

A importância da saúde mental no contexto universitário

 *Rodrigo Parente Wandschneider*

orodrigopw@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-2063-921X>

ISCAP, Instituto Politécnico do Porto

P. PORTO
ISCAP

Revista Académica
de Tendências em
Comunicação e
Ciências
Empresariais

Resumo

A frequência do ensino universitário pode constituir um período da vida de um indivíduo repleto de stress, muita ansiedade, ataques de pânico e de extremo desgaste físico, psicológico e emocional. A saúde mental é uma das áreas mais importantes para o equilíbrio do ser humano, no entanto, pese embora a relevância que atualmente lhe começa a ser dada, nem sempre é valorizada convenientemente. Seria interessante que, no universo académico, se criassem atividades, momentos, encontros, debates, sessões de esclarecimento, dedicados à saúde e à doença mental de forma que a comunidade fosse sensibilizada e valorizasse convenientemente a temática.

Palavras-chave: Ensino Superior, Universidade, Educação, Saúde Mental, Estudantes, Psiquiatria, tendenciasce24, thetrendshub, thetrendshub24, ISCAP

Abstract

Attending university can be a period in an individual's life full of stress, anxiety, panic attacks and extreme physical, psychological, and emotional strain. Mental health is one of the most important areas for a human being's balance, but despite the importance that is currently being given to it, it is not always properly valued. It would be interesting for the academic world to create activities, moments, meetings, debates, information sessions dedicated to mental health and illness, so that the community can be sensitised and properly appreciate the issue.

Keywords: Higher Education, University, Education, Mental Health, Students, Psychiatry, tendenciasce24, thetrendshub, thetrendshub24, ISCAP

Identificação do autor

Rodrigo Parente Wandschneider, nascido em 15 de julho de 1997 (26 anos), é aluno, com o número 2211045, do curso de comunicação empresarial do ISCAP. Divide as suas paixões entre o desenvolvimento pessoal e a comunicação, o ténis e o desporto motorizado.

Figura 1 Estudantes Universitários



Nota: Retirado de [Jornal Público] por [Paulo Pimenta], 2017.

Introdução

A frequência do ensino universitário pode constituir um período da vida de um indivíduo repleto de stress, muita ansiedade, ataques de pânico e de extremo desgaste físico, psicológico e emocional.

A saúde mental é uma componente fundamental do bem-estar dos indivíduos, interdependente da saúde física e é influenciada por fatores genéticos, biológicos, sociais e ambientais.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde mental como “um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece as suas próprias capacidades, consegue lidar com as tensões normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e proveitosa, e é capaz de contribuir para a sua comunidade”.

“As doenças mentais resultam de uma combinação complexa de influências psicológicas, sociais e biológicas, não são o resultado de fraquezas pessoais, de uma educação deficiente, ou da falta de carácter ou inteligência. As doenças mentais podem afetar pessoas de todas as camadas sociais - independentemente da idade, etnia, religião, rendimentos, etc.”.

A saúde mental é uma das áreas mais importantes para o equilíbrio do ser humano, no entanto, pese embora a relevância que atualmente lhe começa a ser dada, nem sempre é valorizada convenientemente.

A saúde mental é fundamental para o bem-estar do indivíduo, pois permite que este consiga gerir o stress, desenvolver as suas habilidades, aprender e contribuir para a comunidade em que está inserido. Porém, diversos fatores podem influenciar positiva ou negativamente a

saúde mental, como circunstâncias adversas, a pobreza, a violência, a deficiência e a desigualdade, que aumentam o risco de problemas de saúde mental.

Embora muitas doenças mentais possam ser tratadas de forma eficaz e acessível, os recursos destinados ao tratamento da saúde mental são limitados pelo que se verifica uma grande lacuna neste domínio em todo o mundo. Além disso, os cuidados de saúde mental são frequentemente de qualidade deficitária, pelo que os indivíduos com problemas de saúde mental sofrem com o estigma e a discriminação, bem como com a violação dos direitos humanos.

Torna-se, portanto, essencial que haja um investimento adequado nos sistemas de saúde e que se combata o estigma em relação à saúde mental para garantir que os indivíduos recebam a assistência necessária.

