

SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR: CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR ACADÉMICO

Olga Maria Martins de Sousa Valentim¹;

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa; RISE-Health, Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP), Porto, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-2900-3972>

Lídia Susana Mendes Moutinho²;

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL); Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR); ; RISE-Health, Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP), Porto, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0001-5076-0612>

Margarida Alexandra Rodrigues Tomás³;

Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0001-8047-3489>

Paulo Rosário Carvalho Seabra⁴;

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0001-8296-1021>

Joaquim Manuel de Oliveira Lopes⁵;

Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-2571-7078>

Fernanda Paula dos Santos Leal⁶;

Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-8949-3360>

José Manuel Tátá Falé⁷;

Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0009-0004-0041-4235>

Carlos Lopes Alves Henriques Pina David⁸;

Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR),
Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-7702-9173>

Luís de Oliveira Nabais⁹;

Centro de Investigação, Inovação e Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR),
Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-3730-0421>

Tânia Sofia Pereira Correia¹⁰;

Escola Superior de Saúde de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu (ESSV-IPV), Viseu,
Portugal; RISE-Health, Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP), Porto, Portugal,
UICISA: E –ESEnfC

<https://orcid.org/0000-0002-8160-5698>

Inês da Cunha Baetas Robalo Nunes¹¹.

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Centro de Investigação, Inovação e
Desenvolvimento em Enfermagem de Lisboa (CIDNUR), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-4718-8285>

RESUMO: A saúde mental dos estudantes do ensino superior tem sido alvo de crescente atenção devido ao reconhecimento do seu impacto significativo no desempenho académico e na qualidade de vida. A transição para a vida universitária, a pressão académica e a incerteza sobre o futuro profissional são fatores que podem comprometer o bem-estar psicológico dos estudantes. Este artigo apresenta uma revisão sobre os desafios da saúde mental no ensino superior, destacando fatores de risco e de proteção, bem como iniciativas de apoio, incluindo o programa STUDENTWELL-Be, um serviço estruturado para a promoção do bem-estar académico, em implementação em duas instituições de Ensino Superior, em Portugal. O modelo *Stepped Care*, adotado pelo programa, organiza as intervenções em diferentes níveis de intensidade, permitindo uma resposta adaptada às necessidades dos estudantes.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental. Ensino superior. Bem-estar académico.

ABSTRACT: The mental health of higher education students has been the subject of increasing attention due to its significant impact on academic performance and quality of life. The transition to university life, academic pressure and uncertainty about the professional future are factors that can compromise students' psychological well-being. This article presents a review of mental health challenges in higher education, highlighting both risk and protective factors, as well as supportive initiatives, including the STUDENTWELL-Be program - a structured service for the promotion of academic well-being – that is currently being implemented in two higher education schools in Portugal. The Stepped Care model used by the program arranges interventions at varying levels of intensity to appropriately address students' needs.

KEY-WORDS: Mental health. Higher education. Academic well-being.

INTRODUÇÃO

A saúde mental no ensino superior tem vindo a assumir uma relevância crescente a nível global, em virtude do aumento significativo da prevalência de perturbações como a ansiedade, a depressão e o stress entre estudantes universitários (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE [OMS], 2019). A fase de transição para a vida académica superior representa um período particularmente exigente, marcado por múltiplas alterações no quotidiano dos estudantes, incluindo a separação do ambiente familiar, a adaptação a novas exigências académicas, a gestão autónoma do tempo e dos recursos financeiros, bem como a necessidade de estabelecer novas relações sociais. Este conjunto de fatores pode comprometer de forma substancial a qualidade de vida dos estudantes e exercer um impacto negativo no seu desempenho académico.

Diversos estudos apontam para níveis alarmantes de mal-estar psicológico nesta população, com relatos de sentimentos de sobrecarga em relação às exigências académicas, sociais e pessoais (CHEN; LUCOCK, 2022; MURAKAMI et al, 2024). Estes dados reforçam a importância de uma intervenção precoce e sistemática, que permita não só mitigar os efeitos negativos dos fatores de risco, mas também promover competências de autocuidado e resiliência. A ausência de apoio adequado pode traduzir-se em fenómenos como o abandono escolar, o baixo rendimento académico e o agravamento de problemas de saúde mental a médio e longo prazo.

Adicionalmente, a pandemia de COVID-19 veio agravar significativamente os desafios enfrentados pelos estudantes do ensino superior, quer a nível nacional quer internacional. As restrições sociais, a adaptação ao ensino remoto, a incerteza em relação ao futuro e o aumento do isolamento contribuíram para uma intensificação dos sintomas de ansiedade, depressão e stress, elevando a prevalência destes problemas e dificultando o

acesso a serviços de apoio (PORDATA, 2020, 2021; POWER et al., 2020; CHEN; LUCOCK, 2022). Este contexto revelou de forma inequívoca a necessidade de repensar e reforçar as estratégias de promoção da saúde mental no contexto académico.

