereça suporte emocional e promova políticas inclusivas pode desempenhar um papel crucial na promoção da saúde mental dos estudantes, contribuindo para um desenvolvimento académico e pessoal mais equilibrado.

A teoria da interseccionalidade, proposta pela jurista e professora Kimberlé Crenshaw, é uma lente analítica que pode também ser útil na interpretação dos resultados desta pesquisa. Explora como diferentes formas de opressão e discriminação — como sexo, raça, classe e género — se sobrepõem e interagem para criar experiências únicas de marginalização. Um dos pontos

centrais da sua teoria é a distinção entre a violência racial e a violência contra mulheres. Crenshaw argumenta que, em vez de analisar essas formas de violência de forma separada, devemos reconhecer que elas são interligadas, especialmente no caso das mulheres negras, que enfrentam tanto a violência de género como a violência racial de forma simultânea.

Um dos problemas que Crenshaw aponta é que, quando os factos não se enquadram nas molduras sociais disponíveis, as pessoas têm mais dificuldade em integrar novas informações nas suas conceções de um problema. No caso das mulheres negras, por exemplo, muitas vezes a sua experiência de opressão não se encaixa nas categorias tradicionais, que tendem a focar apenas na violência de género ou apenas na violência racial. Isso cria uma lacuna na compreensão e na abordagem dos seus problemas.

Sem molduras que nos permitam ver qual o impacto dos problemas sociais em todos os membros de um grupo-alvo, muitos deles, como as mulheres negras, passarão despercebidos nas malhas dos movimentos sociais. Estes movimentos, ao não reconhecerem as intersecções de opressões, deixam que certas vozes e experiências sofram praticamente sós. Como resultado, as políticas e ações que visam combater a opressão muitas vezes não conseguem abordar adequadamente as necessidades de pessoas que são marginalizadas de forma múltipla.

Problemas sociais estão, portanto, sobrepostos. Todas essas dinâmicas — raciais, de género, de classe — andam juntas e criam desafios que, por vezes, são únicos para indivíduos que se encontram na intersecção dessas categorias. Por isso, a teoria da interseccionalidade de Crenshaw revela que, para compreender a verdadeira amplitude das injustiças sociais, precisamos de reconhecer a complexidade das experiências de cada pessoa, especialmente daqueles que enfrentam opressões múltiplas e interligadas. Esta teoria enquadra-se nesta investigação pelo facto de que as perturbações do foro mental dos estudantes podem advir das interligações de diversos estigmas que enfrentam e não só de um conjunto de estigmas percecionados de forma separada.

1.2. A saúde mental dos estudantes universitários

Uma das populações amplamente afetadas no campo do foro mental são os estudantes universitários. Estudos sobre a temática demonstram que os estudantes universitários apresentam maior taxa de depressão comparativamente ao resto da população. “The transition into college can pose a number of significant challenges for young adults, including increased academic strain and anxiety, a new social environment, and increased independence, all of which present

opportunities for adverse consequences” (Bakken, 2019, p.68). A transição para o ensino superior exige que os estudantes se adaptem a um ambiente de aprendizagem diferente e às pressões académicas, enquanto se tornam mais independentes e criam redes sociais. Este processo de integração académica e social está fortemente associado ao bem-estar e ao sucesso académico dos alunos. Aqueles que enfrentam dificuldades podem experienciar isolamento e até abandonar os estudos, o que se comprova quando se observam as estatísticas sobre a temática. Segundo o jornal Público, em 2024, o abandono escolar após o primeiro ano de licenciatura fixava-se nos 11,73%, sendo a taxa mais alta em 8 anos (Eco cit. Público, 2024). Além disso um estudo realizado nas instituições de ensino superior portuguesas aponta uma correlação entre a baixa saúde mental dos estudantes e o desempenho académico. Numa amostra de 1.174 participantes de 53 Instituições de Ensino Superior (IES), predominantemente mulheres (79,7%), com uma média de idade de 24 anos, os resultados recolhidos através de um questionário, apresentam resultados preocupantes ao nível da saúde mental dos estudantes universitários. Segundo os dados adquiridos, 39% dos inquiridos apresentavam sintomatologia psicológica, sendo que 12,4% apresentava sintomatologia leve, 14,1% moderada, 7% severa e 5,3% extremamente severa. No que respeita ao desempenho académico 93% dos inquiridos sente uma pressão com o trabalho académico e 63% indicam desinteresse nas aulas, sendo que 21% associaram estes fatores à sintomatologia psicológica (Silva, Taliscas & Paiva, 2024, p. 8). Porém este problema não é exclusivo do nosso país. Um outro estudo, este realizado por Duffy et al. (2020), investigou a prevalência e os fatores preditivos de sintomas de saúde mental e desempenho académico em estudantes do primeiro ano da universidade. Os pesquisadores conduziram um estudo longitudinal com 1.530 estudantes numa universidade canadense, avaliando sintomas de depressão, ansiedade e outros fatores psicossociais no início e no final do primeiro ano. Os resultados mostraram que, no início do curso, 28% dos alunos apresentavam sintomas clínicos de depressão e 33% de ansiedade. Esses números aumentaram para 36% e 39%, respetivamente, ao final do primeiro ano. Além disso, 14% relataram pensamentos suicidas e 1,6% tentaram suicídio ao longo do ano académico. Fatores como baixa autoestima, stress elevado, baixa qualidade do sono e pouca atividade física foram significativamente associados ao desenvolvimento e persistência de problemas de saúde mental. Além disso, sintomas de ansiedade e depressão foram correlacionados com menores notas e pior bem-estar universitário.

About 50% of university students in Italy suffer from psychological distress, about 40% in the UK, and 50% in Spain. It is predicted that a quarter of the global population will be affected by depressive symptoms at some stage in their life. (Li et al., 2019, p.414)

Esta temática agrava-se quando se observam os dados relativos ao comportamento autodestrutivo não suicida (NSSI) e à ideação suicida nos estudantes universitários. Num estudo realizado na Universidade do Wisconsin nos Estados Unidos da América, verificou-se que aproximadamente 7% dos estudantes relataram envolvimento em NSSI no último ano, enquanto 8% experimentaram ideação suicida (Bakken, 2019). Esses comportamentos podem surgir em resposta aos desafios enfrentados durante a transição para a vida universitária, como pressão académica, ansiedade, novas dinâmicas sociais e independência.

A pandemia de COVID-19 agravou ainda mais este cenário, interrompendo o processo de integração social e académica. O distanciamento social e o ensino à distância resultaram em sentimentos de solidão e desconexão para muitos estudantes, especialmente para os estudantes de primeiro ano. A ausência de interações sociais face a face e de atividades extracurriculares intensificou a sensação de isolamento. Para além disso, ocorreu uma redução do suporte das instituições académicas, com menos orientações e atividades presenciais para auxiliar os estudantes na integração na vida universitária. Muitos estudantes sentiram uma pressão crescente devido à incerteza sobre o futuro e à falta de oportunidades para relaxar ou socializar. A monotonia e o confinamento agravaram o stress e a ansiedade. Estudos demonstram que as medidas de isolamento afetaram negativamente o bem-estar mental dos alunos, sendo os estudantes do primeiro ano particularmente vulneráveis a sintomas depressivos durante esse período.

Students in our research, however, noted that COVID-19 measures caused a separation in this normally intertwining character of their integration process. Due to social distancing measures, when people switched to online learning, social aspects of the HE experiences largely diminished, and classes became primarily academically focused. (Bryn & Eekert, 2023, p.4)

1.3. Fatores de risco/ Fatores protetores das perturbações do foro mental

A suscetibilidade para o desenvolvimento de problemas do foro mental pode ser associada às características do indivíduo e do seu contexto social. Estes fatores podem ser promotores ou

protetores de doenças do foro mental e podem ser enquadrados tanto a nível do âmbito contextual como a nível das características individuais. Fatores de âmbito contextual envolvem o ambiente social, económico e académico em que os estudantes estão inseridos. Esses fatores influenciam diretamente a saúde mental e a adaptação dos estudantes, como as condições de vida e o ambiente de aprendizagem.

No que concerne aos fatores contextuais, o ambiente educacional é um fator significativo para o bem-estar psicológico. Estudantes universitários estão expostos a diversos agentes de stress como sobrecarga académica, insegurança sobre o futuro e instabilidade emocional, o que pode predispor a sintomas depressivos, apresentando-se como fatores de risco (Troy et al., 2022). Numa amostra de 571 estudantes universitários, verificou-se que 59,7% dos estudantes apresentam sentimentos negativos relativamente à pressão do ambiente escolar. Fatores como desempenho académico e obesidade também foram associados a sintomas depressivos (Bento et al., 2021). Ademais do ambiente universitário, o ambiente familiar também se apresenta como um fator que influencia a propensão para o desenvolvimento de perturbações do foro mental. A família pode desempenhar um papel crucial no apoio emocional e psicológico dos estudantes, mas também pode ser uma fonte de pressão. Estudantes que se afastam das suas famílias pela primeira vez podem sentir solidão e ansiedade.

Moving away from families and beginning a new life requires flexibility and adaptation to adjust to a new lifestyle. As most undergraduate students leave their family environment and enter a new life with their peers, friends, and classmates, their behaviour and lifestyle change too. (AIMS Public Health, 2020, p.55)

A família é um fator protetor e de risco. Estudos identificam que 41,8% dos estudantes universitários relataram satisfação com os relacionamentos familiares. (...) O apoio familiar foi identificado como um fator protetor na prevenção de sintomas depressivos. Por outro lado, a perda de familiares, baixos rendimentos familiares e até tensões familiares aumentam o risco de problemas de saúde mental, como observado durante a pandemia de COVID-19. Para além disso, o histórico de problemas mentais no agregado familiar pode tornar o estudante mais suscetível a apresentar os mesmos problemas.

Outro fator que influencia e que se pode relacionar com o fator familiar diz respeito ao status socioeconómico. Estudantes de famílias com baixa escolaridade e rendimento são mais propensos

a sofrer de problemas psicológicos, frequentemente enfrentando maiores desafios, como o acesso limitado a recursos educacionais e apoio social, o que pode aumentar o risco de problemas de saúde mental. Estudantes de classes sociais mais baixas enfrentam desafios adicionais, como pressões económicas e falta de acesso a recursos, que podem agravar sintomas de depressão e ansiedade. Estudos indicam que 36,8% dos estudantes universitários referiram ter um rendimento familiar mensal entre 760 e 2.280 euros (valores aproximados com base no salário mínimo nacional em Portugal). A perceção de classe socioeconómica foi associada tanto a emoções positivas como negativas (Bento et al., 2021).

Espaços naturais, como parques, são conhecidos por promoverem o bem-estar mental. Ambientes escolares que promovem a conexão com a natureza, como pátios e áreas verdes, demonstraram benefícios psicológicos significativos, promovendo o bem-estar mental dos estudantes. Os dados indicam que os espaços verdes do campus têm um impacto positivo tanto na saúde mental quanto no desempenho académico dos estudantes, com maiores efeitos nos homens do que nas mulheres. Enquanto os espaços verdes ajudam a reduzir o stress e a melhorar o desempenho académico de forma geral, os alunos do sexo masculino beneficiam-se mais diretamente em termos de saúde mental, enquanto para as estudantes o desempenho académico também tem um papel mediador importante. Segundo um estudo realizado num conjunto de Universidades na China, o efeito direto e o efeito indireto dos espaços verdes do campus na saúde mental dos estudantes universitários são significativos, indicando que existe um efeito intermediário no percurso que influencia a saúde mental dos estudantes (Liu et al., 2022).

