

## Bem-estar e saúde mental no Ensino Superior

## Wellbeing and mental health in Higher Education

Ana Galvão<sup>1</sup>, Sílvia Ala<sup>2</sup>, & Gorete Batista<sup>3</sup>

Como citar esta palestra:

Galvão, A; Ala, S.; Gorete, B., Bem-estar e saúde mental no Ensino Superior. *Jornadas Internacionais de Saúde Pública do ISP Jean Piaget de Benguela, Angola, 7 de junho 2024*. Revista Multidisciplinar CEsP, 3(1), 118-128, DOI: 10.5281/zenodo.14415617

Publicado em: 13/12/2024

Copyright © 2024 pelo(s) autor(es) e Revista Multidisciplinar CEsP.

Este trabalho está licenciado sob a licença Creative Commons Attribution International (CC BY-NC-ND 4.0)

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



### Resumo

A saúde mental e o bem-estar dos estudantes do ensino superior são temas de crescente preocupação, especialmente com o aumento significativo de problemas de saúde mental relatados nos últimos anos. A transição para a vida universitária, com as suas demandas académicas e sociais, pode exacerbar condições como ansiedade, depressão e stress. A má saúde mental dos estudantes no ensino superior e profissional é uma preocupação crescente para a saúde pública e para as políticas públicas. Uma pesquisa de 2020 da Insight Network com estudantes de 10 universidades sugere que "1 em cada 5 estudantes tem um diagnóstico atual de saúde mental" e que "quase metade já enfrentou um problema psicológico sério pelo qual eles sentiram que precisavam de ajuda profissional", um aumento de 1 em 3 na mesma pesquisa realizada em 2018. Este artigo, trata-se de uma resenha que vai ao encontro da área temática Psicologia e Saúde Mental: Estudos e intervenções em saúde mental, resiliência psicológica e apoio emocional.

Palavras-chave: Saúde Mental; Estudantes; Gamificação; Aplicações de Saúde Mental; Mindfulness.

<sup>1</sup> Doutora, Professora Coordenadora Principal na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; LiveWell - Research Centre for Active Living and Wellbeing, Bragança, Portugal, [anagalvao@ipb.pt](mailto:anagalvao@ipb.pt)

<sup>2</sup> Mestre, Docente na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal. [silviaala9@gmail.com](mailto:silviaala9@gmail.com)

<sup>3</sup> Doutora, Professora Adjunta na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; LiveWell - Research Centre for Active Living and Wellbeing, Bragança, Portugal, CESP- Centro de Estudos e Pesquisa do ISPJean Piaget Benguela, Angola. [gorete@ipb.pt](mailto:gorete@ipb.pt)

---

**Abstract**

The mental health and well-being of higher education students are topics of growing concern, especially with the significant increase in mental health problems reported in recent years. The transition to university life, with its academic and social demands, can exacerbate conditions such as anxiety, depression, and stress. The poor mental health of students in higher and vocational education is a growing concern for public health and public policy. A 2020 survey by Insight Network of students from 10 universities suggests that "1 in 5 students have a current mental health diagnosis" and that "nearly half have faced a serious psychological problem for which they felt they needed professional help," an increase of 1 in 3 in the same survey conducted in 2018. This article is a review that meets the thematic area Psychology and Mental Health: Studies and Interventions in Mental Health, Psychological Resilience, and Emotional Support.

Keywords: Mental Health; Students; Gamification; Mental Health Applications; Mindfulness

**ESTADO DA ARTE**

Os jovens vivenciam novas experiências, novos relacionamentos e têm a oportunidade de definir quem desejam ser nas suas vidas adultas. Frequentemente, este período de transição ocorre durante os anos de ensino superior, o que implica tarefas e demandas adicionais. Vários estudos mostraram que os estudantes universitários relatam níveis mais altos de ansiedade e depressão, bem como níveis mais baixos de saúde percebida, e estão em maior risco de problemas de saúde mental do que, por exemplo, os seus pares que trabalham e a população em geral (Franzoi et al., 2022).