Apesar de a saúde e a doença mental dos estudantes ter sido um tema largamente debatido, nomeadamente durante a pandemia de Covid 19, ainda se ouvem muitos leigos relativamente a esta temática e existem muitos indivíduos que têm dificuldade em identificá-la, em ultrapassar os preconceitos e recorrer a ajuda.

Seria interessante que, no universo académico, se criassem atividades, momentos, encontros, debates, sessões de esclarecimento, dedicados à saúde e à doença mental de forma que a comunidade fosse sensibilizada e valorizasse convenientemente a temática.

Não existe uma organização formal ou políticas públicas eficazes que garantam o acompanhamento dos estudantes que precisam de ajuda para assegurar o seu bem-estar, à exceção dos gabinetes de apoio, nem sempre existentes, cujos recursos são, a vários níveis, deficitários para receber devidamente esta população.

Uma vez que um problema de saúde mental pode afetar a qualquer momento uma pessoa, torna-se fundamental que existam meios de proximidade para o cuidado, diagnóstico e tratamento em qualquer idade.

Um processo de tratamento de um problema de saúde mental é extremamente complexo, devendo ser acompanhado por dois elementos fundamentais que funcionam, de preferência, em equipa: psiquiatra e psicólogo, que, conseqüentemente, colaboram entre si para que o “paciente” se sinta o melhor possível.

Do mesmo modo que hoje se valoriza a saúde mental do indivíduo, existe, igualmente, a necessidade de se valorizar a doença mental e o seu tratamento. Subsiste, ainda, uma escassa preocupação por parte da comunidade que rodeia o estudante universitário e um enorme estigma que relaciona os tratamentos psicoterapêuticos e a medicação do domínio da psiquiatria como sendo para “maluquinhos”.

Figura 2 O indivíduo na universidade



Nota: Retirado de [USP Imagens] por [Marcos Santos], 2017,

O indivíduo no universo acadêmico

A saúde mental é o domínio mais relevante para o equilíbrio e bem-estar do ser humano, todavia, apesar da importância que a temática começa a ter na comunidade, nem sempre é valorizada devidamente.

A frequência do ensino superior corresponde frequentemente a um período da vida de um indivíduo com inúmeras novidades e mudanças, alterações de rotinas, várias incertezas, algumas inseguranças, o que o torna repleto de stress, muita ansiedade, medos, ataques de pânico, frustrações, fúrias e de extremo desgaste físico, psicológico e emocional.

Segundo a OMS, o transtorno de pânico é caracterizado por ataques recorrentes de ansiedade grave (ataques de pânico) que ocorrem de forma imprevisível e não exclusivamente em situações determinadas. Nestas situações, manifestam-se alguns sintomas físicos perturbadores, levando os sujeitos a desenvolver uma preocupação excessiva quanto ao medo da morte, de enlouquecer e de perder o controle da situação.

Por um lado, a saúde mental ainda é um tema tabu, muito estigmatizado e pouco debatido, por outro lado, existem muitos estudantes que têm dificuldade em ultrapassar os preconceitos, em reconhecer o seu mau estar e em recorrer a ajuda externa.

O estudante que sofre de doença mental, mesmo respeitando o processo de tratamento, nem sempre se encontra em pleno equilíbrio e sofre de instabilidade diariamente: um estudante pode ter um dia altamente produtivo e outro em que não consegue desenvolver rigorosamente nada. A conquista do equilíbrio de forma natural é um processo penoso, que obriga a um empenhamento afincado em praticamente todas as tarefas e nem sempre o sucesso é atingido.

Por exemplo, na generalidade dos estabelecimentos de ensino universitário ainda persistem horários mal elaborados que, quer querendo quer não, se podem traduzir em desequilíbrio para os estudantes. Torna-se fundamental que haja bom senso na elaboração de um horário, que este privilegie o interesse e o equilíbrio dos estudantes, que se ajuste a um quotidiano

de 8 horas laborais no máximo com pequenas interrupções, com o objetivo de se evitar a manifestação de diversas patologias, de que o “burnout” é um bom exemplo.

O Síndrome de Burnout é uma circunstância que pode surgir como resposta à exposição a um stress (laboral) crónico, perante o qual a pessoa sente que não tem estratégias adaptativas para o ultrapassar.