Por outro lado, os fatores individuais remetem para as características dos estudantes, como a resiliência, personalidade, e a capacidade de lidar com o stress que influenciam a forma como os estudantes enfrentam os desafios universitários. Estudantes com predisposições individuais, como histórico de doença mental, têm maior vulnerabilidade ao stress da vida académica. Fatores como a personalidade, genética e resiliência social influenciam essa vulnerabilidade. Mais de 80% dos estudantes avaliados em alguns estudos apresentaram algum grau de sofrimento psicológico, o que sugere uma crise generalizada de saúde mental nesse grupo (Li et al., 2020). O género e a sexualidade apresentam-se como fatores que predizem a suscetibilidade para o desenvolvimento de perturbações do foro mental, estudos mostram que as mulheres universitárias tendem a relatar maiores níveis de ansiedade e depressão em comparação com os homens. O género feminino foi consistentemente identificado como um fator de risco para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, incluindo depressão e ansiedade. O estudo intitulado "Campus Green Spaces,

Academic Achievement and Mental Health of College Students" observou que a prevalência de depressão foi maior entre as alunas (30,9%) em comparação com os alunos (22,5%). Igualmente as orientações sexuais minoritárias enfrentam frequentemente discriminação e isolamento, aumentando o risco de problemas de saúde mental.

A transição para a vida adulta, geralmente entre os 18 e 25 anos, é uma fase de exploração e instabilidade, que pode aumentar a vulnerabilidade para problemas de saúde mental. A maioria dos estudos focados em estudantes universitários refere-se principalmente a indivíduos entre 18 e 30 anos, com sintomas de depressão sendo particularmente prevalentes nessa faixa etária, devido a fatores como mudanças na vida e aumento das responsabilidades.

No que diz respeito à questão da nacionalidade verifica-se que os estudantes internacionais podem enfrentar desafios adicionais, como a adaptação a uma nova cultura, língua e a solidão, o que pode impactar negativamente o seu bem-estar mental. Estudantes internacionais ou aqueles de diferentes nacionalidades enfrentam desafios adicionais, como isolamento cultural e dificuldades de adaptação, o que pode aumentar o risco de desenvolver sintomas depressivos (Baken, 2019).

Relativamente a atividades extracurriculares que possam ser um fator protetor da saúde mental dos estudantes universitários, a prática regular de exercício físico é amplamente reconhecida por melhorar o bem-estar mental, ajudando a reduzir a ansiedade e depressão. Esta prática está associada a uma redução significativa dos sintomas depressivos, devido à liberação de endorfinas e à melhora da autoestima e socialização. Segundo os estudos realizados durante a pandemia de Covid-19, houve uma diminuição significativa na prática de exercício físico entre estudantes universitários durante a pandemia, o que contribuiu para um aumento nos sintomas de ansiedade e depressão (Buizza et al., 2022).

Estudantes universitários com baixa autoestima são particularmente vulneráveis a enfrentar dificuldades emocionais e sociais durante a sua trajetória acadêmica. Esta condição está frequentemente associada a uma maior incidência de sintomas depressivos, como sentimentos de inutilidade e baixa autoconfiança, o que pode prejudicar tanto o bem-estar pessoal como o desempenho acadêmico. Intervenções direcionadas para a promoção da autoestima têm mostrado resultados positivos, contribuindo para o fortalecimento da saúde mental e para uma melhor adaptação às exigências da vida universitária. Nos últimos tempos, a autoestima dos estudantes foi fortemente impactada pelo isolamento social e pela interrupção das atividades presenciais, fatores que exacerbam o sentimento de desconexão e solidão. Estudos, como o de

Chiara Buizza, apontam que essa falta de interação direta pode agravar o risco de problemas de saúde mental. Por outro lado, as redes de apoio, compostas por familiares, amigos e colegas, desempenham um papel crucial na gestão do stress e na prevenção do isolamento social. Uma rede de apoio forte oferece um ambiente de segurança e partilha, que ajuda a mitigar os impactos negativos do stress e a prevenir o surgimento de problemas de saúde mental. A ausência desse suporte social agrava a vulnerabilidade dos estudantes, aumentando o risco de depressão e outros distúrbios psicológicos. Portanto, promover o desenvolvimento de redes de amizade e interação emocional é fundamental para fortalecer o bem-estar mental dos estudantes universitários e prevenir o isolamento social. A pesquisa de Lisa Thomson Ross e Tomas Patrick Boss realizaram numa Universidade no Sudoeste dos Estados Unidos mostrou que altos níveis de stress e problemas diários (sociais e não-sociais) estão associados a maiores níveis de ansiedade e depressão. Entretanto, estudantes que relataram ter maior suporte social e mais autoaceitação tiveram melhores indicadores de bem-estar mental. Embora o suporte social e a autoaceitação não tivessem efeito direto na redução dos impactos do stress, ambos foram identificados como benéficos para a saúde mental dos estudantes, destacando a importância de fomentar redes de apoio e práticas de autoaceitação no ambiente universitário (Ross & Ross, 2023).

Capítulo II - Objetivos, procedimentos metodológicos e considerações éticas

Considerando a pergunta de partida desta investigação, o objetivo principal deste trabalho é apurar os fatores de risco e de proteção relacionados com as perturbações do foro mental nos estudantes do primeiro ciclo da UM, tendo em consideração os aspetos pessoais, económicos, socioculturais e ambientais.

No que concerne os objetivos específicos deste projeto pretende-se:

1. Compreender as perceções dos estudantes sobre as vantagens e os desafios da entrada no Ensino Superior.
2. Caracterizar o nível de bem-estar dos estudantes de primeiro ciclo da Universidade do Minho.
3. Compreender os fatores de risco e promotores da saúde mental.
4. Compreender as estratégias utilizadas para lidar com os desafios experienciados.
5. Apreender as alterações que consideram que seriam necessárias na Universidade do Minho para melhor a saúde mental dos estudantes.

Atendendo ao objetivo desta investigação optou-se por uma abordagem qualitativa. De forma a compreender melhor as perceções e experiências vividas pelos estudantes, a metodologia adotada visa a compreensão de fenómenos sociais, explorando significados e vivências através de técnicas de recolha da informação como entrevistas e observação. “... que descreve os fenómenos por palavras vez de números ou medidas” (Ersma, cit. Coutinho, 2020, p.28).

A técnica utilizada para a recolha de dados foi o focus-group. A escolha desta técnica deve-se ao facto de a mesmo permitir apontar recomendações para programas de promoção da saúde mental e permitir a interação entre os entrevistados que partilham elementos em comum. “O focus group visa explorar perceções, experiências ou significados de um grupo de pessoas que têm alguma experiência ou conhecimento em comum sobre uma dada situação ou tópico (Kumar, cit. Coutinho, 2020, p.143).

A seleção da amostra dos estudantes foi realizada de forma criterial, pois visavam-se os estudantes que frequentam, no período de recolha dos dados, o primeiro ciclo de estudos na Universidade do Minho. O período da coleta foi iniciado em junho de 2024 e prolongou-se até dezembro do mesmo ano. No início de cada focus-group, os participantes foram informados da garantia do seu anonimato e confidencialidade, para além de se solicitar o seu consentimento para a gravação dos focus-group.

Foram constituídos dois focus-group nos quais se inscreveram apenas elementos do sexo feminino, de diversas faixas etárias. A amostra é não aleatória acidental pois a mesma foi constituída por estudantes que realizaram o questionário do Projeto Prometeu e que mostraram interesse na participação no focus-group.

Após a recolha dos dados através dos focus-group, procedeu-se à análise de conteúdo temática dos dados recolhidos. Este tipo de análise identifica, analisa e interpreta padrões (ou temas) nos dados, organizando-os de forma sistemática para compreender significados e relações subjacentes a um determinado fenómeno ou questão. Tendo em vista o objetivo principal desta tese considereei esta análise como sendo a mais adequada para a obtenção dos resultados mais promissores a uma cabal resposta à questão de partida desta investigação.

O método qualitativo tem limitações que devem ser consideradas ao aplicá-lo numa investigação sobre a saúde mental dos estudantes do primeiro ciclo, como a subjetividade, a generalização e a dependência da qualidade dos dados. A análise dos dados recolhidos depende da interpretação do investigador, o que pode introduzir vieses pessoais na análise. Para além disso a profundidade dos resultados depende da capacidade dos participantes em expressar as suas experiências e da competência do investigador em explorar as questões de forma eficaz.

No contexto da saúde mental dos estudantes do primeiro ciclo, estas limitações podem influenciar a compreensão dos fatores emocionais e sociais que impactam o bem-estar destes jovens. No entanto, a abordagem qualitativa continua a ser valiosa para explorar as suas perceções e experiências, oferecendo uma visão rica e detalhada sobre um tema sensível e multifacetado. Para mitigar as limitações, colocou-se como um ponto de extrema importância assegurar rigor na recolha e análise dos dados.

Capítulo III - Análise de dados

3.1. Introdução à análise da informação

Para analisar os dados recolhidos optou-se pela análise de conteúdo temática. Esta análise identifica, organiza e interpreta padrões (temas) dentro de um conjunto de dados. É muito utilizada em pesquisas em Ciências Sociais e da Saúde. Sendo uma técnica qualitativa flexível, permite explorar em profundidade as experiências, sentimentos e desafios enfrentados pelos estudantes da Universidade do Minho no que diz respeito à sua saúde mental. Dado que os dados foram recolhidos através de focus groups, a análise de conteúdo temática revela-se particularmente relevante, pois possibilita captar não apenas os discursos individuais, mas também as interações e dinâmicas coletivas que emergem durante as discussões. Esse tipo de abordagem permite compreender como os estudantes constroem e partilham as suas visões sobre a saúde mental na Universidade, destacando questões recorrentes, divergências e fatores socioculturais que influenciam o seu bem-estar psicológico.

Além disso, a análise de conteúdo temática facilita a organização e interpretação dos dados sem impor categorias predefinidas, permitindo que os temas emergentes sejam construídos a partir da experiência dos próprios participantes. Dessa forma, esta técnica alinha-se com o objetivo do estudo de dar voz aos estudantes e compreender as principais preocupações, dificuldades e estratégias adotadas por eles para lidar com questões relacionadas à saúde mental. Por fim, a relevância dessa técnica prende-se também no seu potencial de produzir insights práticos e aplicáveis, que podem orientar futuras intervenções e políticas institucionais voltadas para o suporte à saúde mental na Universidade do Minho, como sucederá no Projeto Prometeu.

Como referido, a informação analisada resulta de dois focus-groups com alunos do primeiro ciclo. Inicialmente, os dados obtidos foram organizados tendo em conta o guião utilizado nos focus-groups, a partir dessa organização foram criadas subcategorias de análise, constituídas através da verificação de pontos em comum entre a informação recolhida nos diversos focus-groups. Assim sendo foram criadas 9 categorias tendo em conta o guião do focus-group. Dentro destas categorias, foram estabelecidas subcategorias específicas para permitir uma avaliação mais detalhada dos elementos analisados.