Diante deste cenário, torna-se imprescindível implementar programas integrados e baseados em evidência, capazes de responder de forma eficaz e adaptada às necessidades dos estudantes. Neste sentido, o presente artigo propõe-se a analisar os principais desafios associados à saúde mental no ensino superior, bem como a apresentar o programa STUDENTWELL-Be, uma iniciativa inovadora desenvolvida em Portugal, que visa promover o bem-estar académico. Este programa estrutura-se através de um modelo de intervenção escalonado, conhecido como *Stepped Care* (BAILEY et al., 2022), que permite oferecer diferentes níveis de apoio, desde a promoção da saúde mental e prevenção da doença, até à intervenção psicoterapêutica e ao encaminhamento para serviços especializados, garantindo uma resposta progressiva e ajustada à complexidade das situações vivenciadas pelos estudantes.

METODOLOGIA

Este estudo enquadra-se no paradigma qualitativo, de natureza descritiva, sustentado numa pesquisa bibliográfica. Teve como objetivo aprofundar a compreensão dos fatores associados à saúde mental no ensino superior e identificar estratégias de intervenção eficazes.

A seleção das fontes teve como critérios a relevância temática e a atualidade, centrando-se em publicações dos últimos doze anos, incluindo artigos científicos, relatórios internacionais – nomeadamente da Organização Mundial da Saúde (OMS) –, documentos institucionais e informação referente ao programa STUDENTWELL-Be, desenvolvido em duas instituições de ensino superior em Portugal.

Atécnica utilizada foi a análise documental, com base em 28 referências (apresentadas no Quadro 1), e os dados foram tratados por meio de análise qualitativa descritiva. Este procedimento permitiu identificar fatores de risco e de proteção para a saúde mental no ensino superior, analisar o impacto da saúde mental no desempenho académico e identificar programas e recursos de apoio disponíveis nas instituições de ensino superior.

Quadro 1 - Caracterização das Referências.

Tipo de Fonte	Referências	Quantidade
Artigos científicos em revistas	AMARAL & FRICK (2022); ARINO & BARDAGI (2018); AUERBACH et al. (2016); AUERBACH et al. (2018); BAILEY et al. (2022); CHEN & LUCOCK (2022); CORNISH et al. (2017); GAIOTTO et al. (2022); GORCZYNSKI & SIMS-SCHOUTEN (2024); KÜHN et al. (2022); LIPSON et al. (2019); MASSANO-CARDOSO et al. (2024); MORTIER et al. (2018); MOTA et al. (2021); MURAKAMI et al. (2024); POWER et al. (2020); RESENDE et al. (2021)	17
Tese de doutoramento	ALMEIDA (2014)	1
Livro	MEYER, ROSE & GORDON (2014)	1
Documentos institucionais / Relatórios	DGS & FAP (2023); FISU (2023); OMS (2019); WHO (2022); TEIXEIRA & MOREIRA (2023); UNIVERSIDADE DE ÉVORA (2023); UNIVERSIDADE DE LISBOA (2022)	7
Bases de dados estatísticos	PORDATA (2020); PORDATA (2021)	2
Total Geral		28

FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO PARA A SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

A saúde mental dos estudantes do ensino superior é determinada por múltiplos fatores que atuam como elementos de risco ou de proteção, afetando diretamente o bem-estar psicológico e o desempenho académico. Entre os principais fatores de risco destacam-se a pressão académica intensa, a elevada carga de trabalho, a competitividade constante e as exigências de excelência, que geram sentimentos de sobrecarga, ansiedade e insegurança relativamente ao futuro académico e profissional (ARINO et al., 2018; GAIOTTO et al. 2022). Outro fator relevante é o isolamento social, frequentemente associado à transição para um novo ambiente, distante do suporte familiar e social habitual. Esta situação é particularmente evidente entre estudantes deslocados e internacionais, que enfrentam dificuldades acrescidas na construção de redes de apoio, o que pode agravar sintomas de ansiedade e stress (AUERBACH et al., 2016; MASSANO-CARDOSO et al., 2024). Acresce ainda a instabilidade financeira, que obriga, em muitos casos, à conciliação entre o trabalho e o estudo, potenciando o cansaço físico e emocional e aumentando o sofrimento psíquico. A adaptação ao contexto universitário exige também uma maior autonomia e responsabilidade, fatores que podem provocar sentimentos de incerteza, insegurança e sobrecarga emocional. Paralelamente, a baixa literacia em saúde mental – entendida como o conjunto de conhecimentos e crenças que favorecem o reconhecimento, gestão e prevenção de problemas de saúde mental – aliada ao estigma social, representa uma barreira importante à procura de ajuda profissional. Esta realidade contribui para a subutilização dos serviços de apoio psicológico e para o agravamento de situações de sofrimento não tratado (KÜHN et al., 2022; GORCZYNSKI; SIMS-SCHOUTEN, 2024).