A definição deste conceito tem vindo a sofrer transformações, sendo, no entanto, consensual que é "uma resposta prolongada a stressores físicos e emocionais crónicos que culminam em exaustão e sentimentos de ineficácia" (Maslach et al., 2001), ou "uma resposta à pressão emocional crónica resultante do envolvimento intenso com outras pessoas no meio laboral" (Teixeira, 2002).

A introdução de um “day-off” pode, eventualmente, permitir uma nova organização da atividade académica compatível com todas as outras atividades que o estudante possa desenvolver, nomeadamente, desportivas, culturais, sociais, etc...

Por outro lado, o estudante que sofre de doença mental tem necessidade de medidas de apoio excecionais para conseguir realizar trabalhos, frequências e exames, dado que as suas capacidades intelectuais podem estar condicionadas num determinado momento devido à doença.

No domínio da saúde e da doença mental um pedido de ajuda pode salvar vidas e por isso mesmo é elementar que a comunidade académica esteja alerta e sensibilizada para a saúde e para a doença mental. Um pedido de ajuda, que nem sempre é fácil fazer-se, pode produzir um alívio inexplicável e revelar-se fundamental para que o indivíduo se volte a sentir novamente bem.

Ninguém controla todos os processos da sua vida e um estudante universitário não é exceção. Aquilo que um indivíduo considera controlável, de um momento para o outro torna-se incontrolável e vice-versa.

Muitos indivíduos acham que são capazes de controlar tudo sem necessitar de procurar ajuda, desvalorizam os sintomas de alerta, que são excelentes pistas para quem ajuda pessoas que sofrem de doenças de saúde mental, e o descontrolo acontece: surgem ataques de pânico, de ansiedade e/ou de fúria, perde-se a capacidade de reação e de controlo do corpo e/ou da mente, etc... O descontrolo passa a tomar conta da situação e coloca o indivíduo numa situação limite - o diagnóstico de doença mental pode acontecer a qualquer indivíduo, sem distinção de idade, género ou predisposições prévias.

Figura 3 A necessidade de ajuda



Nota: Retirado de [Depositphotos], 2024.

Recorrer a ajuda

Existem muitos preconceitos, estigmas e ideias erradas em relação à questão da saúde mental, daí a necessidade de a comunidade académica ser esclarecida diretamente por profissionais especializados evitando a desvalorização de sinais de alerta. A experiência da vida de cada indivíduo é pessoal, o que a torna rica e enriquecedora, não existem vidas iguais nem casos iguais, todavia, existem traços comuns que permitem diagnosticar atempadamente e prevenir.

O conceito de estigma é definido como uma resposta negativa, real ou percebida, dirigida a um indivíduo ou vários, realizada por pessoas, comunidades ou pela sociedade. Existem vários estereótipos associados aos indivíduos com doença mental.

Há a tendência de caracterizar as pessoas que sofrem de uma perturbação mental como sendo perigosas e violentas, instáveis e imprevisíveis, preguiçosas e sem vontade de trabalhar, culpando-as da sua própria condição - doença.

Este tipo de estereótipos contribui para a manutenção do estigma em relação aos problemas de saúde mental, o que conduz a consequências que podem ser psicológicas e/ou sociais e têm potencial para serem altamente negativas.

Ao nível das consequências psicológicas, estamos a falar de sentimentos de vergonha e de menor autoeficácia, adiamento da procura de ajuda piorando as situações clínicas que, por vezes, poderiam ser facilmente controláveis, e, por último, a não adesão ao tratamento.

Já no caso das consequências sociais, observa-se o isolamento e exclusão social, consequências negativas ao nível do relacionamento familiar e amistoso, dificuldade de acesso ao tratamento pela falta de estruturas de apoio comunitário e a diminuição do acesso a serviços e oportunidades.

Apesar de a saúde e a doença mental dos estudantes ter sido um tema amplamente debatido, sobretudo durante a pandemia de Covid 19, ainda se ouvem muitas asneiras relativamente a esta temática e existem muitos indivíduos que têm dificuldade em identificá-la, em ultrapassar os preconceitos e recorrer a ajuda.

Aceitar a situação e entender que, em certas fases da vida, o organismo necessita de uma espécie de muleta para produzir certo tipo de substâncias que são importantes para o seu correto funcionamento, pelo que o recurso a um médico psiquiatra que possa ajudar a diagnosticar se torna elementar. Torna-se imperativo que os estigmas sejam ultrapassados e se consiga obter o apoio necessário para se conseguir o equilíbrio e o bem-estar.