3.2. Vantagens da pertença à Universidade do Minho (UMinho) e Ensino Superior

Dentro desta categoria, foram identificadas as seguintes vantagens segundo os participantes dos focus-groups. Primeiramente, diversos participantes mencionaram a boa integração no ambiente universitário, especificamente na Universidade do Minho, avaliando positivamente a experiência de ser estudante universitário e o contributo da UMinho para essa integração:

“Na vida académica, reconheço mais valias na Universidade do Minho, no projeto souMinho 5.0.: Não sei se as outras universidades têm ou não (projetos análogos, porque não tenho conhecimento disso, não é? Vejo estes esforços (da UM) de integração dos alunos” 1E01

Além disso, foi mencionado o contributo dos diferentes grupos e associações existentes na UM, formais e informais, que facilitam a integração dos estudantes do primeiro ciclo:

“Porque também vejo que cada vez mais vão surgindo grupos dentro da Universidade do Minho, pelo menos pelos emails que todos nós recebemos. (...) Há vários grupos que vão surgindo, fruto de identificações (...). Até acho que há um grupo agora LGBTQI, não é? Pronto, é para quem se identifica com isso. Há grupos de estudantes africanos, timorenses, ecológicos, não é? E também nos levam a sentir num movimento de pertença.”1E01

Outra vantagem mencionada pelos participantes foi o prestígio associado à Universidade do Minho. Esta vantagem foi amplamente referida pelos entrevistados, que associam a pertença a esta instituição a um estatuto de credibilidade:

“Acho que a Universidade do Minho tem uma relação de muita proximidade com a cidade de Braga, não é? E, portanto, todas estas iniciativas que se fazem em conjunto entre a universidade e a cidade, não é, esta oferta cultural que está bem no Coração da cidade e, portanto, Braga, como é uma cidade pequenina, não é? Também nos possibilita este conjunto de experiências”1E01

Esse prestígio também está relacionado ao facto de a Universidade do Minho possuir renome suficiente para articular iniciativas com as Câmaras Municipais de Braga e Guimarães. Isso permite que os estudantes tenham maior contacto com as cidades e com o que elas oferecem em termos de oportunidades científicas e culturais. Além disso, a instituição proporciona contacto com entidades internacionais e favorece trocas culturais com estudantes estrangeiros:

“agora também vejo a Universidade do Minho, que não vi isto nas outras universidades, mas acredito que seja geral uma universidade muito mais internacional. Não é? E estas possibilidades de contactos internacionais também são vantajosos para os alunos nacionais, pela troca de experiências que podemos ter” 1E01

Os participantes também destacaram como vantajosos os métodos e a estrutura de avaliação utilizados pela Universidade do Minho:

“Eu por acaso, eu acho que o trabalho de grupo e é uma forma boa de ajudar os alunos na nota. (...) O trabalho de grupo vem em contrapartida para ajudar. Tipo, olha, tive um dez, mas se eu tiver um dezasseis, um dezassete nesse trabalho de grupo já equilibra um pouco a nota.” 1E04

No reconhecimento dessa estrutura, os participantes reforçam a importância do tipo de avaliação e da calendarização das provas:

“Na Universidade do Minho o que eu reconheço como muito positivo, também são as cadeiras opcionais e acho que isto é uma coisa que a própria Universidade do Minho. Porquê? Porquê? É difícil para um aluno com 18 anos escolher o curso que quer e às vezes entra num curso, não é, porque os pais, preferência dos pais, história familiar, e ter esta possibilidade de poder escolher 2 disciplinas opcionais, nada a ver com o que seria o plano curricular do seu curso pode abrir horizontes para uma mudança de curso e para uma realização, mais, não sei se já é para se dar conta que não era bem aquilo ou para complementar, não é?” 1E01

Outra vantagem referida pelos participantes foi a infraestrutura oferecida pela UM e o seu impacto no bem-estar académico:

“Vejo como muito útil, por exemplo (...) a biblioteca, esse sistema de salas de estudo; ou terem material para alugar, (aluguer) de computadores, não é? Creio que são tudo coisas que ajudam à transição (do secundário para o ensino universitário) e podem ser catalisadores de uma transição mais favorável para os estudantes.”1E01

Além das infraestruturas oferecidas pela Universidade, os espaços verdes também foram mencionados como fatores que impactam positivamente o bem-estar dos estudantes:

“E a Universidade do Minho tem 2 vantagens que também vejo este contexto de estas possibilidades todas que oferece que já falei do desporto; o próprio pólo, não conheço o de azurém só conheço o de Gualtar, mas esse pólo aberto com ia dizer relva, mas com erva não é, quer dizer, são espaços abertos que dão para um convívio também que favorecem a saúde mental”1E01

No entanto, foi mencionado que, apesar dessas ofertas da Universidade, existe uma falha na divulgação desses serviços, o que dificulta o usufruto das vantagens disponíveis:

“(...) as ideias que têm cá na universidade são boas, o núcleo desporto é bom, só que não é falado, exatamente isso. Os núcleos culturais são bons, só que não são falados, há outras coisas com certeza ou há outros grupos. Aqui, outros grupos de estudantes que têm projetos ou tem propostas boas, mas não são ouvidas, então acho que seria mesmo fazer um mapeamento daquilo que temos na universidade, porque não se precisa criar mais coisas quando já temos e aquilo que temos é bom.”

Dessa forma, apesar de haver um conjunto de vantagens reconhecidas pelos estudantes na Universidade do Minho, a falta de divulgação de algumas oportunidades limita o pleno aproveitamento dessas ofertas académicas, culturais e de bem-estar.

3.3. Desafios experienciados na UMinho

A análise revelou os seguintes desafios: primeiramente o desconhecimento do ensino superior, as dificuldades iniciais na compreensão do sistema universitário e a falta de apresentação do funcionamento do mesmo no início do percurso universitário. “Quando entramos na universidade, temos a mínima noção do que se trata, mas não temos verdadeiramente conhecimento daquilo que vamos encontrar.” 1E04

“...porque o que eu sinto, não é, que no início é tudo novo. E aquilo é quase como, como sei lá, uma catarse de informação, não é? Que depois os alunos não conseguem digerir é tudo ao mesmo tempo, não é? E acaba-se logo por associar se calhar a praxe aqui tem” 1E01

Esse desafio interliga-se com outro desafio destacado nos focus-group que é a transição para um novo ambiente académico e social sem a preparação necessária para tal. Os entrevistados descrevem que o ambiente anterior ao que se encontram atualmente como estudantes de 1º ciclo, o ensino secundário, era muito infantilizado e que no ambiente atual, que consideram mais adulto, não adquiriram ferramentas para lidar com essa mudança. Não existiu um período de transição para obter ferramentas para lidar com o ambiente Universitário:

“eu acho que é vir de um ambiente um bocado, até infantil no secundário, dizemos que temos que nos preparar, mas é muito infantil e acho vimos muito mal preparado e quando chegamos aqui é muito adulto. Não há aquela fase de transição, de adaptação, é uma coisa que nos deixam às vezes até andar a balda “Ai tem tempo para fazer.” Aqui não, é muito mais rigoroso e acho que às vezes há ali um choque de realidades.” 1E06

Esta questão torna-se ainda mais desafiante quando se refere a estudantes deslocados, que não dispõem dos apoios familiares para lidar com esta nova realidade:

“O que mais custa é habituar-nos, por exemplo, quem são estudantes deslocados passam 18 anos de vida a viver com os pais, a ter quem nos prepara as refeições e tudo. Quando vimos para a universidade, chegámos cá, estamos completamente sozinhos.” 1E10

Um fator consensual entre entrevistados dos focus-group, é a questão da praxe, mas sobretudo a questão de quem não participa na praxe. Para os entrevistados apesar de considerarem a praxe integradora, consideram que para quem não quer participar na mesma pode ser algo que dificulta a integração. “E depois é complicado, porque quando se anda na praxe, há aquela união entre eles, mas quem não vai para a praxe fica ali à toa, fica sozinho e é muito mais duro habituar-se a cá estar.” 1E10

A questão da diferença geracional, dos estudantes do 1º ciclo também é um fator desafiante pois a diferença de expectativas e experiências de vida entre estudantes mais jovens que se apresentam como maioria e estudantes mais velhos pode dificultar a relação entre os mesmos e a integração dos estudantes mais velhos.

“Ahhh, a faixa etária também é um bocadinho dispar. Eu tenho 40 anos e também estou a lidar com pessoas de 18, não desfazendo, porque todas têm as suas experiências (...) Há pessoas que têm opiniões diferentes e nós temos que conciliar isso tudo” 1E02

Os trabalhadores-estudantes enfrentam desafios significativos ao tentar conciliar a vida académica com a profissional e pessoal. Apesar de existirem condições teóricas para apoiar trabalhadores-estudantes, na prática, essas medidas não são eficazes. A presença nas aulas é essencial, mas as ferramentas disponíveis, como apenas PowerPoints, não substituem a experiência de estar presente, obrigando muitos a abdicar de horas de trabalho e rendimento para assistir às aulas. Além disso, a falta de tempo é um problema constante, dificultando a participação em atividades extracurriculares, como palestras ou desporto, e a realização de trabalhos académicos.

A gestão do tempo é ainda mais complicada devido à necessidade de equilibrar estudos, trabalho e vida pessoal. Muitos trabalhadores-estudantes sentem que têm de descuidar uma área para dar atenção a outra, como negligenciar o trabalho para se dedicar aos estudos. “tenho descurado um bocadinho o meu trabalho para conseguir fazer face aos estudos.” 1E02

“E o mais criar também espaço. Até podíamos ouvir “Aí, pode-se praticar o desporto que tem o salão desportivo.” E tempo e disponibilidade, porque estamos, está em reduzido espaço de tempo. Temos tantos trabalhos. Depois temos que ter aquele enriquecimento curricular, de assistir a palestras e jornadas. Que não, não há liberdade, digamos, para conseguir sequer esta oportunidade de aproveitar.” 1E05

Como referido pelos entrevistados muitos estudantes sentem uma forte pressão familiar e social para escolher cursos tradicionalmente valorizados, como medicina, direito ou engenharia, muitas vezes sem refletir sobre suas reais motivações. Aos 18 anos, a imaturidade para tomar decisões tão importantes é evidente, e aqueles que optam por parar para refletir são frequentemente julgados por "perder tempo". Essa pressão é agravada pela comparação com colegas que já estão a progredir academicamente.

A transição para o ensino superior é marcada por frustrações, especialmente para alunos que não conseguem entrar na sua primeira opção de curso ou que enfrentam dificuldades de adaptação. Estudantes que foram excelentes no ensino secundário podem sentir-se desmotivados ao receber notas mais baixas na universidade, o que é comum devido às diferenças nos métodos de ensino e às novas responsabilidades. Para estudantes internacionais, esse desafio é ainda maior, pois enfrentam expectativas elevadas e um ambiente académico desconhecido.

“A professora estava a falar sobre a pressão familiar, social e é mesmo isso que eu senti foi, eu acabei o 12º e eu fui para o primeiro ano de direito e para mim lá está. Foi um ano desperdiçado porque foi algo que me foi pressionado pelo meu pai. Ele disse “Vai para aqui, tens boas notas.” E lá está uma pessoa é, tem a pressão social de “Tens o 12º. Agora tens de ir para o ensino superior, tens de ser alguém na vida.”, ou seja, é muito a pressão social do que se só tiveres o 12º não dá para nada. Lá está, é aquela do “Vais para as caixas do Pingo Doce ou do continente.” É um trabalho como outro qualquer. Se uma pessoa gostar vai para isso, mas é o julgamento social e familiar de “Tens de ser alguém na vida. Tens de ter um curso, tens de ser doutora” 1E07

“E então às vezes também à pressão, mas pode ser um bocado ridículo, mas, por exemplo, os pais dos amigos também, por exemplo, “Ai, tu se calhar já sabes o que é que queres, orienta!” quando estamos tão perdidos também, que crendo que nós ajudemos os filhos quando nós estamos na mesma situação também de estarem a fazer pressão. É por uma boa razão por que querem que os filhos também se orientem. Pá, mas às vezes estamos a pôr a nós também pressão para os ajudar quando nós também estamos perdidos.” 1E06

Os estudantes do 1º ciclo enfrentam diversos desafios, incluindo pressão académica e competitividade, que podem levar a situações extremas, como depressão, especialmente quando assumem responsabilidades excessivas em trabalhos de grupo. A dificuldade em estabelecer relações de confiança com colegas também é um problema recorrente, impactando negativamente a execução de trabalhos em grupo e a dinâmica académica.

Outro desafio significativo é a integração social, que nem sempre é facilitada, especialmente para alunos que não participam em atividades como a praxe. A falta de integração pode dificultar a criação de relações próximas com colegas, afetando o sentido de pertença e colaboração.