No mundo em constante mudança, os estudantes do ensino superior terão que enfrentar novos desafios e desenvolver novas estratégias para se manterem atualizados com as novas demandas. Um número considerável de jovens adultos e estudantes procura ajuda de serviços psicológicos. O sofrimento mental e os transtornos estão a tornar-se mais prevalentes entre os estudantes, mas os serviços de psicologia oferecidos nas faculdades e universidades não estão a acompanhar a demanda. A pandemia COVID19 aumentou a já substancial pressão mental enfrentada pelos estudantes universitários, assim como a necessidade e demanda por suporte. As pesquisas recentes mostram que mais de 60% dos estudantes universitários atendem aos critérios para pelo menos um problema de saúde mental, um aumento de quase 50% desde 2013. Especificamente, 44% dos estudantes relataram sintomas de depressão, 37% experimentaram ansiedade e 15% consideraram o suicídio, a maior taxa registada na história das pesquisas (Campbell et al., 2022). A etapa do desenvolvimento que corresponde ao ingresso no ensino superior, corresponde a um período de vários desafios, desde o processo de integração (Adaptação académica), ao processo de desvinculação do contexto familiar (Adaptação pessoal e emocional), à construção de novos laços (Adaptação social) uma fase de desafios, que implica alterações significativas na construção da identidade do estudante. São vários os fatores que contribuem para esta alta prevalência de problemas de saúde mental: Carga Académica, a pressão para ter um bom desempenho académico pode ser esmagadora; Adaptação Social, a necessidade de se ajustar a novos ambientes e estabelecer novas amizades pode ser stressante; Independência Financeira, dificuldades financeiras são uma fonte significativa de stress para muitos estudantes; Distância da Família, a falta de uma rede de apoio familiar pode intensificar sentimentos de solidão e ansiedade; Desigualdades Raciais e Étnicas, estudantes de minorias, incluindo estudantes LGBTQIA+ e estudantes de cor, enfrentam desafios adicionais e têm menos probabilidade de procurar tratamento devido a barreiras como estigma e falta de representação entre os conselheiros de saúde mental (Eisenberg et al., 2009).

Os determinantes sociais da saúde mental dos estudantes de ensino superior são fatores que influenciam significativamente o bem-estar psicológico e emocional desses indivíduos. Estes fatores estão intimamente ligados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, que visam promover a saúde e o bem-estar global (Patel et al., 2018; United Nations, 2015), conforme ilustrado na Figura 1.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (2015), a Agenda 2030 procura promover o desenvolvimento sustentável em várias dimensões. Os determinantes sociais da saúde mental dos estudantes universitários estão diretamente relacionados a vários ODS, particularmente:

- ODS 3: Saúde e Bem-Estar, visa assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Melhorar a saúde mental dos estudantes universitários é crucial para alcançar este objetivo, garantindo que eles possam prosperar acadêmica e pessoalmente;
- ODS 4: Educação de Qualidade, promover uma educação inclusiva, equitativa e de qualidade para todos. O apoio à saúde mental dos estudantes é fundamental para garantir que eles possam aproveitar plenamente as oportunidades educacionais;
- ODS 10: Redução das Desigualdades, reduzir as desigualdades dentro dos países e entre eles. Garantir que todos os estudantes, independentemente de sua origem socioeconômica, tenham acesso a serviços de saúde mental de qualidade é essencial para promover a equidade;
- ODS 11: Cidades e Comunidades Sustentáveis, tornar as cidades e os assentamentos humanos (UN-Habitat) inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis. Ambientes universitários inclusivos e de apoio contribuem para comunidades mais fortes e resilientes.

### **Intervenções e Suporte**

Para mitigar os problemas identificados, várias intervenções têm sido propostas e implementadas nas instituições de ensino superior: Serviços de