O organismo humano continua a ser um mistério pese embora o conhecimento científico que já se atingiu. No domínio da doença mental sabe-se que, em determinados momentos, o organismo necessita de uma ajuda que permita equilibrá-lo quimicamente, este apoio externo vem colmatar uma falha, uma dificuldade de produção de certas substâncias cujo apoio da medicação prescrita por um especialista permitirá repor. Por outro lado, a manutenção do equilíbrio e bem-estar pode ser reforçada com o recurso à psicoterapia que se for adequadamente orientada constitui uma grande ajuda.

O indivíduo deve entender que as situações e as experiências que vivencia fazem parte do processo de desenvolvimento humano e não são necessariamente um 'rotulo' que o acompanhará para toda a vida. É essencial compreender que, à semelhança do que acontece com todas as outras doenças existe um processo e um tempo de tratamento até à cura e que nem sempre esta se verifica, nem todos os indivíduos têm a mesma capacidade para ultrapassar as situações, nem a mesma capacidade de resposta ao tratamento ou conseguem ter sucesso na cura.

Pode dizer-se que é difícil para todos os indivíduos ultrapassar qualquer tipo de situação deste género, mas também se pode dizer que com a ajuda de quem está ao seu lado tudo se vai tornar mais fácil.

É sempre mais seguro pedir ajuda e aceitar a ajuda que é disponibilizada do que enfrentar as questões de saúde mental sozinho. A ajuda é essencial durante todo o processo e é fundamental para desmontar o discurso interno que muitos indivíduos têm consigo próprios - esse discurso na maioria das vezes está errado e é certamente bastante pejorativo.

‘Está tudo bem em não estar bem’ - mas será que todas as pessoas conseguem entender isso? Uma das coisas fundamentais é estabelecer limites para os outros, saber fazer a distinção do espaço que se dá para que os outros possam ajudar, bem como perceber com os outros quando é que a ajuda se torna útil e apreciada e quando a mesma acaba por desajudar.

Ser ajudado é fundamental para todas as etapas do processo de tratamento de qualquer tipo de doença de saúde mental, aceitar a ajuda é uma grande alavanca para o futuro e permite evoluir positivamente, além de evitar muitas fases desnecessárias do processo pelo qual se pode passar.

A divulgação de informação por parte das entidades competentes à cerca desta temática é imprescindível para que exista uma efetiva consciencialização da sociedade. A informação existente é pouco esclarecedora e é demasiadamente focada nas teorizações desenvolvidas ao longo do tempo pelo que é fundamental produzir e divulgar informação adequada a diferentes públicos.

Estar alerta sobre a temática permite também ter uma intervenção mais ativa na ajuda ao próximo - nem todas as pessoas sabem onde podem ser ajudadas - o que é preocupante. Não há necessidade de o indivíduo chegar ao extremo e de perder o controlo da realidade, se a sensibilização e a consciencialização para o tema fossem trabalhadas e não negligenciadas, as pessoas não teriam tanta vergonha em pedir ajuda devido à estigmatização existente.

Figura 4 A importância do acompanhamento



Nota: Retirado de [Pomez / Shutterstock.com],2024.

A importância do acompanhamento

Não existe uma organização formal ou políticas públicas eficazes que garantam o acompanhamento dos estudantes que precisam de ajuda para assegurar o seu bem-estar, à exceção dos gabinetes de apoio, nem sempre existentes, cujos recursos são, a vários níveis, deficitários para receber devidamente esta população.

Uma vez que um problema de saúde mental pode afetar a qualquer momento uma pessoa, torna-se fundamental que existam meios de proximidade para o cuidado, diagnóstico e tratamento em qualquer idade.

Um processo de tratamento de um problema de saúde mental é extremamente complexo, devendo ser acompanhado por dois elementos fundamentais que funcionam, de preferência, em equipa: psiquiatra e psicólogo, que, conseqüentemente, colaboram entre si para que o “paciente” se sinta o melhor possível.