“Mas também considero esta dificuldade no estabelecimento de relações, sobretudo, nas do primeiro ciclo nas miúdas que acompanho cá em casa, não é? Neste conseguir estabelecer relações e relações de confiança, o que depois se matiza muito na execução dos trabalhos do grupo, que é sempre um grande problema.” 1E01

“Aquela pressão de olhar para o lado e as pessoas estarem a escrever e tu já esqueceste, olhas para outro lado a outra pessoa está a escrever, tipo toda a gente a fazer o teste e eu não. Aquilo acaba por ser mais maçante ainda.” 1E04

Além disso, em cursos com turmas grandes, como engenharias, a falta de apoio individualizado por parte dos professores pode complicar a resolução de dúvidas, aumentando a sensação de desamparo e dificuldade de adaptação ao ensino superior. “Mas noutros cursos, se calhar engenharias sim porque são muitos alunos, não dá para o professor estar a responder a todas as dúvidas, é um bocado complicado.” 1E03

Um dos principais problemas mencionado pelos entrevistados foi a questão da ineficiência burocrática, como a demora na emissão de documentos essenciais, como declarações de matrícula, que podem levar até um mês para ficarem disponíveis. A comunicação também é um ponto crítico, com os e-mails a serem um meio pouco eficaz devido à sobrecarga de informação. Os estudantes têm dificuldade em filtrar mensagens importantes, e os professores, igualmente sobrecarregados, demoram a responder, o que gera stress, especialmente em períodos de avaliação. A logística e o conforto nas instalações também são problemáticos, com horários que exigem longos trajetos para aulas curtas, e cadeiras e mesas desconfortáveis que dificultam a concentração durante aulas prolongadas. Esses fatores combinados contribuem para um ambiente acadêmico desgastante e pouco propício ao aprendizado.

“Por exemplo, por exemplo, um auditório do edifício 16, nós para estar com o computador. O computador tem de estar no colo. Se não temos de estar, eu não sei se é cadeira que é muito baixa. É muito estranho, e as cadeiras são muito desconfortáveis. Uma aula quatro horas, nós às vezes estamos todos assim com os computadores, porque senão não conseguimos e mesmo aqueles auditórios que as cadeiras têm um bocado de tecido para ser mais confortável. Acaba por não ser, porque as mesas não estão ao nível.” 1E06

“E continuando, por exemplo, o nosso horário nós vimos à terça-feira para ter uma hora e meia de aula, mais ou menos, acaba por ser um bocado cansativo, porque fazemos todo um caminho para chegar aqui, que às vezes demora mais o trajeto do que a aula em si. Acabo por ser muito cansativo e nem dá muita vontade de vir.” 1E09

Foi também mencionado ou questionada a eficácia dos sistemas de avaliação adotados.

“Mas mesmo por exemplo, esta organização meritocrática, não é! De exigir pelo mérito. Acaba também, por exemplo, um aluno que tem menos umas décimas e que tem vocação e gosta muito de uma área e a impossibilidade de entrar naquele curso.” 1E05

3.4. Estratégias face aos desafios

As estratégias mencionadas pelos estudantes participantes do focus-group foram divididas em adaptativas, mal adaptativas e insuficientes. Nas adaptativas foi mencionada a interajuda entre colegas, os participantes referem a partilha de apontamentos, a ajuda mútua na preparação para testes e apoio a colegas com dificuldades, como alunos de Erasmus com barreiras linguísticas.

“eu na educação acho que temos este interajuda e tem a ver também com a dinâmica da própria turma. Se alguém faltou, não há. Há uma entreajuda em disponibilizar os apontamentos, em ajudar para os testes. Temos aluna de Erasmus, em nos juntar e ir para a biblioteca, tentar explicar antes do teste a matéria por causa da dificuldade linguística da aluna ou da colega” 1E05

A praxe também contribui para a criação de laços fortes entre os estudantes, promovendo intimidade e proximidade através das atividades realizadas. “Eu acho que é o facto das atividades que fazem dentro da praxe, eles têm que estar tão unidos que acabam por ter muita intimidade uns com os outros e ficam próximos...”

O impacto dos espaços físicos na experiência académica é relevante, como no caso de testes realizados em salas diferentes das aulas, o que pode gerar desconforto e interferir no desempenho dos alunos.

“(…), mas na escola de Psicologia temos uma cadeira do primeiro semestre é genética onde o teste não é feito na sala, é feito numa sala de teste na escola de Medicina. Então eu e os meus colegas sentimo-nos, pelo facto de mudarmos o ambiente de teste e aula, interferiu muito. Porque imagina, eu estou numa sala de aulas a ter uma aula e logo em seguida, vou ter um teste numa sala de aula que é relativamente igual a essa. O contexto, o ambiente lembra-me o teste, a sala lembra um teste, o método que o professor está a utilizar lembra-me o método que o outro professor utiliza.” 1E04

Por outro lado, atividades como voluntariado e workshops organizados por associações académicas são valorizados pelos estudantes, não só pelo impacto positivo na comunidade, mas também pelo bem-estar psicológico que proporcionam. Essas iniciativas ajudam os alunos a

sentirem-se úteis e a lidar melhor com o stress académico, além de facilitar a integração e o conhecimento mútuo entre os estudantes.

“Por exemplo, o voluntariado deve ter, eu nunca fiz. Por acaso gostava, mas acho que aquela satisfação de ajudar alguém até a nós nos faz sentir melhor com nós próprios um bocadinho. OK, se calhar na universidade hoje fiz o teste, por exemplo, não correu, mas fiz isto, já fiz alguma coisa bem. Como saber que posso, pode no meu futuro não vir a influenciar em nada, porque não fiz, por exemplo, um teste, um trabalho. Mas que mudei alguma coisa no futuro de outra pessoa já compensa um bocadinho, nem que seja só no nosso psicológico de sentir, OK, fui útil hoje.” 1E06

“Eu acho que os workshops que a associação académica e também as associações de estudantes dos cursos fazem, são bastante vantajosas. E também o acolhimento aos estudantes, que há sempre no início do primeiro semestre, também ajuda a que os estudantes se conheçam um bocado, que talvez façam amigos que conheçam a universidade também e. Não sei, é isso (...) Se calhar ajudam as pessoas a ter uma noção mais realista do que sentem e do está a acontecer no momento e, se calhar, ajudam a que essas pessoas que estão a assistir à palestra possam ajudar outras que, por exemplo, estejam a ter um ataque de ansiedade ou de pânico ou assim.” 1E03

As estratégias mal adaptativas, como a resignação e a invisibilidade do mal-estar, são comuns entre estudantes que não participam em atividades como a praxe. Esses alunos muitas vezes sentem-se excluídos, criando uma divisão entre os que participam na praxe e os que não participam. Quem está fora da praxe percebe que os participantes desenvolvem laços mais fortes e uma maior intimidade entre si, o que pode intensificar o sentimento de exclusão e marginalização para os que optam por não participar. Essa dinâmica pode contribuir para o isolamento e a falta de integração social entre os estudantes. “(...), mas para quem não participa há aquela divisão entre os da praxe e os AP, os anti praxe.” 1E10 “(...), conhecem-se muito melhor (quem participa na praxe) do que nós que estamos fora da pele.” 1E09

As estratégias insuficientes referem-se a medidas que não conseguem superar efetivamente os desafios académicos e pessoais dos estudantes. Por exemplo, a praxe, embora promova a

integração de alguns alunos, não é uma solução universal, pois muitos não se identificam com o método ou o ambiente. Estudantes que não participam na praxe sentem falta de alternativas que unam todos os alunos, independentemente de rótulos. A ausência de atividades inclusivas e alternativas pode afetar negativamente o ambiente académico e a motivação para frequentar as aulas, deixando uma lacuna na integração e no sentimento de pertença.

“Quem não está na praxe, por exemplo, eu só andei uma semana. Eu não gostei do método em si, não me identifiquei. Mas é do género, se houvesse algo que não fosse a praxe, que é algo que já tem um rótulo, fosse algo que nos unisse a todos, mesmo o ambiente, mesmo a vontade de ir para as aulas era diferente sim.” 1E07

3.5. Fatores de risco e proteção para a saúde mental e bem-estar

3.5.1. Fatores de risco

Dentro dos fatores que se consideram propícios do desenvolvimento de perturbações do foro mental foi mencionado pelos participantes a pressão familiar e social como fator de risco. Desde a pressão para o ingresso imediato para o ensino superior após a finalização do ensino secundário, à escolha de um curso considerado socialmente prestigiante, esta pressão é considerada prejudicial para os estudantes do primeiro ciclo.

“Então acaba ali por ser uma saturação e então tem que se dar resposta e muitas vezes opta se por um curso, se calhar nem se tem nesse momento prévio, não teve tempo de amadurecer a ideia de perceber o que é que se quer realmente” 1E05

“eu falo do meu tio foi o primeiro de 11 filhos a vir estudar para universidade e para a Universidade do Minho, não é? Portanto, na década de 80, naquela altura, ninguém lhe perguntava se ele estava bem ou não, porque foi o único da família a ter essa oportunidade.” 1E01

Vinculado a esta pressão, os participantes mencionam a questão da transição abrupta para a vida adulta. Referem que a passagem do ensino secundário para o ensino universitário é feita de forma precipitada sem um período de desenvolvimento das capacidades para lidar com a nova etapa que vão atravessar, sobretudo para os estudantes deslocados.

“A nível de regras e de valores há uma mudança muito grande na sociedade. E o que é que vai acontecer? Perde-se a noção, por exemplo do que é o respeito mesmo entre colegas e docentes e vice-versa e alunos, portanto. E há esse choque precisamente que vai condicionar imenso e pode despontar várias situações.” 1E05

Ademais as práticas de integração inadequadas, mencionadas pelos entrevistados, não facilitam a passagem para esta nova etapa da vida dos estudantes. Esta falta de integração pode levar ao isolamento do estudante propiciando o desenvolvimento de perturbações do foro mental.

“Mas da observação que tenho feito, (a praxe) seja do que curso for o que é pautado é humilhação, é de estar ali, de naturalizar o insulto, de estarem de cabeça baixa, de olhos vendados, submissos ali. Seja de que curso for, assim, acaba por ser a união e a coesão do grupo pelo facto de sobrevivência, de terem de sobreviver basicamente naquele contexto.” 1E05

Outro fator mencionado pelos participantes dos focus-groups como fomentador de perturbações do foro mental são os espaços da universidade frequentados pelos estudantes. Os participantes mencionam as cores monocromáticas dos edifícios da universidade, bem como as salas de aula inadequadas e idênticas o que leva a uma monotonia desmotivante para os estudantes

“(…), eu estou numa sala que é igual à sala de teste, eu estou num ambiente com colegas que vão fazer o teste também aquilo acaba por me levar de uma forma ou de outra a um pensamento que é o teste e eu não consigo me focar nem no teste, porque ao pensar demais acaba por esquecer as matérias, confundir as matérias e não consigo nem estar atento aquela aula que talvez podia ser uma aula muito importante também.” 1E04

Um fator considerado de risco para a saúde mental dos estudantes de primeiro ciclo é a situação socioeconómica dos estudantes. “Porque eu sei de alguns casos, não é, que são abandono escolar por insuficiência económica, não é? Pronto” 1E01

“Condições económicas. É proporcionar porque eu, Não é o meu caso, mas eu vejo alunos que são deslocados e que muitas vezes o esforço que se faz para conseguir pagar um alojamento e provavelmente a residência (...)Ter algum, provavelmente, apoio que possa uma pessoa respirar porque senão talvez a ver os pais a ter aquelas dificuldades vai condicionar também, criar outras expressões.” 1E05

Por fim também foi mencionado nos focus-groups a questão da interferência de problemas anteriores de saúde mental e baixa autoestima como fatores para o desenvolvimento das perturbações do foro mental. Estudantes com sintomas de doenças do foro mental e com baixa autoestima têm mais predisposição para desenvolver tais sintomas no contexto universitário. “Muitas vezes penso eu, fruto da sua baixa autoestima, autoconfiança e creio que esses são os parâmetros que são essenciais começarmos a trabalhar.” 1E01

“imagino que alguém entra para a universidade já com sintomas de depressão e problemas de saúde mental, acho que vai ser muito mais difícil para essa pessoa ser bem-sucedida na universidade e ter melhores notas e passar até, do que uma pessoa que entra com menos problemas de saúde mental.” 1E03

3.5.2. Fatores protetores

Os participantes abordam a importância da relação entre professores e alunos e como isso influencia o desempenho e a motivação dos estudantes. A forma como os professores lidam com a turma, seja com maior disponibilidade e interesse ou de maneira mais distante impacta diretamente os resultados académicos ao final do semestre ou ano. A compaixão e o reconhecimento por parte dos professores são fatores motivadores.