Aconselhamento, a disponibilidade de serviços de aconselhamento e psicoterapia é fundamental. Muitas universidades oferecem estes serviços gratuitamente ou a baixo custo. Programas de Bem-Estar, programas focados em *mindfulness*, yoga, e outras práticas de relaxamento podem ajudar a reduzir o stress. Caldwell et al. (2010) apresentam dados preliminares encorajadores que sugerem que (a) uma variedade de cursos de movimento pode aumentar efetivamente a *mindfulness*, e (b) o aumento da *mindfulness* durante o semestre está associado a melhorias significativas no humor e no estresse percebido que, por sua vez, explicam a melhor qualidade do sono ao final do semestre. Instrutores de cursos de educação geral em saúde, gestão do stress, bem como cursos de atividade física ou dança, são incentivados a incluir o treinamento em *mindfulness* como parte de seu currículo. Ahmad et al. (2020) investigaram o impacto de uma intervenção baseada em *mindfulness* em uma comunidade virtual para a saúde mental de estudantes universitários. A intervenção da Comunidade Virtual de Mindfulness (MVC) foi realizada ao longo de 8 semanas e consistiu em três componentes principais: Módulos de Saúde Mental em Vídeo, foram oferecidos 12 módulos em formato de vídeo, abordando diferentes aspetos da saúde mental relacionados a desafios comuns enfrentados por estudantes universitários, como depressão, ansiedade e stress. Estes módulos forneciam psicoeducação e práticas de *mindfulness* aplicadas a situações específicas; Fóruns de Discussão Anónimos, três fóruns de discussão foram disponibilizados para que os participantes pudessem trocar experiências anonimamente sobre depressão, ansiedade e stress. Esses fóruns permitiram um espaço seguro para que os estudantes compartilhassem as suas dificuldades e apoiassem uns aos outros; Videoconferência ao Vivo de 20 Minutos, uma vez por semana, os participantes participaram numa videoconferência ao vivo de 20 minutos, conduzida por um moderador treinado (profissional de Psicologia). Durante estas sessões, os participantes permaneceram anónimos enquanto discutiam os tópicos abordados nos módulos de vídeo, proporcionando uma oportunidade de interação e esclarecimento de dúvidas em tempo real. Estes componentes foram projetados para criar uma comunidade de apoio virtual que combinasse educação e práticas de *mindfulness* com oportunidades de

interação social, visando reduzir os sintomas de depressão, ansiedade e stress entre os estudantes universitários (Ahmad et al., 2020). Extraído-se como principais conclusões do estudo: Redução da Depressão e Ansiedade, a intervenção reduziu significativamente os sintomas de depressão e ansiedade entre os participantes. Especificamente, os scores de depressão diminuíram em uma média de 2,21 pontos, e os scores de ansiedade diminuíram em 4,82 pontos em comparação com o grupo de controlo; Aumento na *mindfulness*, os participantes que passaram pela intervenção mostraram um aumento significativo nos scores de *mindfulness*, refletindo uma maior conscientização e presença no momento, que são aspetos centrais das práticas de *mindfulness*; Implicações para os Serviços de Saúde Mental, o estudo sugere que intervenções de *mindfulness* online podem reduzir eficazmente a depressão e a ansiedade em larga escala, oferecendo uma solução escalável para suplementar os serviços tradicionais de aconselhamento, especialmente em ambientes universitários onde os recursos de saúde mental são frequentemente limitados. Estas conclusões apoiam o potencial dos programas de *mindfulness* baseados na web como ferramentas viáveis para melhorar a saúde mental dos estudantes universitários, particularmente na redução da depressão e da ansiedade, embora mais pesquisas possam ser necessárias para abordar especificamente o stress.

Educação em Saúde Mental: Iniciativas que visam aumentar a conscientização sobre saúde mental e reduzir o estigma associado à procura de ajuda. Suporte Social, grupos de apoio e programas de mentoria podem fornecer uma rede de apoio essencial para os estudantes. Promoção da Diversidade nos Serviços de Saúde Mental, aumentar a diversidade entre os conselheiros e oferecer treinamento culturalmente sensível pode ajudar a atender melhor as necessidades dos estudantes de minorias (Eisenberg et al., 2009).

Nos últimos anos, um número crescente de intervenções terapêuticas baseadas em aplicativos tornou-se disponível. Galvão et al. (2024), com o recurso ao *Design Thinking* (Brown, 2008; Galvão et al., 2023; Ku & Lupton, 2022) construíram a aplicação D.R.E.A.M. com o objetivo geral de promover a saúde mental e o bem-estar dos estudantes do ensino superior. E com objetivos específicos de autoavaliação e autogestão da saúde mental e bem-estar; e de

capacitar os estudantes para o autocuidado em termos da sua saúde mental e bem-estar.

Franzoi et al. (2022) identificaram efeitos significativos deste tipo de intervenção, para o stress, ansiedade, depressão, produtividade relacionada à faculdade e comprometimento do trabalho académico. Estes efeitos foram mantidos no acompanhamento de 3 meses. Bendtsen et al. (2020) estimaram o efeito de uma intervenção móvel totalmente automatizada (mHealth) na saúde mental positiva, ansiedade e depressão. No acompanhamento, a saúde mental positiva foi significativamente maior no grupo de intervenção em comparação com o grupo de controlo, enquanto a depressão e a ansiedade foram significativamente menores.