Da mesma forma que se vai ao médico para tratar qualquer problema de uma especialidade de saúde física, também se vai ao médico para tratar da saúde mental - este paralelismo não deve ser ignorado e deve ser tratado com naturalidade e sem preconceitos.

Do mesmo modo que hoje se valoriza a saúde mental do indivíduo, existe, igualmente, a necessidade de se valorizar a doença mental e o seu tratamento. Subsiste, ainda, uma escassa preocupação por parte da comunidade que rodeia o estudante universitário e um enorme estigma que relaciona os tratamentos psicoterapêuticos e a medicação do domínio da psiquiatria como sendo para “maluquinhos”.

É essencial que o indivíduo perceba que, antes de ter um momento de crise, como foi referido anteriormente ‘está tudo bem em não estar bem’ e recorra a ajuda – o que constitui um desafio para todos os seres humanos.

As crises associadas à doença e à saúde mental fazem parte de todo um processo que obriga o indivíduo a ir criando ferramentas que o ajudem a ultrapassá-las. É importante que o indivíduo perceba quando, como e qual é o gatilho que despoleta a crise - este processo de autoconhecimento adquire-se ao longo do tempo e permite que o indivíduo se proteja atempadamente no caso de reincidência de uma nova crise.

Na maioria das patologias, quando se está em crise é essencial que o indivíduo tire um tempo para entender bem o que se está a passar. Nesse período, deve procurar descansar o máximo possível (se conseguir) e ter sempre presente que existe uma solução para o desafio que está a passar (crise) por muito que isso lhe pareça difícil e impossível de contornar.

É cada vez mais comum o surgimento de crises e esgotamentos entre os estudantes universitários. A sua origem deve-se a diversos fatores mas sobretudo a 'excessos' independentemente da sua natureza: consumo de bebidas alcoólicas e/ou de bebidas energéticas e estimulantes, consumo de tabaco e/ou de estupefacientes, escassez de horas de repouso e sono, acumulação de atividade intelectual e física intensa, preocupações com questões financeiras, familiares e/ou sociais, etc., que os torna num grupo vulnerável e de risco, a que acresce o facto de serem indivíduos ainda pouco maduros e que, por isso mesmo, ignoram normalmente os sintomas, motivo pelo qual é importante desconstruir erros de perceção, bem como de estrutura de pensamento para que não ocorram situações limite.

Na maioria das vezes, quando confrontados com a situação, os indivíduos tendem a considerar que têm algum tipo de imunidade em relação à doença mental, no entanto, ficam na dúvida e o stress relacionado com essa interrogação pode ser devastador uma vez que o indivíduo tende a desvalorizar não atribuindo a devida importância e, conseqüentemente, não procura ajuda.

Naturalmente que sem se enfrentar a situação não se consegue sair da mesma ou aceitá-la da melhor forma, daí a importância dos sinais de alarme para os profissionais. É importante que haja um apoio externo e um apoio por parte dos familiares para que se consiga compreender a doença e, sobretudo, consciencializar a comunidade onde o indivíduo se insere para o facto de este não estar a atravessar a 'sua melhor fase' para que tudo funcione da melhor forma possível.

Manter o equilíbrio é fundamental, todos os indivíduos são responsáveis quer pela sua saúde física quer pela sua saúde mental e devem tratar de ambas o melhor possível para que consigam manter o bem-estar consigo próprios e com os diferentes meios em que se inserem. Zelar pela sua saúde mental e mantê-la dentro dos parâmetros que se consideram saudáveis é talvez a melhor chave para conseguir não pisar o risco e assim evitar crises desnecessárias.

Atualmente, todos os indivíduos sofrem pressões da sociedade que originam stress e ansiedade, bem como outras patologias. Vive-se sob pressão permanente, praticamente numa tirania de resposta instantânea a diferentes e diversos estímulos, num despotismo de demonstração dos melhores resultados possíveis, numa competição agudizada pelas exigências e pelos desafios constantes, como se a vida fosse uma maratona e a passagem por ela fosse uma corrida 'super, hiper, mega' rápida. É natural que o indivíduo procure responder aos desafios e que procure obter os melhores resultados possíveis, mas isso não pode deixá-lo obcecado, doente, nem pode impedi-lo de conseguir fazer outras atividades. Esta pressão desvia o indivíduo de fazer um caminho 'a caminhar' e por isso a procura de ajuda torna-se uma prioridade para quem se sente desta forma.