Além disso, a interação informal antes das aulas, como conversas e perguntas sobre o bem-estar dos alunos, cria um ambiente mais próximo. A falta desse tipo de contacto pode levar a julgamentos precipitados sobre os professores e diminuir o interesse dos alunos pelas aulas. Em suma, a postura dos professores, incluindo compaixão, reconhecimento e interação, é crucial para o sucesso e a motivação dos estudantes. “Sinto que é muito o que a 1E04 estava a dizer que se os docentes tiverem compaixão uma pessoa já parece que vem motivada para aulas” 1E06

“E algumas palavras de afirmações também de reconhecimento. Eu acho que o reconhecimento vindo de professores, principalmente ouvindo de pessoas mais velhas, pessoas com mais experiência naquilo, é algo que deixa os alunos. Como por exemplo, eu agora a nível pessoal, na última semana eu fui para Cabo Verde. Eu deixei as quatro cadeiras e eu fiquei muito mal. Ao voltar eu tive alguns problemas com a fronteira de lá perdi três semanas de aulas, perdi a última semana do primeiro semestre, com toda aquela carga emocional do luto. Voltei, perdi mais três semanas do segundo semestre. Eu pensei em trancar e voltar para o ano. Cheguei na primeira aula e o professor, eu nem sabia que o professor sabia o meu nome. Eu pensei que tipo ele lembrava por causa da aula. Ele “Ó 1E04, senti a tua falta. A turma estava diferente sem ti!”, então tipo, ele pode até ter dito aquilo na brincadeira o quê? Mas foi, foi algo naquele momento, aquele que eu pensava tanto em desistir e só pelo facto de ele me dizer que aquela simples frase.”

1E04

A importância da compreensão e apoio mútuo entre colegas para um ambiente académico saudável foi também mencionado pelos participantes como um fator protetor do desenvolvimento de problemas de saúde mental. A falta de empatia pode prejudicar a dinâmica do grupo, enquanto a compreensão facilita a colaboração e o sucesso coletivo. Isso é especialmente relevante em contextos onde a competitividade, como a necessidade de altas médias para ingressar em mestrados, pode criar tensões e a competitividade entre os estudantes.

Além do mais, a pressão gerada pela exigência de mestrados para exercer certas profissões, como a psicologia, pode prejudicar a cooperação entre os estudantes. No entanto, quando há amizade e apoio genuíno, os colegas tendem a cooperar entre si, sugerindo pausas ou estratégias para melhorar o desempenho, promovendo um ambiente mais colaborativo. “(...) também penso que se os colegas forem compreensivos uns com os outros, porque às vezes não haver compreensão também não ajuda, se houver compreensão entre colegas.” 1E07 “(...) se forem amigos mesmo vão acabar por entender ou por “Olha, tira um tempo, pensa, analisa tira esse ano para, estuda vê aquilo, não sei quê...” 1E04

Por fim foi também mencionado o impacto de práticas de integração eficazes no desenvolvimento de uma boa saúde mental.

“Eu acho que é o facto das atividades que fazem dentro da praxe, eles têm que estar tão unidos que acabam por ter muita intimidade uns com os outros e ficam próximos porque conhecem-se muito melhor do que nós que estamos fora da pele.” 1E09

3.6. Perceção sobre a saúde mental na comunidade académica

Os estudantes enfrentam diversos desafios que impactam o seu percurso académico e bem-estar. Um dos problemas mais graves é a saúde mental, com casos de alunos que desenvolvem depressão profunda devido à pressão académica e à sobrecarga de responsabilidades. Há relatos de estudantes que, apesar de serem dedicados e responsáveis, acabam por desistir dos cursos devido ao esgotamento, muitas vezes agravado pela falta de apoio adequado.

“(…), eu tive conhecimento de uma aluna que entrou numa depressão profunda, possivelmente que só fazia trabalhos que os outros pescaram, aperceberam-se que era regrada, que era responsável, então deixavam tudo e ela com aquela responsabilidade fazia. Desistiu do curso e há casos destes.” 1E05

Além disso, muitos alunos estão na universidade mais por pressão familiar do que por interesse pessoal. Há situações em que os estudantes, embora tenham boas notas, admitem não saber o que querem fazer e sentem-se perdidos, cumprindo apenas as expectativas dos pais. Esta falta de motivação e orientação pode levar a um desligamento do percurso académico e a dificuldades em encontrar um propósito.

Por fim, a pressão financeira e as expectativas familiares são fatores que pesam significativamente. Muitos estudantes têm de conciliar a necessidade de manter boas notas com a gestão de um orçamento apertado, especialmente quando precisam de enviar dinheiro para a família. A pressão dos familiares, muitas vezes desconhecedores da realidade atual da vida universitária, pode ser tóxica e criar uma carga adicional, dificultando ainda mais o equilíbrio entre as exigências académicas e pessoais.

“Eu nas primeiras semanas que cheguei sentei-me ao lado de uma, sentei próximo a menina e o professor acabou por interromper a aula porque ela estava de fones. E, depois eu fui perguntar “Olha, o que é que estás a fazer?” “Eu não sei.” exatamente uma coisa, leva a outra. “Eu não sei, eu não sabia o que é que eu queria, mas eu tinha notas. Os meus pais disseram vá inscreve-te eu estou cá não por gosto, mas sim porque eu tenho que estar porque os meus pais querem que eu esteja.” 1E04

Outro aspeto apontado pelos participantes no focus-group foi a questão da dificuldade de lidar com as expectativas que o mesmo tem sobre o ensino superior. Como já foi abordado anteriormente a questão da transição abrupta entre o ensino secundário e o ensino superior, o aspeto das expectativas interlaça-se com este último. Os estudantes que iniciam a sua licenciatura estão habituados a outro tipo de ensino e quando iniciam o percurso no ensino superior sentem uma frustração na adaptação ao novo tipo de ensino.

“A primeira negativa, aquilo parecia que era o fim do mundo, não é, quer dizer, e eu ficava toda contente que ser uma negativa que era uma chapada de realidade e, portanto, a partir daí, eram mais responsáveis. Creio que nesse sentido, não é? Depois estas exigências, às vezes dos professores ou do contexto, este não saber lidar com eu acho que os jovens vão perdendo capacidades relacionais, não é? E ainda que sejam cada vez mais conscientes do que lhes passa, e por isso verbalizam o que sentem ansiedade ou têm ataques de pânico, não é? Depois não sabem lidar com isso.” 1E01

Uma das participantes correlaciona esta dificuldade de lidar com a frustração com uma questão geracional, presente na geração atual.

“eu acho que hoje em dia a nossa sociedade, e não querendo ferir suscetibilidades, a nossa sociedade mais jovem, não está habituada e não está preparada para receber um não. E eu acho que esse é o problema e então está muito habituado também a ser tudo muito fácil.” 1E02

Atualmente, segundo a visão de algum dos entrevistados, os jovens têm uma tendência para generalizar e rotular qualquer mal-estar emocional com esses termos, o que acaba por banalizar questões sérias. O mal-estar emocional está tão normalizado que, muitas vezes, é encarado como parte da rotina, especialmente no contexto universitário. Por exemplo, se perguntarmos a um grupo de alunos como estão a lidar com o semestre, a resposta média provavelmente será "razoável". No entanto, ao analisar mais a fundo, percebe-se que esse "razoável" esconde uma realidade muito mais preocupante. A ideia de que "ninguém anda bem" na universidade tornou-se tão comum que acaba por mascarar a gravidade dos problemas enfrentados pelos estudantes.

“Porque hoje em dia os jovens são muito, são muito achacados a essas coisas, não é? Às fobias, aos pánicos, às ansiedades. Hoje em dia, isto infelizmente, virou moda, não é? E está tudo muito, está tudo muito generalizado, tudo é ansiedade, tudo é ataque de pânico, tudo é fobia, tudo é trauma. Eu acho que temos que desmistificar isto, e temos que chamar as coisas pelos nomes” 1E01

“Eu acho que o mal-estar já está tão de uma forma normalizado que, por exemplo. Se formos perguntar. “Está bem, como é que anda? Anda bem anda, mas...” por exemplo, imagina se aplicarmos um questionário, há uma certa turma, numa certa escola, como é que vai? Como é que vai esse semestre? Péssimo mais ou menos razoável, bom, muito bom. A média será razoável. Só que se formos perguntar razoável como vamos ver que não é assim tão razoável, porque a normalização de que na universidade ninguém anda bem já desmistifica os conceitos.” 1E04

Foi também levantado a relação entre saúde mental e sucesso académico, segundo alguns dos participantes estudantes com melhor saúde mental apresentaram melhores resultados académicos. “(...) saúde mental boa é propensa a mais sucesso académico e uma saúde mental má é diretamente vinculada a dificuldade de sucesso académico.” 1E01

“Porque pronto sabemos que já estamos numa fase de vida, onde nós precisamos dar o nosso melhor para conseguirmos algo. Nada vem com, imagina, quando nós éramos menores de idade “Eu quero isso, mãe, eu quero isso, pai!”. Agora já não é assim agora “Eu quero eu, o que é que eu posso fazer para tal?” Mas isso é muito bom, claro, porque conseguimos ter mais maturidade e mais ideia do que precisamos fazer, porque agora de

alguma forma é de mim para mim e é de nós por nós, mas pronto, às vezes acaba por ser algo mais visto como negativo.” 1E04

Por fim foi referido a tópico da pressão individual para gerir problemas. Os estudantes revelam a pressão para gerência problemas experienciados de forma geral pelos estudantes do primeiro ciclo de forma individual em vez de partilhar com os colegas e partilharem conselhos de que forma lidar com os mesmos.

“Quando tu chegas cá, eu muitas vezes, eu já me deparei com problemas que na minha cabeça eram somente meus. Só eu e os meus colegas de outros países que estávamos a passar e em cinco minutinhos de conversa, vimos que toda a gente na turma sentia isso.” 1E04

“Eu estou num ambiente de estudantes do primeiro ano, onde nós todos estamos a vivenciar as mesmas coisas, digamos assim, e às vezes acabamos por “Olha, eu tô mal, mas ela também está mal.” Eu Não vou tentar encontrar ou falar com ela, porque ela também tem seus problemas ou até tipo, “O que é que eu sei? Ela sabe. O que é que eu vivo ela também.” 1E04

3.7. Impacto dos problemas de saúde mental e bem-estar

A saúde mental é um problema que, quando não tratado, tende a agravar-se progressivamente, como uma "bola de neve" que cresce ao longo do tempo. Se não houver intervenção precoce, questões iniciais, como ansiedade ou stress, podem evoluir para problemas mais graves, como depressões profundas, comportamentos suicidas ou ciclos repetitivos de internamentos psiquiátricos. Este cenário reflete a importância de agir de forma preventiva, pois a falta de apoio adequado pode levar a consequências devastadoras e crónicas para os indivíduos.

“E depois (a saúde mental) é uma bolinha de neve porque se não for tratada depois vai evoluir e, mais tarde isto começa, começa muito cedo, mas por exemplo, isto é uma bolinha e se nós não atuarmos na bolinha, isto depois torna-se numa coisa muito grande e depois mais tarde temos depressões graves e podemos mesmo ter suicídios ou temos

os casos recorrentes de pessoas que estão em psiquiatria, saem da psiquiatria, estão em psiquiatria, saem de psiquiatria, e passam a vida nisto.” 1E01

Além disso, há um sentimento de desilusão e desmotivação que surge quando as expectativas criadas sobre a vida acadêmica ou profissional não correspondem à realidade. Muitas vezes, os jovens são "vendidos" uma imagem idealizada do que é a universidade ou o futuro, e quando confrontados com a realidade, sentem-se desencorajados e desinteressados. Essa frustração pode levar a uma desconexão entre as suas ações e as expectativas que os outros têm para eles, criando um ciclo de desmotivação.