Em Portugal, um estudo realizado com 1.968 estudantes do ensino superior da

Universidade da Beira Interior e dos Institutos Politécnicos da Guarda, Castelo Branco e Portalegre evidenciou dados preocupantes. Os resultados demonstraram que 18,3% dos participantes apresentavam uma saúde mental negativa, 17,7% sintomatologia depressiva moderada a severa, e 15,6% sintomatologia ansiosa moderada a severa. Contudo, apenas 15% dos estudantes com saúde mental negativa recorreram a ajuda profissional. O consumo de álcool foi mais elevado entre os homens, estudantes das áreas de Ciências e Ciências da Saúde, e estudantes deslocados. Curiosamente, neste estudo verificou-se que quanto mais positivos eram os níveis de saúde mental global, maior era o consumo de álcool e menor a presença de sintomas depressivos e ansiosos (ALMEIDA, 2014).

Em termos internacionais, dados do estudo *World Mental Health International College Student Initiative*, conduzido por AUERBACH et al. (2018), cerca de 35% dos estudantes universitários apresentam pelo menos um transtorno psicológico, sendo a ansiedade e a depressão os mais prevalentes. Além disso, aproximadamente 20% necessitam de atenção clínica imediata.

Em contrapartida, diversos fatores de proteção contribuem para a promoção do bem-estar psicológico, nomeadamente a existência de redes de apoio social e familiar, a participação em atividades extracurriculares e desportivas, a prática regular de exercício físico, bem como a promoção da literacia em saúde mental. Esta última desempenha um papel central na capacidade de reconhecer sinais de alerta, reduzir o estigma e favorecer comportamentos proativos de procura de ajuda (KÜHN et al., 2022; GORCZYNSKI; SIMS-SCHOUTEN, 2024).

É crucial investir em estratégias que reforcem os fatores de proteção, através de programas de educação e sensibilização para a saúde mental, bem como de intervenções precoces, com vista à criação de um ambiente académico mais saudável, inclusivo e resiliente, capaz de enfrentar os desafios do ensino superior atual. Estes estudos reforçam a importância de implementar programas de educação para a saúde e de promoção da literacia em saúde mental, que possibilitem a deteção precoce de situações de risco e que apoiem os estudantes no reconhecimento do sofrimento psicológico, promovendo a procura de ajuda especializada.

IMPACTO DA SAÚDE MENTAL NO DESEMPENHO ACADÉMICO

O impacto da saúde mental no desempenho académico é substancial, uma vez que a saúde psicológica dos estudantes influencia diretamente a sua capacidade de concentração, motivação e rendimento global. Problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão ou stress crónico, podem traduzir-se em dificuldades no cumprimento de prazos, baixa participação nas aulas, e diminuição da qualidade do trabalho desenvolvido, comprometendo de forma significativa o percurso académico dos estudantes (MURAKAMI et al., 2024).

A relação entre saúde mental e desempenho académico é complexa e multifatorial,

sendo influenciada por variáveis como a qualidade das relações interpessoais, o equilíbrio emocional e a capacidade de lidar com situações stressantes. Estudantes com boa saúde mental tendem a apresentar melhores resultados académicos, enquanto aqueles que enfrentam dificuldades nesta área estão mais expostos ao risco de baixo desempenho e abandono escolar (AUERBACH et al., 2018).

Diversas estratégias podem ser adotadas pelos estudantes para mitigar os efeitos negativos dos problemas de saúde mental no seu percurso académico. Entre elas destacam-se a procura de apoio psicológico especializado, a gestão eficaz do tempo, a prática de técnicas de relaxamento e autorregulação emocional, o estabelecimento de redes de suporte social e a organização de um plano de estudos estruturado e realista. Estas abordagens visam promover o bem-estar académico e contribuir para uma experiência educativa mais satisfatória e equilibrada (BAILEY et al., 2022).