Lamentavelmente, para muitos indivíduos é difícil obter ajuda devido à fraca resposta do serviço nacional de saúde que não dispõe de instalações adequadas, que tem carência de recursos humanos, que não dispõe de meios suficientes e que acaba por ter de recorrer a terapias rudimentares, ultrapassadas e pouco eficientes, ficando muito longe de atingir a eficácia necessária para combater o elevado número de casos.

A orientação do tratamento no domínio da saúde mental não é apenas nem necessariamente medicamentosa e não tem um período de duração temporal pré-definido. Ao longo do tempo e do acompanhamento, a equipa (psiquiatra e psicólogo) irá fazer avaliações e as necessárias adaptações adequadas a cada indivíduo de modo que a qualidade da sua saúde quer física e, principalmente, mental não seja posta em causa.

Uma situação de crise não vai ser ultrapassada sozinha, quem está à espera de que isso aconteça pode estar a cometer um grande erro, é importante que essa ideia seja desmistificada: ficar à espera que passe sem ajuda é resignar-se ao problema e à situação. A ajuda disponibilizada deve ser aceite e é uma parte fundamental para que o indivíduo se capacite para enfrentar o problema, ninguém tem de sair de um problema de saúde mental sozinho, a ajuda quer química quer psicoterapêutica é fundamental e será a combinação destes dois fatores a chave do sucesso.

Outro fator relevante no processo de recuperação é a vontade do indivíduo em ser ajudado - o que nem sempre acontece. Sem a vontade expressa do doente é com muito esforço que se consegue chegar ao mesmo, apesar de ser possível é sempre mais proveitoso um acompanhamento de livre e espontânea vontade.

A medicação prescrita é uma questão que deve ser encarada com bastante seriedade uma vez que pode ser difícil ajustá-la às efetivas necessidades do doente, por isso não pode falhar uma única dosagem. Uma falha na medicação significa um atraso no caminho do tratamento, o médico vai percebendo a sintomatologia, avaliando a evolução e ajustando às necessidades do indivíduo até que se comecem a notar realmente efeitos positivos. É importante que a toma da medicação seja feita e acompanhada, uma vez que garante a estabilidade ao longo do tratamento e do tempo.

Estar triste faz parte da vida humana, é uma emoção sentida por todos os indivíduos, mas ao longo do tempo pode traduzir-se numa depressão - num estado de tristeza profundo que se manifesta permanentemente - a dificuldade sentida por muitos indivíduos é perceber que a intensidade de uma depressão provoca, por exemplo, alterações na sua dinâmica pessoal e interpessoal.

A depressão é um distúrbio psicológico marcado por sentimentos intensos de angústia e uma tristeza que vai além do que é considerado normal. Enquanto a tristeza é uma emoção que todos experimentam ocasionalmente, a depressão envolve uma incapacidade persistente de superar os sentimentos de angústia, afetando profundamente a paz interior e a capacidade de desfrutar da vida.

O termo “depressão” tem origem no latim “*deprimere*”, que se traduz como “esmagar” ou “afundar”. Esta definição reflete a sensação opressiva e esmagadora que muitos indivíduos com depressão sentem, especialmente quando confrontados com situações que os perturbam ou entristecem.

Quando se fala de depressão há que estar alerta uma vez que ocorrem alterações neuro químicas que conduzem a desequilíbrios químicos do cérebro pelo que é importante contextualizarmos as emoções que resultam da nossa atividade cerebral, as respostas do corpo às circunstâncias externas e até os mecanismos de defesa do corpo humano para se perceber bem quando se trata de uma questão de alarme.

Há alterações que são orgânicas e naturais, mas há muitas outras que são provocadas por fatores externos, neste domínio levanta-se novamente a questão da doença do foro físico e do foro mental - que habitualmente não é visível e sobre a qual ainda persiste na sociedade um grande estigma que os pacientes de doenças físicas crónicas felizmente não sofrem.

Há que salientar que os médicos têm um papel fundamental ao perceber os seus doentes e ao confiar naquilo que eles lhes relatam com exatidão, aquilo que se sente é que há uma

dificuldade acrescida em relação a outras especialidades de patologias físicas na definição de um rastreio e de um diagnóstico. Por exemplo, a existência de depressão não tratada pode aumentar diretamente outros tipos de doenças, bem como uma vivência sob stress pode aumentar o risco de depressão.