“Eu acho que é um bocado, eu falo por mim porque conheço um bocado, acaba por o choque, acaba por desmotivar. E pensar que isto não corresponde às expectativas que eu tinha então eu também não vou responder corresponder às expectativas que têm para mim porque me venderam uma imagem de uma coisa que ao fim, não é. Então, acaba por haver um bocado de desilusão e desmotivação, a meu ver.” 1E06

3.8. Conhecimento dos serviços de apoio

Há uma perceção de que a informação sobre os serviços psicológicos disponibilizados pela universidade não chega a todos os estudantes de forma eficaz. Embora alguns alunos tenham conhecimento destes serviços através de emails e iniciativas como apoio gratuito para comportamentos auto lesivos, parece existir uma falha na comunicação, deixando muitos estudantes desinformados. O gabinete de psicologia e outras entidades, como o "cheque psicólogo", são mencionados por oferecerem sessões de grupo e outros recursos, mas a divulgação ainda é considerada insuficiente.

“É assim, a universidade tem, eu sei que tem e mesmo o gabinete de psicologia da Universidade está sempre a divulgar. Eu, pelo menos eu tenho conhecimento mesmo através do e-mail, do famoso e-mail, eles estão sempre a divulgar, mesmo ações gratuitas para pessoas que têm comportamentos auto lesivos. O Instituto psicologia divulga, sei que também fazem sessões de grupo e sei que fazem também, mas também fazem acho que a XXXX também já falou do cheque psicólogo.” 1E02

Os entrevistados referem que os estudantes que precisam urgentemente de apoio psicológico enfrentam, muitas vezes, listas de espera longas, o que compromete a eficácia dos serviços. Estas demoras são vistas como um obstáculo significativo, especialmente para quem está em situações de maior gravidade, tornando os serviços menos acessíveis e menos eficazes do que seria desejável.

“Eu acho que que só sabe quem realmente necessita muito, não é? Portanto, tive aqui casos das estudantes que estavam a passar muito mal e, portanto, souberam que isso existia, não é, mas depois há uma lista de espera imensa e, portanto, ou seja, a eficácia desses serviços também não é verdadeira, não é total ou não é desejável, não é desejável, não é?” 1E01

Embora alguns alunos tenham utilizado os serviços do Instituto de Psicologia, há a preocupação de que o custo, apesar de não ser excessivo, ainda possa ser uma barreira para alguns. Além disso, os serviços são vistos como insuficientes para responder à procura, com recursos e tempo limitados para cada estudante. Esta insuficiência é particularmente evidente para alunos que não têm condições financeiras para recorrer a serviços privados e dependem exclusivamente do apoio da universidade.” Sim. Eu utilizei da parte do Instituto de psicologia, mas sei é pago. Tem um valor que não é tão simbólico.” 1E05

“A nível universitário vejo isso, quem realmente precisa está muito mal, pode ter acesso, mas depois também..., não é? Eu tive miúdas, n o ano passado, bastante mal, que encaminhei para isso. Não é porque não têm dinheiro para um serviço privado, só que depois disso é uma consulta com muito 2 e acabou. Porque não há tempo, não há, não há recursos suficientes para as necessidades.” 1E01

3.9. Recomendações para promoção da saúde mental e bem-estar

A análise dos depoimentos revela uma falta de divulgação eficaz dos serviços de apoio psicológico e dos recursos disponíveis nas universidades. Os participantes destacam que a comunicação desses serviços deveria começar nas escolas secundárias e ser reforçada nas primeiras semanas do ingresso na universidade. Atualmente, os estudantes recebem informações

sobre o plano curricular, mas não há um enfoque adequado sobre os desafios emocionais e práticos que enfrentarão. Sugere-se a distribuição de materiais informativos, como mapas da universidade, horários e contatos, no início do ano letivo para facilitar a adaptação.

Além disso, os participantes apontam que a universidade já dispõe de recursos valiosos, como núcleos desportivos, grupos culturais e projetos estudantis, mas esses não são suficientemente divulgados. A falta de comunicação faz com que muitos estudantes não saibam da existência desses recursos ou não os utilizem. Propõe-se um mapeamento dos serviços e atividades disponíveis para evitar a criação de novos recursos sem antes otimizar os já existentes.

Para melhorar a visibilidade, são sugeridas estratégias de divulgação presencial e digital. Pontos estratégicos, como cantinas e áreas de grande circulação, são ideais para a colocação de cartazes e flyers. As redes sociais (Facebook, Instagram) e plataformas universitárias, como a Blackboard, também são apontadas como ferramentas essenciais para a divulgação, dada a sua ampla utilização pelos estudantes.

Por fim, os participantes enfatizam que, sem divulgação ativa, os estudantes não procuram os serviços por desconhecimento. A publicidade é vista como um meio eficaz para chamar a atenção, seja através de anúncios online ou de materiais físicos. A implementação de uma estratégia integrada de comunicação é fundamental para garantir que os estudantes tenham conhecimento e acesso aos serviços, contribuindo para uma experiência universitária mais positiva e equilibrada.

“(...) as ideias que têm cá na universidade são boas, o núcleo desporto é bom, só que não é falado, exatamente isso. Os núcleos culturais são bons, só que não são falados, há outras coisas com certeza ou há outros grupos. Aqui, outros grupos de estudantes que têm projetos ou tem propostas boas, mas não são ouvidas, então acho que seria mesmo fazer um mapeamento daquilo que temos na universidade, porque não se precisa criar”^{1E04}

“Eu penso que se não houver divulgação, as pessoas não procuram. Acho que é um bocadinho isso. Que é hoje em dia é as tecnologias, é o Facebook, é o Instagram, ou seja,

aparece muita publicidade. Então, se não for divulgado, às vezes até um simples papel, se não for divulgada as pessoas não sabem. Nem procuram saber.” 1E07

Os estudantes sugerem ainda a implementação de atividades promotoras da saúde mental, como yoga e/ou meditação. Atividades que se insiram dentro das disciplinas para momentos de descanso e de saída do contexto sala de aula. Alguns sugerem a utilização dos espaços verdes da Universidade para a realização destas atividades.

“É exigente três, quatro horas, provavelmente fazer um intervalo e a universidade ia promover meia hora de uma aula no espaço verde de relaxamento ali ou de uma dança. Provavelmente no segundo tempo da aula já se vai com outra atenção, com outro. Então fazer este break e a universidade podia promover este programa no meio da manhã, no meio da tarde.” 1E05

“Uma proposta que eu propunha era para incluir na carga horária esses 20, 30 minutos de meditação ou atividades que sejam para promover a saúde mental e o bem-estar, ou seja, já estar incluído no horário e meio que ser obrigatório as pessoas irem, assim, “Vais e acabou”.” 1E07

“Mas na primeira semana na universidade tiveram algumas atividades ali perto da relva e conheceram se uns aos outros e eu acho que isso poderia ser mais. Poderiam ser apostas que não se faziam somente no primeiro ano, no primeiro semestre. Ao longo do tempo como por exemplo, as semanas científico-pedagógicas” 1E04

Os participantes revelaram uma insatisfação generalizada com o conforto e a monotonia dos espaços de aula, especialmente em auditórios. Os estudantes destacam que as cadeiras são desconfortáveis e as mesas mal posicionadas, o que dificulta o uso de computadores e torna as aulas longas (como as de quatro horas) cansativas e pouco produtivas. Além disso, os auditórios são criticados por problemas de climatização, com ar-condicionado que deixa os alunos com calor no verão e frio no inverno, prejudicando a concentração.

“É muito igual. Sim e às vezes também desconfortável, por exemplo, auditórios. Por exemplo, por exemplo, um auditório do edifício 16, nós para estar com o computador. O computador tem de estar no colo. Se não temos de estar, eu não sei se é cadeira que é muito baixa. É muito estranho, e as cadeiras são muito desconfortáveis. Uma aula quatro horas, nós às vezes estamos todos assim com os computadores, porque senão não conseguimos e mesmo aqueles auditórios que as cadeiras têm um bocado de tecido para ser mais confortável. Acaba por não ser, porque as mesas não estão ao nível.” 1E06

Como alternativa, os participantes sugerem a utilização de espaços verdes e áreas externas para diversificar o ambiente de aprendizagem. Propõem que aulas práticas, que envolvem pesquisa e trabalho em grupo, sejam realizadas em áreas abertas, como relvados, onde os estudantes podem se organizar em pequenos grupos enquanto o professor circula para orientar. A mudança de cenário é vista como uma forma de aumentar o interesse e o ânimo dos alunos, especialmente em períodos mais desgastantes, como a semana de testes.

“E do que fomos de propostas que fomos dizendo de espaços verdes ou noutra sala. Fazer atividades diferentes é o fazer uma coisa nova, uma coisa diferente já dá ânimo, já até dá mais interesse, estar presente e vamos aprender alguma coisa diferente. Vamos descobrir outras coisas.” 1E07

“(…), mas as aulas práticas que normalmente é pesquisar, pensar, escrever, pode ser feito na rua, não precisa ser ter todas as aulas. Lá nós temos aulas no CP1, logo ao lado do CP1 tem aquela relva, imagina sentar o grupinho, grupinho, grupinho, grupinho porque a aula prática é dividida em grupos, os grupos vão fazendo o trabalho e o professor vai passando e explicando, “Olha, vamos tirar aula. A aula da próxima semana será na relva.” Acho que é exatamente isso, só pelo facto de mudar o cenário já muda muito, principalmente na semana de testes.” 1E04

Além disso, há uma demanda por melhorias nos espaços verdes existentes, como a instalação de mesas, cadeiras e bancos em áreas com relva, criando ambientes mais agradáveis para aulas, conversas ou momentos de descontração durante o horário de almoço. Esses espaços são vistos como promotores de paz e tranquilidade, contrastando com a atmosfera claustrofóbica

dos auditórios. A falta de manutenção de algumas áreas verdes também é criticada, com exemplos de locais abandonados que poderiam ser mais bem aproveitados.

Por fim, os estudantes destacam a necessidade de trazer mais cor e vida para o ambiente universitário, que é descrito como excessivamente "branco" e monótono. A introdução de elementos visuais mais vibrantes e a valorização de espaços naturais são apontadas como formas de tornar a universidade mais acolhedora e inspiradora, promovendo o bem-estar e a criatividade dos alunos. "Cor, precisa de cor. (a Universidade)" 1E07

Ainda relativamente aos espaços foi recomendado a colocação de música ambiente nos espaços de convívio e estudo.

"Por exemplo, a nível das cantinas, por exemplo, às vezes ou bares assim, por exemplo, ter música ambiente. Por exemplo, calma porque às vezes estamos tanto tempo todo juntos que às vezes só queremos estar sentados, nem que seja só olhar uns para os outros e com música, às vezes ajudar a descomprimir um bocadinho só estar ali. Mas não ser música aos berros." 1E06

Outro ponto abordado e recomendado pelos entrevistados foi a redução da burocracia nos serviços académicos.

"...que diminuísse a burocratização também dos processos, não é? Quer dizer, quando necessita de um documento, esse documento deve estar disponível no minuto zero, não é, no passado 1 mês, não é, porque isto dificulta mesmo muito." 1E01

Os estudantes enfatizaram a importância de disponibilizar apoio psicológico sem custos, considerando-o fundamental para o bem-estar académico e emocional. A ausência desse serviço acessível pode dificultar o suporte adequado para os alunos que dele necessitam. "Eu acho que a universidade deveria ter apoio psicológico gratuito para os alunos que não tem e acho que é fundamental." 1E05

Para além disso, os mesmos mencionam que o acesso ao apoio psicológico está concentrado em Gualtar, o que representa uma dificuldade para estudantes de outros polos, como o de Música (Congregados) e Teatro (Guimarães). Foi sugerida a descentralização dos serviços, garantindo um psicólogo em cada campus para facilitar o acesso.

“Se calhar como eu estou a estudar música também nos congregados, lá não tem nenhum psicólogo de serviço nem nada. Então, se alguém quiser ter uma consulta ou assim, tem que ir a Gualtar. Então eu diria para pôr se calhar um psicólogo lá a trabalhar para ser mais fácil. Se calhar também no Polo de teatro em Guimarães, porque deve ser parecido.”

1E03

Uma alternativa mencionada seria a criação de um espaço de partilha e aconselhamento informal, onde estudantes de psicologia do terceiro ano poderiam oferecer apoio aos alunos mais novos. Essa iniciativa promoveria o voluntariado e facilitaria a troca de experiências, sem substituir um atendimento profissional, mas servindo como um primeiro ponto de escuta e orientação.