ESTUDOS RECENTES EM PORTUGAL E NO BRASIL SOBRE A SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

A saúde mental dos estudantes do ensino superior tem sido alvo de crescente atenção em Portugal, com vários estudos recentes a revelarem dados preocupantes que reforçam a necessidade de implementar intervenções estruturadas e eficazes. Estes dados mostram não só a elevada prevalência de sintomas de sofrimento psicológico, mas também a importância de considerar fatores sociodemográficos na definição de estratégias de prevenção e apoio.

Um estudo realizado na Universidade de Lisboa, em 2022, envolvendo uma amostra de mais de 7.700 estudantes, revelou que 26,4% apresentavam sintomas de ansiedade e 25,2% sinais de depressão. Os autores destacaram a necessidade urgente de reforçar os serviços de saúde mental nas Instituições de Ensino Superior (IES), com foco na intervenção precoce e na implementação de medidas preventivas que visem mitigar o impacto destes problemas no percurso académico dos estudantes (Universidade de Lisboa., 2022).

No âmbito de uma colaboração entre a RYSE (*Raising Youth for Sustainable Evolution*), e a Associação Nacional de Estudantes de Psicologia (ANEP), foi desenvolvido em 2023 um inquérito nacional que apontou que 48% dos estudantes apresentavam sintomatologia psicológica significativa e 23% relatavam já ter pensado em autolesão ao longo da vida. Estes dados evidenciam não só a elevada prevalência de sofrimento psicológico, mas também a necessidade de serviços mais acessíveis e de estratégias abrangentes, que promovam o bem-estar emocional, a prevenção de comportamentos de risco e a resposta adequada a situações de crise (TEIXEIRA; MOREIRA, 2023).

Adicionalmente, um estudo conduzido na Universidade de Évora, coordenado por PINHO, revelou que 75,6% dos estudantes apresentavam sintomas de ansiedade e 61,9% sintomas de depressão, sendo o impacto particularmente severo entre estudantes do sexo

feminino e com baixos rendimentos económicos (UNIVERSIDADE DE ÉVORA, 2023).

Estudos realizados no Brasil têm vindo, também, a revelar dados relevantes sobre o impacto dos problemas de saúde mental em estudantes do ensino superior, bem como sobre a eficácia de intervenções implementadas no contexto académico. Estas investigações reforçam a importância de estratégias integradas que não respondam apenas a situações já instaladas de sofrimento psíquico, mas que promovam também ações de prevenção e de fortalecimento do bem-estar emocional.

Um estudo conduzido por MOTA et al. (2021) investigou a prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Os resultados indicaram que 58,5% dos participantes apresentavam sintomas compatíveis com TMC, associados ao uso excessivo da internet e ao recurso a estratégias de enfrentamento baseadas na evitação. Estes achados evidenciam a necessidade de respostas adequadas a contextos de crise, destacando a importância de promover redes de suporte social e estratégias de regulação emocional adaptativas.

De forma convergente, AMARAL e FRICK (2018) analisaram a associação entre o envolvimento académico e a saúde mental positiva em estudantes do ensino superior. Os autores identificaram uma correlação positiva e significativa entre níveis elevados de envolvimento académico e indicadores de saúde mental positiva, sugerindo que os estudantes mais empenhados nas suas atividades académicas tendem a apresentar melhor equilíbrio emocional. Estes resultados reforçam a necessidade de intervenções que promovam o equilíbrio entre as exigências académicas e o bem-estar psicológico.

Outro contributo relevante foi apresentado por RESENDE et al. (2021), numa revisão sistemática da literatura sobre os efeitos das intervenções baseadas em *mindfulness* na saúde mental de estudantes universitários. Os resultados demonstraram que este tipo de intervenção pode reduzir significativamente os níveis de ansiedade e stress, e melhorar a qualidade de vida dos participantes. Concretamente, os autores referem que oficinas de *mindfulness* reduziram os níveis de stress em cerca de 25%, evidenciando o impacto positivo de intervenções simples, acessíveis e sustentadas em evidência científica.

Em conjunto, estes estudos sublinham a influência dos determinantes sociais, económicos e académicos na saúde mental dos estudantes, alertando para a necessidade de políticas inclusivas e equitativas que contemplem as necessidades específicas de grupos em maior vulnerabilidade.

SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR: SINAIS DE ALERTA E RESPOSTAS INSTITUCIONAIS

A identificação precoce dos sinais de alerta relacionados com problemas de saúde mental nos estudantes do ensino superior é um passo fundamental para garantir intervenções atempadas e eficazes. Estes sinais, frequentemente subtis ou desvalorizados, podem ter

um impacto profundo na vida académica, pessoal e social, comprometendo o bem-estar geral e o sucesso dos estudantes (WHO, 2022).