Uma perturbação ou doença mental não é criada apenas por um estado de tristeza ou de ansiedade normal, a mesma tem diversas variações consoante a disfunção, a duração e a repetição das ocorrências, o que também pode criar outras dificuldades como a alteração do funcionamento dos membros e a alteração de traços de personalidade o que a qualquer prazo desempenha um papel efetivo na vida das pessoas em geral.

A tristeza, a falta de energia e o cansaço são três sintomas que podem ser indicadores úteis para a deteção de que algo não está bem, podem ter origem no stress constante do quotidiano e pode ser um fator que potencie a amplificação de situações coexistentes, conduzindo ao aumento e ao surgimento de patologias clínicas como as fobias, os medos, os ataques de pânico e de ansiedade, ou outras perturbações, que em ambientes que as pessoas se sintam expostas devem de ser evitados.

É da responsabilidade do doente mental, apoiado pela família e, principalmente, pela equipa médica, a criação de mecanismos que funcionem como forma de proteção, bem como de estratégias que aliadas à toma da medicação (nos casos necessários) funcionem de forma útil para que o mesmo se consiga sentir melhor e não dominado pela doença.

O objetivo do tratamento (medicação e psicoterapia) é conseguir que, com o acompanhamento regular e sem interrupções, o problema não se torne tão crónico permitindo promover uma vivência sem que a doença tenha tanto impacto no dia-a-dia do paciente. É quando existe um impacto diário que se torna perturbador e se repercute na vida quotidiana, nas tarefas mais comuns, que se torna evidente a necessidade de recorrer a uma ajuda especializada.

Alguns números mundiais

Segundo a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental:

- Em todo o mundo, 12% das doenças são de origem mental, número que sobe para 23% nos países desenvolvidos.
- Cinco das dez principais causas de incapacidade e dependência psicossocial são distúrbios neuropsiquiátricos: depressão (11,8%), problemas relacionados com o álcool (3,3%), esquizofrenia (2,8%), distúrbio bipolar (2,4%) e demência (1,6%).
- Na Europa, anualmente, 165 milhões de pessoas são afetadas por doenças ou perturbações mentais.
- Apenas um quarto dos doentes com perturbações mentais recebe tratamento e apenas 10% têm tratamento considerado adequado.
- As doenças e perturbações mentais tornaram-se nos últimos anos na principal causa de incapacidade e uma das principais causas de morbilidades nas sociedades.

Conclusão

A saúde mental é um tema crucial na atualidade e que deve ser valorizado e debatido na comunidade académica.

A frequência da universidade constitui um momento da vida do indivíduo de grande stress e ansiedade, conduzindo a problemas de saúde mental que nem sempre são facilmente identificados ou tratados.

É fundamental que se promova a sensibilização e o apoio aos estudantes que enfrentam estas situações, evitando estigmas e preconceitos. Recorrer a ajuda especializada, através de psiquiatras e psicólogos, é essencial para o tratamento e recuperação da saúde mental.

A divulgação de informação e a criação de políticas de apoio são igualmente importantes para garantir o bem-estar dos estudantes. É fundamental que todos se conscientizem da importância de cuidar da saúde mental e que se trabalhe para superar os obstáculos e barreiras que impedem o acesso à ajuda necessária.

Do exposto resulta evidente a necessidade de criação de um programa de literacia sobre a saúde e a doença mental nas universidades. Ultrapassado o período da pandemia de Covid 19, o assunto parece ter caído no esquecimento e pouco ou nada é falado na atualidade - em que se vive um momento crítico na conjuntura mundial instigado por duas guerras cujo fim não se prevê próximo provocando um sentimento de enorme incerteza quanto ao futuro.