“Eu acho que é uma boa ideia. O que é que a 1E05 já disse, principalmente pelos estudantes de psicologia do terceiro ano muitas vezes precisam de uma ideia daquilo que vão encontrar para a frente. (...), Mas uma reunião, uma sala, imagina, que criámos a sala 3.8, é uma sala onde estudantes do terceiro ano podem ir, tipo, tu fazes voluntariado. Já era uma promoção ao voluntariado, tu fazes voluntariado, ficas uma vez por semana durante uma hora. Naquela hora o que é que vais fazer? Vais estar lá, se um estudante, principalmente do primeiro e do segundo ano precisar não digo de apoio emocional, mas precisar com quem falar para desabafar ou para “Olha, estou a passar por isso e aquilo em relação às cadeiras.” e que o estudante que já está aqui há mais tempo “Calma, eu também passei, vou te dar algumas dicas, vou-te.”, ou seja, não é uma consulta em si, mas uns minutinhos de conversa para mostrar que outras pessoas também já passaram por aquilo e para “Olha, eu passei, eu fiz isso.” 1E04

Os participantes dos focus-groups destacaram a importância da valorização dos docentes e do seu envolvimento mais próximo no suporte aos estudantes. Primeiramente a falta de contratação de professores sobrecarrega os docentes atuais, afetando a qualidade do ensino e a

relação com os alunos. A pressão de lidar com múltiplas responsabilidades pode comprometer a dinâmica das aulas e reduzir a disponibilidade dos professores para apoiar os estudantes. Melhorar as condições de trabalho dos docentes contribuiria para um ambiente de ensino mais equilibrado e acolhedor.

“Valorização dos docentes. A contratação que faz falta, não é? Porque isso também vai criar uma pressão sobre os docentes, não é? Há falta de pessoal e depois a própria vai condicionar a própria dinâmica. Hoje o professor faltou porque tinha que apagar dois fogos em dois sítios diferentes, não é? Ou se tiver uma baixa médica de um docente, então nisso também acho que o assunto fulcral depois ter outros apoios(...)O docente está não tendo que dar resposta a tantos contextos, que um ser humano também, ele vai chegar à aula com outra predisposição contra. Então vai captar mais atenção dos alunos, provavelmente aquele aluno que está lá retraído na sala de aula, ele vai ter outro tempo até para disponibilizar e sentir acolhido também e no sentir um ambiente de fábrica, fabril” 1E05

Foi sugerida a implementação de tutorias para oferecer suporte académico e emocional aos alunos. Além disso, a capacitação dos docentes para reconhecer sinais de dificuldades emocionais e de saúde mental nos estudantes foi apontada como essencial. Um acompanhamento mais atento poderia facilitar intervenções precoces e fortalecer o vínculo entre professores e alunos. “Não sei de que maneira é que os professores aí poderiam estar mais próximos ou se poderia haver umas tutorias. Se existe ou se não existe, não sei, umas tutorias para estes casos para apoiar, não é?” 1E01

“Acho que há necessidade nos docentes, também capacitá-los para sinais. (...)Em contexto de todo o grupo e ter a sensibilidade, provavelmente ao capacitá-los para tal, porque pode não ser por maldade, mas tendo em conta os inquéritos que se vê tanta saúde mental, não é dos jovens provavelmente estarem mais atentos a sinais” 1E05

Concluindo, esta análise permitiu uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados pelos estudantes da Universidade do Minho, bem como a identificação de estratégias e recomendações para melhorar o bem-estar académico e a saúde mental no ambiente universitário.

Capítulo IV - Discussão de resultados

Os resultados desta investigação forneceram uma visão aprofundada sobre os fatores que influenciam a saúde mental dos estudantes do primeiro ciclo da Universidade do Minho. A análise dos focus-groups revelou que os estudantes enfrentam múltiplos desafios que impactam o seu bem-estar psicológico, bem como fatores de proteção que podem mitigar esses efeitos negativos.

4.1. Fatores de risco e fatores protetores

Os participantes relataram que a transição do ensino secundário para o ensino superior é abrupta e muitas vezes ocorre sem o suporte necessário, o que pode resultar em dificuldades de adaptação. Estes relatos estão alinhados com estudos anteriores (Bakken, 2019; Duffy et al., 2020), que demonstram que a entrada na universidade é um período crítico, marcado por desafios emocionais e académicos que podem contribuir para sintomas de ansiedade e depressão.

Outro fator relevante identificado foi a pressão social e familiar, especialmente na escolha do curso universitário. Muitos dos participantes dos focus-groups relataram sentir-se forçados a ingressar no ensino superior sem maturidade suficiente para tomar decisões informadas, o que pode gerar frustração e desmotivação. Estes resultados corroboram a literatura sobre a temática que associa expectativas elevadas e a necessidade de corresponder a padrões familiares e sociais como preditores de sofrimento psicológico entre estudantes do ensino superior (Silva, Taliscas & Paiva, 2024).

Além disso, a precariedade socioeconómica emergiu como um elemento central na experiência dos estudantes. A dificuldade financeira, associada ao custo de vida e à necessidade de conciliar trabalho e estudos, foi mencionada como um fator que amplia o stress e pode levar ao abandono do curso. Estas informações são consistentes com investigações que demonstram que a instabilidade financeira impacta negativamente a saúde mental dos estudantes universitários, aumentando o risco de transtornos do foro mental (Bento et al., 2021).

Por outro lado, foram identificados fatores que promovem uma melhor adaptação ao ensino superior. Dentro dos fatores identificados pelos participantes destaca-se o suporte social entre colegas. A entreaajuda na partilha de materiais de estudo e a criação de redes de apoio dentro da universidade foram apontadas como estratégias eficazes para lidar com os desafios académicos.

Estes achados são sustentados pela teoria ecológica de Bronfenbrenner, que enfatiza o papel do ambiente social na promoção do bem-estar dos indivíduos.

Outro aspeto identificado como protetor foi o envolvimento em atividades extracurriculares, como voluntariado, desporto e grupos académicos. A literatura aponta que estudantes que participam ativamente em eventos universitários apresentam menores níveis de stress e maior satisfação com a experiência académica (Liu et al., 2022). Contudo, os resultados indicam que a falta de divulgação desses serviços limita a sua utilização pelos alunos, o que sugere a necessidade de estratégias institucionais para melhorar a comunicação sobre essas oportunidades.

Além disso, o relacionamento entre professores e alunos mostrou-se um fator significativo no bem-estar dos estudantes. A disponibilidade dos docentes, bem como o reconhecimento e a empatia demonstrados em sala de aula, foram descritos como elementos que aumentam a motivação e reduzem a sensação de isolamento. Isto reforça a importância de práticas pedagógicas inclusivas e de um ambiente académico acolhedor, conforme defendido por Ross & Ross (2023).

4.2. Perceções sobre a Saúde Mental dos estudantes do 1º ciclo na UMinho

Os dados revelaram uma normalização do sofrimento emocional entre os estudantes, onde expressões como "ninguém anda bem na universidade" foram recorrentes. Essa banalização do mal-estar pode dificultar a procura por ajuda e reforçar o estigma em torno da saúde mental, um fenómeno amplamente documentado em estudos sobre bem-estar universitário (Bryn & Eekert, 2023).

Além disso, verificou-se uma correlação entre saúde mental e sucesso académico, sendo que estudantes que apresentam melhor equilíbrio emocional tendem a obter melhores desempenhos. Isso sugere a necessidade de intervenções institucionais que promovam o bem-estar psicológico como uma estratégia para aumentar a retenção e o sucesso dos alunos no ensino superior.

Observando de forma geral todos os dados recolhidos e todos os estudos anteriores depreende-se que os desafios enfrentados pelos estudantes do 1º ciclo na Universidade do Minho são influenciados por múltiplos fatores interligados, conforme explicado pela teoria da

interseccionalidade de Kimberlé Crenshaw. Estudantes internacionais relataram dificuldades linguísticas e culturais, além da falta de processos eficazes de acolhimento, tornando a adaptação mais complexa para aqueles que também enfrentam barreiras socioeconômicas. Além disso, a pressão familiar e social para o sucesso acadêmico afeta de maneira desigual os estudantes, especialmente os de contextos mais vulneráveis, que muitas vezes precisam conciliar estudos e trabalho, aumentando a sobrecarga emocional.

A saúde mental também se destaca como um ponto crítico, sendo influenciada por fatores como gênero, classe social e status migratório. Alguns estudantes enfrentam barreiras culturais e financeiras no acesso ao apoio psicológico, dificultando a procura de ajuda profissional. A sobrecarga dos docentes agrava a situação, pois a falta de acompanhamento personalizado afeta mais intensamente aqueles que já possuem dificuldades adicionais, criando um ciclo de desigualdade no ambiente universitário.

A interseccionalidade permite compreender que esses desafios não são isolados, mas estruturais, e que diferentes formas de desigualdade se cruzam, intensificando vulnerabilidades. Para mitigar essas dificuldades, é essencial que a universidade implemente políticas de apoio direcionadas a grupos específicos, amplie a oferta de suporte psicológico e reforce estratégias institucionais que considerem as múltiplas camadas de experiência dos estudantes.

Capítulo V - Conclusão

Os resultados desta investigação destacam a complexidade dos fatores que influenciam a saúde mental dos estudantes universitários. Para além disso o estudo fornece evidências robustas de que todos os objetivos foram abordados na investigação. A metodologia utilizada permitiu uma compreensão detalhada dos desafios e estratégias dos estudantes, bem como das possíveis melhorias para o ambiente universitário. Se, por um lado, o ensino superior proporciona um ambiente enriquecedor e de crescimento pessoal, por outro, apresenta desafios que podem comprometer o bem-estar psicológico dos alunos. A investigação realizada evidenciou que este equilíbrio entre oportunidades e desafios é profundamente influenciado por fatores sociais, económicos e culturais. A transição para o ensino superior implica não apenas um novo modelo de aprendizagem, mas também uma adaptação a uma realidade académica e social que pode ser exigente e desestabilizadora.

Entre os principais fatores de risco identificados encontram-se a pressão académica, as dificuldades financeiras, o afastamento do ambiente familiar e a competitividade excessiva, que podem intensificar sintomas de ansiedade, depressão e burnout. Além disso, a insuficiência de redes de apoio e a falta de integração no meio universitário surgem como elementos que agravam a vulnerabilidade psicológica dos estudantes. Por outro lado, fatores protetores, como o suporte familiar e institucional, a existência de espaços de convívio e o acesso a serviços de apoio psicológico, demonstraram ter um papel determinante na promoção do bem-estar mental.

Do ponto de vista sociológico, é crucial compreender que a saúde mental dos estudantes não se restringe a uma dimensão individual, mas é moldada pelas estruturas sociais e institucionais que regulam a experiência universitária. Assim, a implementação de medidas institucionais que fortaleçam redes de apoio, promovam espaços de integração e melhorem a comunicação sobre recursos disponíveis pode ser um passo fundamental para criar um ambiente académico mais saudável e inclusivo. Sugestões de melhorias nas políticas e práticas institucionais, como a ampliação dos serviços de apoio psicológico, a valorização dos docentes e a criação de estratégias para melhorar a integração dos estudantes. Além disso uma maior divulgação dos serviços disponíveis, fortalecimento de tutorias e incentivo à participação estudantil em iniciativas de apoio mútuo apresenta-se como extremamente necessária.

No que concerne as limitações do estudo realizado destaca-se a homogeneidade dos participantes dos focus-groups, sendo a totalidade das participantes do sexo feminino e de áreas científicas relacionadas como educação, psicologia e sociologia.

Além disso, o facto de os participantes não terem opinião sobre a vida académica fora da universidade e de não terem frequentado a praxe pode ter influenciado os resultados apresentados.

Com base nos resultados deste estudo, recomenda-se que futuras investigações explorem o impacto das estratégias de apoio na saúde mental dos estudantes. Estudos mais aprofundados podem analisar como diferentes formas de suporte influenciam o bem-estar académico e emocional dos alunos, permitindo a identificação de abordagens mais eficazes. Além disso, seria relevante comparar as experiências de estudantes de diferentes universidades. Esta análise comparativa poderia revelar disparidades nos desafios enfrentados e nas soluções adotadas, contribuindo para a formulação de políticas mais inclusivas e eficazes.