A tecnologia trouxe avanços significativos na promoção da saúde mental, com o surgimento de aplicativos e plataformas online que ajudam e acompanham os utilizadores no seu dia a dia. Aplicativos e plataformas on-line oferecem aos utilizadores acesso conveniente a ferramentas que podem ajudar com o automonitorização e gestão do stress, ansiedade e outros distúrbios psicológicos. Embora não substituam a terapia tradicional e o acompanhamento por profissionais devidamente treinados, estas ferramentas são utilizadas para promover a saúde mental e o bem-estar emocional” (Galvão et al., 2024, p. 5).

Vários estudos apontam para a eficácia de programas de intervenção precoce e suporte psicológico. Por exemplo, a implementação de grupos de apoio e oficinas de habilidades de enfrentamento mostrou reduzir os níveis de stress e ansiedade, conforme relatado por Barbayannis et al. (2022). Além disso, programas de mindfulness e meditação foram associados a melhorias significativas na saúde mental dos estudantes (Witarto et al., 2022). Instituições que promovem uma cultura de apoio e inclusão também veem melhorias na saúde mental dos seus alunos (Cage et al., 2021).

As instituições de ensino superior estão cada vez mais comprometidas em fornecer recursos de saúde mental, implementando estratégias mais acessíveis e robustas para atender à gama de necessidades de saúde mental e bem-estar emocional de suas populações estudantis.

## CONCLUSÃO

A saúde mental e o bem-estar dos estudantes do ensino superior são áreas críticas que necessitam de atenção contínua. As instituições de ensino devem adotar abordagens proativas para identificar e apoiar estudantes em risco, promovendo um ambiente acadêmico saudável que favoreça tanto o sucesso acadêmico quanto o bem-estar pessoal. Através de uma combinação de suporte psicológico, programas de bem-estar e educação sobre saúde mental, é possível criar um ambiente universitário mais acolhedor e propício ao crescimento pessoal e acadêmico. A gamificação oferece um meio inovador e eficaz para promover o bem-estar e a saúde mental entre estudantes universitários. Ao aumentar o engajamento e a motivação, desenvolver habilidades de enfrentamento e reduzir o stress e a ansiedade, as intervenções gamificadas podem complementar os serviços de saúde mental tradicionais e contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos estudantes.

Nesse contexto, os serviços psicológicos e as soluções de gamificação, para estudantes parecem fundamentais para os ajudar a ter uma melhor consciência de sua saúde mental e melhor conhecimento dos recursos pessoais necessários para lidar com eventos críticos durante a transição para a idade adulta.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmad, F., El Morr, C., Ritvo, P., Othman, N., Moineddin, R., Ashfaq, I., Bohr, Y., Ferrari, M., Fung, W. L. A., Hartley, L., Maule, C., Mawani, A., McKenzie, K., & Williams, S. (2020). An eight-week, web-based mindfulness virtual community intervention for students' mental health: Randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 7(2). <https://doi.org/10.2196/15520>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>



- Bendtsen, M., Müssener, U., Linderoth, C., & Thomas, K. (2020). A mobile health intervention for mental health promotion among university students: Randomized controlled trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3). <https://doi.org/10.2196/17208>
- Brown, T. (2008). Design thinking. *Harvard Business Review*, 86(6), 84–92. <https://doi.org/10.1002/med>
- Cage, E., Jones, E., Ryan, G., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student mental health and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives. *Journal of Further and Higher Education*, 45(8), 1076–1089. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1875203>
- Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H., & Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on self-regulatory self-efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433–442. <https://doi.org/10.1080/07448480903540481>
- Campbell, F., Blank, 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). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522–541. <https://doi.org/10.1177/1077558709335173>
- Franzoi, I. G., Sauta, M. D., Barbagli, F., Avalle, C., & Granieri, A. (2022). Psychological Interventions for Higher Education Students in Europe: A Systematic Literature Review. *Youth*, 2(3), 236–257. <https://doi.org/10.3390/youth2030017>
- Galvão, A. (2024). *I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior: livro de atas* (A. Galvão, C. B. Vaz, C. Pais, & S. Sánchez, Eds.). Instituto Politécnico de Bragança.
- Galvão, A., Anes, E., & Chumbo, I. (2023). Design Thinking to Promote Mental Health Literacy for Higher Education Students. In *The Impact of HEIs on Regional Development: Facts and Practices of Collaborative Work With SMEs* (pp. 130–143). IGI Global.