Entre os sinais mais comuns, destacam-se:

- Alterações de humor ou comportamento, como irritabilidade frequente, apatia, isolamento social ou mudanças bruscas de atitude, que podem indicar dificuldades na gestão do stress académico ou de outras pressões emocionais (MURAKAMI et al., 2024).
- Queda no desempenho académico e perda de motivação, frequentemente associadas a problemas emocionais que interferem com a capacidade de concentração, organização e cumprimento de tarefas.
- Distúrbios do sono, como insónia persistente ou sonolência excessiva, que refletem desregulação emocional e física.
- Alterações no apetite e nos hábitos alimentares, nomeadamente hiperfagia ou restrição alimentar, sintomas geralmente associados a ansiedade, depressão ou stress.
- Pensamentos negativos persistentes, autocrítica exacerbada ou ideação autodepreciativa, frequentemente acompanhados por uma visão pessimista do futuro e sentimentos de incapacidade, constituem sinais de elevado risco e exigem atenção imediata (MOTA et al., 2021).

Reconhecer estes sinais é essencial para prevenir a escalada de problemas psicológicos e possibilitar uma resposta adequada por parte da comunidade académica. Professores, colegas e serviços de apoio devem estar atentos e capacitados para agir, promovendo um ambiente académico seguro, solidário e promotor de saúde mental (WHO, 2022).

Neste contexto, as IES têm procurado responder à crescente procura por apoio psicológico, através da implementação de serviços especializados e programas de promoção do bem-estar. Muitos destes programas já evidenciaram impacto positivo, contribuindo para a redução de sintomas de ansiedade e stress e para a melhoria do rendimento académico (LIPSON et al., 2019).

Contudo, os recursos disponíveis continuam insuficientes face à complexidade dos desafios apresentados. A escassez de profissionais especializados, aliada à falta de recursos materiais e logísticos, limita a eficácia dos serviços e evidencia a necessidade urgente de investimento estrutural e sustentável. As IES enfrentam ainda o desafio de garantir que os serviços de apoio psicológico sejam acessíveis, continuados e ajustados às necessidades dos estudantes.

Além da vertente terapêutica, é fundamental priorizar estratégias de prevenção. Programas educativos, campanhas de sensibilização e a integração da saúde mental nas políticas institucionais são pilares essenciais para a construção de um suporte abrangente e sustentável. A promoção de uma cultura de bem-estar emocional, livre de estigmas, é

crucial para fomentar comunidades acadêmicas resilientes, inclusivas e preparadas para enfrentar os desafios do ensino superior contemporâneo.

Apesar dos avanços alcançados, subsistem lacunas significativas. Garantir que as IES estejam plenamente equipadas para oferecer serviços de qualidade, capazes de prevenir e tratar problemas de saúde mental, é indispensável para assegurar não apenas o sucesso acadêmico, mas também o crescimento pessoal e emocional de toda a comunidade acadêmica.

PROGRAMAS DE SAÚDE MENTAL E RECURSOS DISPONÍVEIS NAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

As instituições de ensino superior desempenham um papel central na promoção da saúde mental dos estudantes, disponibilizando uma ampla gama de recursos e serviços que visam apoiar o bem-estar psicológico e favorecer a adaptação acadêmica. Entre os principais recursos encontram-se os serviços de aconselhamento psicológico individual, o apoio psicoterapêutico, os grupos de apoio, os programas de mentoria e as campanhas de sensibilização e prevenção, que têm como objetivo aumentar a literacia em saúde mental e reduzir o estigma associado às perturbações psicológicas (GORCZYNSKI; SIMS-SCHOUTEN, 2022; WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO], 2022).

A oferta de apoio psicológico especializado em contexto universitário permite aos estudantes aceder a estratégias de intervenção precoce e suporte emocional que contribuem para a gestão eficaz de situações de stress, ansiedade e depressão, melhorando a sua capacidade de adaptação às exigências académicas. Estudos apontam que a utilização de serviços de saúde mental em contexto académico está associada a melhorias significativas no bem-estar psicológico e no desempenho académico (LIPSON et al., 2019).

Além do suporte clínico, os programas de promoção da saúde mental e prevenção de risco têm vindo a ganhar destaque, através da realização de ações educativas, *workshops*, campanhas de consciencialização e atividades de desenvolvimento pessoal, que visam fortalecer a resiliência dos estudantes, incentivar a procura de ajuda profissional e fomentar ambientes académicos mais inclusivos e saudáveis. Estas iniciativas são fundamentais para reduzir o estigma, que continua a ser uma das principais barreiras à procura de apoio, e para capacitar os estudantes com ferramentas de autogestão emocional (MURAKAMI et al., 2024).