Por fim, estudos longitudinais são essenciais para compreender as mudanças ao longo do tempo, permitindo avaliar a evolução da integração académica, da saúde mental e do impacto das medidas implementadas. Uma abordagem longitudinal pode fornecer insights valiosos sobre tendências e padrões que influenciam o percurso académico dos estudantes, auxiliando na melhoria contínua das políticas institucionais.

Referências Bibliográficas

- Almeida, T. R. (2017). *Limites ao internamento de jovens em centro educativo*. Dissertação de Mestrado, Universidade Nova de Lisboa.
- Azevedo, T. & Duarte, V. (2014). Intervenção em Centro Educativo: discursos a partir de dentro. *Configurações*, 14, 103-117.
- Bakken, N. W. (2019). Risk Factors and Correlates of Self-Injurious Behavior and Suicidal Ideation among College Students. *Deviant Behavior*, 40(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/01639625.2017.1410620>
- Barreiro, S. M. (2015). *O Papel dos Centros Educativos no Processo de Reinserção dos Jovens Delinquentes – O Centro Educativo Navarro de Paiva*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa.
- BCSD Portugal (s.d.). Objetivo 3 - Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. BCSD Portugal. <https://ods.pt/objectivos/3-vida-saudavel/>
- Bento, A. A., Higino, M. H., Fernandes, A. G. & Silva, T. D. (2021). Factors related to depressive symptoms in university students. *Aquichan*, 21(2), 1–13. <https://doi.org/10.5294/aqui.2021.21.2.4>
- Buizza, C., Bazzoli, L. & Ghilardi, A. (2022). Changes in college students' mental health and lifestyle during the COVID-19 pandemic: A systematic review of longitudinal studies. *Current Psychology*, 41(9), 6355–6370. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02706-6>
- CACDLG (2011). *Relatório sobre os centros educativos*. Parlamento. <http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.pdf?path=6148523063446f764c324679626d56304c334e706447567a4c31684a5447566e4c304e505453387851304644524578484c305276593356745a57353062334e4259335270646d6c6b5957526c5132397461584e7a595738764f574a694d47526a597a6b74597>
- Comissão de Acompanhamento e Fiscalização dos Centros Educativos (CAFCE) (2016). *Relatório 2014 da Comissão de Acompanhamento e Fiscalização dos Centros Educativos*. Parlamento. <http://app.parlamento.pt/webutils/docs/doc.PDF?path=6148523063446f764c324679626d56304c334e706447567a4c31684a53556c4d5a5763765130394e4c7a45775131525455793942636e463161585a765132397461584e7a59573876556d56735958544473334a7062334d76556d56735958544473334a70627>

- Campbell, F., Black, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J. & Goyder, E. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12555-7>
- Castro, M. F. (2015). *Educar para o direito em centro educativo e transição para a vida em sociedade*. Dissertação de mestrado, Universidade do Porto.
- Comissão de Direitos Humanos e Minorias (CDHM) (1990). *Regras das Nações Unidas para a Proteção dos Menores Privados de Liberdade*. <http://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/comissoes/comissoes-permanentes/cdhm/comite-brasileiro-de-direitos-humanos-e-politica-externa/RegNacUniProtMenPrivLib.html>
- Cordeiro, A. D. (2017). Lei Tutelar Educativa: maioria dos jovens com delitos tem até 14 anos. *Público*. <https://www.publico.pt/2017/12/04/sociedade/noticia/70-das-criancas-e-jovens-com-problemas-na-justica-tem-ate-14-anos-1794511>
- Cordeiro, A. D. (2018). Casas previstas na lei de 2015 para prevenir reincidência ainda não existem. *Público*. <https://www.publico.pt/2018/01/07/sociedade/noticia/casas-previstas-na-lei-de-2015-para-prevenir-reincidencia-ainda-nao-existem-1798411>
- Dünel, F. (2014). Justice systems in Europe – Reform developments between justice, welfare and "new punitiveness". *ESC-Conference*, 31–76.
- De Bruyn, S. & Eeckhaut, N. V. (2023). Understanding the academic and social integration process of students entering higher education: Lessons learned from the COVID-19 pandemic. *Social Sciences*, 12(3), 123.
- Decreto-Lei n.º 42/2018 (12 de Junho de 2018). Obtido de Diário da República eletrónico: <https://dre.pt/home/-/dre/115502167/details/maximized>
- Desrochers, S., Andreassi, J. & Thompson, C. (2004). Identity theory. *Organization Management Journal*, 1(2), 61–72.
- DGRS (2012). *Relatório da Comissão de acompanhamento e fiscalização dos centros educativos*.
- Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP) (2016). *Relatório Estatístico Anual: Assessoria Técnica à Tomada de Decisão Judicial e Penas e Medidas na Comunidade*.
- DGRSP (Julho 2018). *Estatística mensal Centros Educativos*.
- Duarte Fonseca, A. C. (2012). Entre a nuvem e Juno: novas questões sobre velhas respostas. In V. Duarte, M. S. Santos, O. Cru & H. Grangeia (Eds.), *Delinquência juvenil: Explicações e implicações* (pp. 27–44). ISMAI.

- Duffy, A., Keown-Stoneman, C., Goodday, S., Horrocks, J., Lowe, M., King, N., ... Saunders, K. (2020). Predictors of mental health and academic outcomes in first-year university students: Identifying prevention and early-intervention targets. *BJPsych Open*, 6(3), e46. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.24>
- Estado Espanhol. (28 de dezembro de 2012). *Ley orgánica 5/2000, reguladora de la responsabilidad penal de los menores*. Obtido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2000/BOE-A-2000-641-consolidado.pdf>
- Fernandes, M. D., Mendonça, C. R., Silva, T. M., & Noll, M. (2021). The relationship between depression and quality of life in students and the academic consequences: Protocol for a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Educational Research*, 105, 101698.
- Goffman, E. (1974). *Manicômios, prisões e conventos*. Perspectiva. <https://app.uff.br/slab/uploads/Manicomios-prisoas-e-conventos.pdf>
- Henriques, J. G. (2018, março 6). Dois anos depois de saírem de um centro educativo, 31% dos jovens reincidiram. *Público*. <https://www.publico.pt/2018/03/06/sociedade/noticia/dois-anos-depois-de-sairem-de-um-centro-educativo-31-dos-jovens-reincidiu-1805433>
- Khan, S., Srivastava, R., Khan, A. R., & Hryniovskyi, A. M. (2022). *Study of Covid-19 – Related Ecological Habitat of College Students: A Survey*.
- Lei n.º4/2015, de 15/01. (2015). Obtido de Procuradoria-Geral Distrital de Lisboa: http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=542&tabela=leis
- Ley orgánica 5/2000, reguladora de la responsabilidad penal de los menores*. (28 de dezembro de 2012). Obtido de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2000/BOE-A-2000-641-consolidado.pdf>
- Li, T., Zhang, X., Chen, M., Wang, R., He, L., Xue, B., & Zhau, D. (2019). Psychological distress and its associated risk factors among university students. *Original Article*.
- Lusa & Público. (2024, junho 20). Há pelo menos 8 anos que não havia tantas desistências após o primeiro ano de licenciatura. *Público*. <https://www.publico.pt/2024/06/20/sociedade/noticia/abandon-o-voltou-subir-ensino-superior-publico-continua-alto-politecnicos-2094665>
- Machado, G. G. (2012). A prisão enquanto instituição total: Crítica ao mito da ressocialização carcerária. *Revista do CAAP*, 83–106.

- Marteleira, J. (2014). Jovens à margem: análise sociológica de um centro educativo. *VII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais*, Coimbra.
- Moeller, J., Keyserlingk, L. v., Spengler, M., Gaspard, H., Lee, H., Pedroza, K. Y., ... & Arum, R. (2022). Risk and protective factors of college students' psychological well-being during the COVID-19 pandemic: Emotional stability, mental health, and household resources. *AERA Open*. <https://doi.org/10.1177/23328584221091276>
- Nações Unidas (1990). *A/RES/45/113*. Obtido de <http://www.un.org/documents/ga/res/45/a45r113.htm>
- Nações Unidas (s.d.). *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável*. Obtido de Nações Unidas: <https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/>
- Neves, T. (2007). A defesa institucional numa instituição total: o caso de um centro de internamento de menores delinquentes. *Análise Social*, vol. XLII (pp. 1021-1039).
- Ministério da Justiça – Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (2017). *Olhar o futuro para guiar a ação presente: Uma estratégia plurianual de requalificação e modernização do sistema de execução de penas e medidas tutelares educativas 2017/2027: Relatório sobre o sistema prisional e tutelar*. <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=c9fd629d-b653-40f2-8646-dd194ce55da4>
- Perdigão, M. M. (2015). *DA DELINQUÊNCIA AO INTERNAMENTO EM CENTRO EDUCATIVO*. República Portuguesa; SNS & DGS (2020). *Saúde Mental: Princípios de política e órgãos legais*.
- Ribeiro, C. C. (2015). *Lei Tutelar Educativa: natureza e eficácia da medida de internamento em regime de execução fechado aplicada ao menor infrator*. Coimbra.
- Rodrigues, A., Mazzocheti, J., Pedroso, J., Carvalho, M., Branco, P., Casaleiro, P., . . . Cartuyvels, Y. (2016). Justiça juvenil: a lei, os tribunais e a (in)visibilidade do crime feminino. *Género, delinquência e justiça juvenil: dinâmicas, riscos e desafios*, pp. 91-126.
- Rodrigues, A., Mazzocheti, J., Pedroso, J., Carvalho, M., Branco, P., Casaleiro, P., . . . Cartuyvels, Y. (novembro de 2016). Justiça Juvenil: a lei, os tribunais e a (in)visibilidade do crime no feminino. *A Lei tutelar Educativa – entre o passado e o futuro*, pp. 43-60.
- Ross, L. T. & Ross, T. P. (2023). *Distress, Social Support, and Self-Compassion: Relationships With Mental Health Among College Students*. Charleston, SC, USA.
- Santos, B. d. et al. (2004). *Os caminhos difíceis da "nova" justiça tutelar educativa*. Coimbra.

- Sechrest-Ehrhardt, L. (2023). *Social Identity and Social Interaction*. Obtido de Social Identity and Social Interaction | Lisa Sechrest-Ehrhardt | TEDxGeorgeMasonU: <https://www.youtube.com/watch?v=29C3ts4YxAA&list=WL&index=8&t=61s>
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., ... & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292.
- Silva, P., Taliscas, T. & Paiva, C. (2024). *Saúde mental nas IES portuguesas: Explorando a saúde psicológica e recursos de apoio entre estudantes do ensino superior*. Lisboa: Departamento de Ação Política – ANEP.
- SNS 24 (2023). *Saúde Mental*. <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/#>
- Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (s.d.). *Perturbação mental em números*. <https://www.sppsm.org/informemente/perturbacao-mental-em-numeros/>
- Teixeira, R. J., Brandão, T. & Dores, A. R. (2022). Academic stress, coping, emotion regulation, affect and psychosomatic symptoms in higher education. *Current Psychology*, 41, 7618–7627. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01304-z>
- Torres, A. P. (2012). *Reinserção na Sociedade: projeto para um centro educativo na Covilhã*. Dissertação de Mestrado. Universidade da Beira Interior. <http://hdl.handle.net/10400.6/2360>
- Troy, D., Anderson, J., Jessiman, P. E., Albers, P. N., Williams, J. G., Sheard, S., . . . Kidger, J. (2022). What is the impact of structural and cultural factors and interventions within educational settings on promoting positive mental health and preventing poor mental health: a systematic review. *BMC Public Health*. 22, 524. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12894-7>
- Wanting, L., Sun, N., Guo, J., & Zheng, Z. (2022). Campus Green Spaces, Academic Achievement and Mental Health of College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19 (14): 8618. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148618>
- World Health Organization (2022). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>