- Galvão, A., Vaz, C., Pinheiro, M., & Pais, C. (2024). Ethical and legal aspects of cybersecurity in health. *ARIS2 - Advanced Research on Information Systems Security*, 4(1), 04–19. <https://doi.org/10.56394/aris2.v4i1.45>
- Ku, B., & Lupton, E. (2022). *Health Design Thinking*. MIT Press Ltd.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Niaz, U., Omigbodun, O., ... Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. In *The Lancet* (Vol. 392, Issue 10157, pp. 1553–1598). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. <https://doi.org/10.1201/b20466-7>
- Witarto, B. S., Visuddho, V., Witarto, A. P., Bestari, D., Sawitri, B., Melapi, T. A. S., & Wungu, C. D. K. (2022). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In *PLoS ONE* (Vol. 17, Issue 9 September). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274177>

## FIGURAS

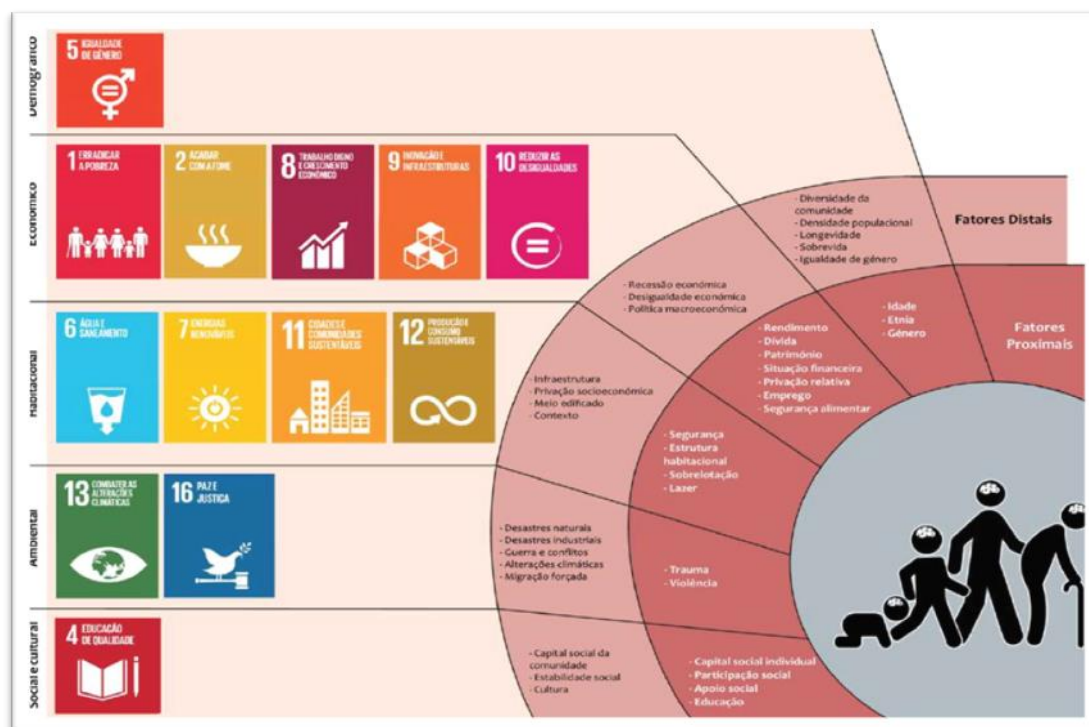


Figura 1 - Determinantes sociais da saúde mental e Objetivos de Desenvolvimento Sustentável - Adaptado de Patel et al. (2018)



REVISTA MULTIDISCIPLINAR CESp

ISSN: 3078-5499



ISP

Jean Piaget

BENGUELA

---



REVISTA MULTIDISCIPLINAR CESp

ISSN: 3078-5499



ISP

Jean Piaget

BENGUELA

---