

## *A Importância da Saúde Mental para os Jovens Universitários*

 **Matilde Soares**

*Tita.marques.soares@gmail.com*

<https://orcid.org/0009-0006-4569-5012>

*ISCAP, Instituto Politécnico do Porto*

**P. PORTO**  
ISCAP

Revista Académica  
de Tendências em  
Comunicação e  
Ciências  
Empresariais

### **Resumo**

O presente artigo aborda a preocupação crescente com a saúde mental dos jovens universitários em Portugal, enfatizando os desafios específicos enfrentados durante a vida académica, como por exemplo a pressão académica, o isolamento social, as preocupações financeiras e o estigma associado à saúde mental. Apesar da disponibilidade de serviços de saúde mental, muitos estudantes enfrentam barreiras evidentes para conseguir acesso aos mesmos, o que pode afetar o seu sucesso académico e profissional. O objetivo é analisar estes problemas e discutir estratégias de intervenção para promover o bem-estar psicológico dos estudantes universitários.

Palavras-chave: Saúde Mental, Jovens Universitários, Portugal, Pressão Académica

### **Abstract**

This article addresses the growing concern regarding the mental health of university students in Portugal, emphasizing the specific challenges faced during academic life, such as academic pressure, social isolation, financial concerns, and the stigma associated with mental health. Despite the availability of mental health services, many students face barriers to access them, which can affect their academic success. The aim is to analyze these issues and discuss intervention strategies to promote the psychological well-being of university students.

Keywords: Mental Health, University Students, Portugal; Academic Pressure

## Introdução

A saúde mental dos jovens universitários é uma preocupação crescente em Portugal, à semelhança do que acontece em muitos outros países ao redor do mundo. Esta refere-se não só ao estado de bem-estar emocional e psicológico, mas também social, sendo efetivamente essencial para o funcionamento adequado de um indivíduo. É ainda essencial para a sua capacidade de lidar com o stress, enfrentar desafios e manter relacionamentos saudáveis. No entanto, apesar da sua elevada importância, a saúde mental muitas vezes não recebe a devida atenção, especialmente entre os jovens.

Em Portugal, os jovens universitários representam uma parte significativa da população que enfrenta desafios específicos em relação à saúde mental. Com a crescente pressão académica, as expectativas sociais e as mudanças de vida associadas à transição para a vida universitária, muitos estudantes enfrentam dificuldades emocionais e psicológicas. Vários estudos indicam que uma proporção significativa de jovens em Portugal, afirma ter sintomas de ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental durante o período universitário.

Apesar da disponibilidade de serviços de saúde mental em Portugal, muitos jovens enfrentam barreiras para recorrer a esses recursos, seja devido ao estigma associado aos problemas de saúde mental, à falta de informação sobre onde procurar ajuda ou à escassez de recursos disponíveis. Como resultado, muitos estudantes podem não receber o apoio adequado de que necessitam para lidar com os seus desafios emocionais e psicológicos, causando um evidente entrave aos respetivos sucessos académicos.

Neste sentido, o presente artigo vai ter como principal objetivo a análise dos principais problemas de saúde mental enfrentados pelos jovens universitários em Portugal, incluindo a pressão académica, o isolamento social, as preocupações financeiras e o estigma em relação à saúde mental. Além disso, irá ser explorado os fatores que contribuem para estes problemas e discutir as estratégias de intervenção que podem ser adotadas para promover o bem-estar psicológico dos estudantes universitários em Portugal. Ao abordar essas questões de forma abrangente e sensível, espera-se contribuir para uma maior conscientização sobre a importância da saúde mental dos jovens e para o desenvolvimento de soluções eficazes para apoiar o seu bem-estar emocional e psicológico durante o período universitário.

## Desafios quanto à Saúde Mental dos Jovens Universitários em Portugal

É sabido que os anos que os estudantes passam nas suas faculdades prometem ser os melhores das suas vidas, é quando lhes prometem amigos para a vida e experiências inesquecíveis, mas será mesmo assim?

A verdade é que os estudantes universitários em Portugal enfrentam uma série de desafios que podem ter um impacto significativo na sua saúde mental, e que muda completamente a perspetiva do que são na verdade estes anos “inesquecíveis”.

A pressão académica é uma das principais fontes de stress, uma vez que os estudantes lidam constantemente com uma carga pesada de trabalho académico, prazos apertados e a constante pressão para obter resultados académicos elevados.

Um estudo da Universidade de Évora (UE, 2022) realizado a 3143 estudantes universitários revelou que “75,6% apresenta sintomas de ansiedade, sendo que destes, 1 em cada 3 participantes (37,8%) apresenta sintomas moderados a graves de ansiedade” e que “61,9% apresenta sintomas depressivos, sendo 23,4% sintomas depressivos leves e 38,5% moderados a severos”, – afirma Lara Guedes de Pinho, autora do estudo. Além disto, quando

apresentados com a questão de quais eram os principais motivos, o estudo afirmou que “foram o sentimento de cansaço ou ter pouca energia (42%) e alterações do sono (38%). Sublinhe-se o facto de 1 em cada 4 (27,1%) participantes ter referido pensamentos acerca de que estaria melhor morto ou de se ferir a si mesmo de alguma forma” (Lara Guedes de Pinho, 2022)

Esta pressão é ainda exacerbada pela competitividade no mercado de trabalho, onde os empregadores, apesar de reconhecerem que o sucesso académico não é tudo, ainda o valorizam bastante. Como resultado, os estudantes podem sentir-se constantemente sobrecarregados e ansiosos em relação ao seu desempenho.