No contexto português, programas como o STUDENTWELL-Be exemplificam boas práticas de intervenção, estruturando-se num modelo de cuidados escalonados (*Stepped Care*), que oferece diferentes níveis de apoio, consoante a complexidade da situação. Este modelo garante uma resposta progressiva e integrada, desde a promoção e prevenção até à intervenção psicoterapêutica e encaminhamento para serviços especializados, contribuindo para a criação de um ecossistema universitário mais preparado para enfrentar os desafios

da saúde mental (ALMEIDA, 2014).

POLÍTICAS E BOAS PRÁTICAS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

A promoção da saúde mental no ensino superior tem assumido crescente importância em Portugal, refletindo a preocupação com o bem-estar psicológico dos estudantes e com a necessidade de respostas adequadas ao nível institucional. Um diagnóstico nacional recente revelou que 15% das IES ainda não possuem serviços estruturados de saúde mental, evidenciando desigualdades significativas no acesso ao apoio psicológico. Adicionalmente, verifica-se uma escassez de recursos humanos e materiais especializados, comprometendo a capacidade de resposta das IES às exigências crescentes nesta área (UNIVERSIDADE DE LISBOA, 2022).

Em resposta, o Governo português publicou o Despacho n.º 5506/2023, que estabelece o Programa de Promoção da Saúde Mental nas IES, com o objetivo de criar respostas específicas e integradas às necessidades emergentes em saúde mental, assegurando serviços acessíveis, inclusivos e eficazes. Entre os principais objetivos do programa, destacam-se:

- Melhorar a qualidade e rapidez de resposta dos serviços de apoio psicológico, reduzindo tempos de espera e otimizando os recursos existentes.
- Criar serviços estruturados de saúde mental, com foco na prevenção, tratamento e recuperação, respondendo a necessidades imediatas e de longo prazo.
- Acompanhar os estudantes ao longo do percurso académico, promovendo o equilíbrio emocional e o sucesso académico e pessoal.
- Combater o estigma associado à saúde mental e incentivar hábitos de vida saudáveis, por meio de campanhas de sensibilização (WHO, 2022).

Complementando esta estratégia, foi criado o Programa ACCES (Acessibilidade Cooperação e Conexões para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior) que visa estruturar os serviços das IES com base no modelo *Stepped Care*, recomendado pelo *National Institute for Health and Clinical Excellence* (NICE). Este modelo propõe uma abordagem escalonada dos cuidados, que inicia com ações preventivas e educativas, como a formação em competências socioemocionais, e evolui para intervenções terapêuticas especializadas, conforme a necessidade de cada estudante.

Apesar das limitações, algumas boas práticas institucionais têm surgido como referência. Entre estas, destaca-se a promoção da atividade física e do bem-estar, através de programas como o *Healthy Campus da FISU* (2023), com impacto comprovado na redução do stress e melhoria do bem-estar geral. Também se destaca a adoção de práticas pedagógicas inclusivas, como o *Universal Design for Learning* (University of Washington),

que propõe metodologias adaptáveis às necessidades dos estudantes, promovendo a inclusão e o sucesso académico (MEYER et al., 2014). Finalmente, a criação de ambientes de aprendizagem flexíveis e acolhedores, integrando espaços físicos e digitais, tem contribuído para melhorar a experiência académica e promover a saúde mental.

Estas iniciativas reforçam a ideia de que a saúde mental deve ser integrada de forma transversal nas políticas institucionais, articulando educação, saúde e inovação. O objetivo é garantir que todas as IES disponham de serviços de qualidade, alinhados com as melhores práticas internacionais, promovendo o bem-estar, a inclusão e o sucesso académico sustentado.

STUDENTWELL-Be: PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NO ENSINO SUPERIOR

O STUDENTWELL-Be é um programa inovador desenvolvido pela Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL) e pela Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril (ESHTE), com o objetivo de responder às necessidades crescentes de saúde mental no ensino superior. Estruturado com base no modelo *Stepped Care*, organiza as intervenções em níveis de intensidade crescente, desde ações preventivas até ao tratamento especializado, garantindo respostas adaptadas às necessidades de cada estudante (Quadro 2).

Além de promover intervenções acessíveis e eficazes, o programa articula-se com os Serviços Locais de Saúde Mental (SLSM), assegurando a continuidade e qualidade no acompanhamento psicológico.