Referências

- Agência Lusa. (2024, 8 de janeiro). Estudo revela que estigma impede universitários com depressão e ansiedade de procurar ajuda. Observador. <https://observador.pt/2024/01/22/estudo-revela-que-estigma-impede-universitarios-com-depressao-e-ansiedade-de-procurar-ajuda/>
- Agência Lusa. (2024b, 8 de janeiro). Maioria dos universitários do Porto sente declínio na saúde mental com exames. Observador. <https://observador.pt/2024/01/08/maioria-dos-universitarios-do-porto-sente-declinio-na-saude-mental-com-exames/>
- Desmontando erros comuns acerca de saúde mental - Parte I (Temporada 1, n.º 21) [Episódio de podcast áudio]. (2021, 26 de maio). In PERSPETIVAR. <https://podtail.com/pt-PT/podcast/perspetivar/-021-desmontando-erros-comuns-acerca-de-saude-ment/>.
- Desmontando erros comuns acerca de saúde mental - Parte II (Temporada 1, n.º 22) [Episódio de podcast áudio]. (2021, 2 de junho). In PERSPETIVAR. <https://podtail.com/pt-PT/podcast/perspetivar/-022-desmontando-erros-comuns-acerca-de-saude-ment/>.
- Eureka. (2023, 6 de fevereiro). A saúde mental dos estudantes universitários: sobrevivendo à faculdade. <https://www.linkedin.com/company/eureka/>. <https://www.linkedin.com/pulse/saude-mental-dos-estudantes-universitarios-sobrevivendo-a-faculdade-/?originalSubdomain=pt~>
- Rádio Observador (Anfitrião). (2023, julho). Perturbação Bipolar. Na montanha-russa das emoções. (Temporada 1, n.º 6) [Episódio de podcast áudio]. In Sair do Labirinto. <https://open.spotify.com/episode/4f2YYcl712VXbe3pKJvMZB?si=4f4f8a3e6a774c0a>.
- Rádio Observador (Anfitrião). (2021, novembro). "A bipolaridade não faz de ninguém um génio" com Hugo Van der Ding (Temporada 1, n.º 2) [Episódio de podcast áudio]. In Labirinto. <https://open.spotify.com/episode/56CXR2jE7zxWRcgGehMubZ?si=8a3c961ae136452e>
- RTP. (2023, 15 de abril). Saúde mental dos jovens. Pedidos de ajuda aumentaram nas faculdades [Notícia]. https://www.rtp.pt/noticias/pais/saude-mental-dos-jovens-pedidos-de-ajuda-aumentaram-nas-faculdades_v1479689
- Santos, M. (Anfitrião). (2020, novembro). Triste ou Deprimido? Ansioso ou com Ansiedade? com Gustavo Jesus (Temporada 1, n.º 18) [Episódio de podcast áudio]. In A Curiosidade Salvou o Gato.

<https://open.spotify.com/episode/OdG2fsTdFCUCcOPZdOHbqQ?si=4335c7fded754463>

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

Conselho Nacional de Saúde. Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década. 2019. pp17 [Online]. Acedido em maio 2024. Disponível em: <https://www.cns.min-saude.pt/wp-content/uploads/2019/12/SEM-MAIS-TEMPO-A-PERDER.pdf>

Best Practices – in Canadian Higher Ed Making a positive impact on student mental health. [Online] Acedido em maio 2024 Disponível em: <https://bp-net.ca/wp-content/uploads/2021/04/GuidetoSupportingStudentsinDistress.pdf>

Depressão | CUF. (s.d.). CUF | Hospitais e Clínicas. [Online] Acedido em maio 2024 Disponível em: <https://www.cuf.pt/saude-a-z/depressao>

Mental health. (s.d.). World Health Organization (WHO) [Online] Acedido em maio 2024 Disponível em: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Costa, V. A. d. S. F., & Queiroz, E. F. d. (2011). Transtorno de pânico: Uma manifestação clínica do desamparo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31(3), 444–456. <https://doi.org/10.1590/s1414-98932011000300002>

O estigma da doença mental - Psiquiatria Positiva. (s.d.). Psiquiatria Positiva. [Online] Acedido em maio 2024 Disponível em: <https://psiquiatriapositiva.com/o-estigma-da-doenca-mental/>

Stress crónico: Síndrome de burnout | CUF. (s.d.). CUF | Hospitais e Clínicas [Online] Acedido em maio 2024 Disponível em: <https://www.cuf.pt/mais-saude/stress-chronico-sindrome-de-burnout>

Depressão. (s.d.). SNS24. [Online] Acedido em maio 2024 Disponível em: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/depressao/#o-que-e-a-depressao>