O STUDENTWELL-Be visa melhorar o bem-estar e o rendimento académico, reduzir sintomas de ansiedade e stress e aumentar o acesso a recursos de saúde mental. A sua sustentabilidade é garantida por:

- Parcerias estratégicas entre as IES e os SLSM, assegurando uma rede integrada.
- Equipa especializada, com psicólogos e técnicos dedicados.
- Compromisso institucional contínuo, com foco na evolução e adaptação do programa.

Quadro 2 - Estrutura resumida do Programa STUDENTWELL-Be

StepEES	Objetivo Principal	Atividades-Chave
1. Literacia em Saúde Mental	Aumentar o conhecimento e a capacidade de reconhecer sinais de alerta	- Microsite com conteúdos sobre ansiedade, depressão e competências socioemocionais - Seminários presenciais e online
2. Promoção do Bem-Estar Bio-psico-social	Estimular práticas que favoreçam o equilíbrio físico e emocional	- Workshops de alimentação saudável e prática desportiva - Caminhadas, meditação - Adaptação de espaços físicos
3. Apoio por Pares	Facilitar a adaptação e promover resiliência entre estudantes	- Apoio no 1.º ano e em estágios - Gabinetes de apoio à inserção profissional - Desenvolvimento de competências pessoais
4. Intervenções Breves	Oferecer respostas rápidas e acessíveis a necessidades emergentes	- Linha de Ajuda (apoio psicológico imediato) - MOOC sobre saúde mental - Workshops de gestão de stress e resiliência
5. Intervenções Psicoterapêuticas	Apoiar estudantes com necessidades específicas através de psicoterapia estruturada	- Psicoterapia em grupo - Psicoterapia individual adaptada a cada estudante
6. Encaminhamento para Serviços Externos	Garantir cuidados especializados para casos mais complexos	- Encaminhamento para hospitais - Articulação com os Serviços Locais de Saúde Mental (SLSM)

Fonte: Os autores.

Legenda: StepEES – Step com Estudante Ensino Superior; MOOC - Massive Open Online Course

Com esta abordagem, o STUDENTWELL-Be constitui uma referência em promoção da saúde mental no ensino superior, contribuindo para uma comunidade académica mais saudável, resiliente e preparada para os desafios contemporâneos.

CONCLUSÃO E PERSPETIVAS FUTURAS

A saúde mental deve ser assumida como uma prioridade estratégica no ensino superior. Reconhecer a relevância deste tema e atuar de forma proactiva é essencial para a construção de um ambiente académico mais saudável, inclusivo e favorável ao sucesso pessoal e académico dos estudantes.

É imperativo reforçar o papel das IES enquanto agentes promotores de uma saúde mental integral, que vá além da resposta terapêutica, integrando também ações de prevenção, sensibilização e criação de contextos favoráveis ao bem-estar. Este compromisso deve estar alinhado com o Plano Nacional de Saúde Mental, assegurando que as intervenções desenvolvidas nas IES respondam aos objetivos estratégicos nacionais e sejam sustentadas por uma visão integrada e de longo prazo.

O modelo *Stepped Care*, adotado no âmbito do Programa STUDENTWELL-Be, constitui uma ferramenta eficaz de organização e otimização de recursos, permitindo estruturar as intervenções por níveis de intensidade, de acordo com as necessidades específicas de cada estudante. Este modelo destaca-se pela sua capacidade de integrar

de forma coordenada a prevenção, o tratamento e o encaminhamento para serviços especializados, assegurando respostas ajustadas e eficazes.

Em síntese, impõe-se um apelo à ação coletiva e institucional: é urgente investir em estratégias preventivas, sustentáveis e inovadoras, que coloquem a saúde mental no centro das políticas educativas. Só assim será possível construir comunidades acadêmicas mais resilientes e capacitadas para enfrentar os desafios contemporâneos, promovendo estudantes mais equilibrados, autônomos e preparados para um futuro promissor.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesses de ordem financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. S. P. de. **A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: estudo de prevalência e correlação**. 2014. Tese (Doutoramento em Ciências da Vida – Saúde Mental) – Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2939/1/tese.pdf>.

AMARAL, E. L.; FRICK, L. T. Engajamento acadêmico e saúde mental positiva entre estudantes universitários. **Revista Internacional de Educação Superior**, v. 9, n. 00, p. e023022, 2022. DOI: <https://doi.org/10.20396/riesup.v9i00.8665450>.

ARINO, D. O.; BARDAGI, M. P. Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. **Psicologia em Pesquisa**, v. 12, n. 3, p. 44-52, dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>.

AUERBACH, R. P. et al. Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. **Psychological Medicine**, v. 46, n. 14, p. 2955–2970, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0033291716001665>.

AUERBACH, R. P. et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 127, n. 7, p. 623–638, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.

BAILEY, R. J. et al. Adapting stepped care: Changes to service delivery format in the context of high demand. **Psychological Services**, v. 19, n. 3, p. 494, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1037/ser0000564>.

CHEN, T.; LUCOCK, M. The mental health of university students during the COVID-19 pandemic: An online survey in the UK. **PLOS ONE**, v. 17, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262562>.

CORNISH, P. A. et al. Meeting the mental health needs of today's college student: Reinventing services through Stepped Care 2.0. **Psychological Services**, v. 14, n. 4, p. 428–442, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1037/ser0000158>.

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE; FEDERAÇÃO ACADÉMICA DO PORTO. **Saúde de Qualidade: Compromisso para o Ensino Superior**. Porto: FAP, 2023. Disponível em: https://www.fap.pt/sites/default/files/u29/referenciales_saude_de_qualidade.pdf. Acesso em: 16 mar. 2025.

FISU. Healthy Campus Programme – 2023 **Progress Report**. Lausanne: International University Sports Federation, 2023. Disponível em: <https://www.fisu.net/healthy-campus>. Acesso em: 16 mar. 2025.

GAIOTTO, E. M. G. et al. Response to college students' mental health needs: a rapid review. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 114, 2022. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>.

GORCZYNSKI, P.; SIMS-SCHOUTEN, W. Evaluating mental health literacy amongst US college students: A cross-sectional study. **Journal of American College Health**, v. 72, n. 3, p. 676–679, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2063690>.

KÜHN, L. et al. Health literacy among university students: A systematic review of cross-sectional studies. **Frontiers in Public Health**, v. 9, p. 680999, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.680999>.

LIPSON, S. K.; LATTIE, E. G.; EISENBERG, D. Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-Year population-level trends (2007–2017). **Psychiatric Services**, v. 70, p. 60–63, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>.

MASSANO-CARDOSO, I. M.; FIGUEIREDO, S. C.; GALHARDO, A. Ansiedade, depressão e stress em estudantes universitários deslocados da sua residência. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 10, n. 2, p. 1–15, 2024. DOI: <https://doi.org/10.31211/rpics.2024.10.2.343>.

MEYER, A.; ROSE, D. H.; GORDON, D. **Universal Design for Learning: Theory and Practice**. Wakefield: CAST Professional Publishing, 2014.

MORTIER, P. et al. The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: a meta-analysis. **Psychological Medicine**, v. 48, n. 4, p. 554–565, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291717002215>.

MOTA, D. C. B.; SILVA, M. L. da; CUNHA, J. O. da. Saúde mental e uso de internet por estudantes universitários: estratégias de enfrentamento no contexto da COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2159–2170, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021266.46572020>.

MURAKAMI, K.; SANTOS, J. L. F. dos; TRONCON, L. E. de A.; PANÚNCIO-PINTO, M. P. Estresse e enfrentamento das dificuldades em universitários da área da saúde. **Psicologia:**

Ciência e Profissão, v. 44, e258748, p. 1–16, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: datos y cifras**. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 16 mar. 2025.

PORDATA. **Base de dados de Portugal Contemporâneo**. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2020.

PORDATA. **Base de dados de Portugal Contemporâneo**. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2021.

POWER, E.; HUGHES, S.; CANNON, M. Youth mental health in the time of COVID-19. **Irish Journal of Psychological Medicine**, v. 37, n. 4, p. 301–305, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.84>.

RESENDE, K. I. D. S. et al. Os efeitos das intervenções baseadas em mindfulness na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 17, n. 1, p. 2–15, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210002>.

TEIXEIRA, C.; MOREIRA, D. **Aplicação de um inventário de saúde mental à população universitária em Portugal**. RYSE. Associação Nacional de Estudantes de Psicologia, 2023. Disponível em: <https://www.ryse.pt/iniciativas/este-ano-n%C3%A3o>. Acesso em: 16 mar. 2025.

UNIVERSIDADE DE ÉVORA. **Saúde Mental dos Estudantes do Ensino Superior**. Évora: Universidade de Évora, 2023. Disponível em: <https://www.uevora.pt/estudantes/vida-academica/saude-e-bem-estar>. Acesso em: 16 mar. 2025.

UNIVERSIDADE DE LISBOA. **Saúde e Bem-Estar na Universidade de Lisboa**. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2022. Dados preliminares.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/item/9789240049338>. Acesso em: 16 mar. 2025.