Além disso, a transição da vida escolar para a universidade pode ser particularmente desafiadora para muitos jovens, uma vez que a mudança para um ambiente académico mais rigoroso e independente pode desenvolver sentimentos de desorientação e desconforto, especialmente para aqueles que se mudam para longe das suas famílias, tornando a adaptação à vida universitária ainda mais difícil. É então que começam a surgir indícios de sentimentos ligados à solidão e ao isolamento social, muitas das vezes gatilhos para o desenvolvimento de doenças psicológicas relacionadas com a depressão.

Adicionalmente, as preocupações financeiras também representam um fator significativo de stress para muitos estudantes universitários em Portugal. Os custos associados à frequência universitária, como propinas, alojamento e materiais escolares, podem ser excessivos para algumas famílias, contribuindo para o stress financeiro. Criando-se assim a necessidade de equilibrar os estudos com empregos de meio período, de forma a ajudar a pagar as despesas adicionais, o que em muitos dos casos pode aumentar ainda mais a pressão sobre os estudantes.

Além desses desafios, o estigma em relação à saúde mental ainda persiste em Portugal. Apesar dos esforços para aumentar a consciencialização sobre os problemas psicológicos, muitos estudantes ainda têm receio de procurar por ajuda, devido ao medo de serem excluídos. Um estudo realizado pela Universidade do Porto (UP,2024) afirmou: *“Investigadores do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP) concluíram, num estudo que envolveu 702 universitários, que os estudantes com sintomas de depressão e ansiedade não procuram ajuda devido ao estigma” e ainda que “o estigma é, de facto, uma das barreiras à procura de ajuda mais frequentemente identificadas na literatura”.*

O estudo foi realizado de forma a poderem avaliar “os efeitos da intervenção de redução do estigma da depressão nos comportamentos de procura de ajuda, os efeitos da intervenção no acesso a cuidados de saúde mental e se os efeitos mudaram com o início da pandemia da covid-19.”, (UP,2024) depois de ser publicado na revista *Psychiatry Research*, o estudo revelou que “os estudantes universitários com sintomas de depressão e ansiedade procuram ajuda mais frequentemente após serem expostos a uma intervenção de redução do estigma em relação à doença mental e que esse incremento no acesso aos cuidados de saúde se manteve, mesmo sob o efeito do impacto da pandemia de covid-19”, (UP, 2024) salientou o ISPUP.

O preconceito em torno da saúde mental pode levar os estudantes a sofrer em silêncio, sem procurar o apoio adequado quando necessário, o que evidentemente agrava os problemas de saúde mental e dificulta a recuperação. O mesmo estudo realizado pela universidade do Porto citado anteriormente e apresentado pelo Observador assinalou: *“O estudo sublinha a eficácia duradoura das intervenções focadas na redução do estigma e baseadas na evidência científica, mesmo em períodos desafiantes como o da pandemia COVID-19. Os estudantes que participaram da intervenção não apenas procuraram mais ativamente cuidados de saúde, mas também mostraram maior resiliência perante os desafios de saúde mental, comparativamente aos que não participaram.”* (UP, 2024)

## **Fatores Contribuintes para Problemas de Saúde Mental nos jovens**

A pressão social e as expectativas familiares e sociais exercem uma forte influência sobre os estudantes, como vimos anteriormente, contribuindo para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade.

Comparar-se com colegas e sentir a necessidade de corresponder às expectativas dos outros são fatores adicionais que aumentam a carga emocional sobre os jovens durante o período universitário.

Por outro lado, o isolamento social e a solidão representam também uma preocupação significativa para muitos estudantes. A ausência de apoio social e conexões significativas pode resultar em sentimentos de isolamento e distanciamento, impactando negativamente o bem-estar emocional dos jovens. A falta de redes de apoio sólidas pode agravar ainda mais essa situação, tornando mais difícil para os estudantes lidarem com os desafios emocionais que enfrentam.

Um estudo realizado por Maria Nogueira da Universidade Nova de Lisboa quando falava sobre os problemas mais frequentes de ansiedade, afirmou que estes eram: “as perturbações de ansiedade (38%) (12,6% de ansiedade social generalizada, 13,5% de ansiedade aos exames e 10% de casos de perturbações de pânico). Um estudo conduzido por Luz et al. (2009) com 660 EES, da Universidade de Aveiro, mostra que: 48% dos EES apresentam um nível médio de stress; 26,2% têm um nível elevado e 25,8% manifestaram um nível baixo.” (Maria Nogueira, 2017)

O estilo de vida desequilibrado é outro fator que de facto também desempenha um papel importante no desenvolvimento de problemas de saúde mental entre os jovens universitários. Hábitos pouco saudáveis, como uma alimentação inadequada, a falta de exercício físico regular e o sono insuficiente, podem prejudicar o funcionamento cognitivo e emocional dos estudantes. A falta de tempo e recursos para cuidar da saúde física pode agravar ainda mais esses problemas, tornando os jovens mais vulneráveis a distúrbios emocionais.

Além dos desafios do presente, traumas passados e experiências adversas na infância podem ter um impacto duradouro na saúde mental dos estudantes universitários. Traumas não resolvidos, como abuso ou experiências traumáticas, podem ressurgir durante momentos de maior stress, desencadeando sintomas de ansiedade, depressão e transtorno de stress pós-traumático. Lidar com esses traumas enquanto enfrentam as pressões da vida universitária pode ser especialmente desafiador para os jovens, aumentando o risco de problemas de saúde mental.

Portanto, uma variedade de fatores pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde mental entre os jovens universitários em Portugal. Desde pressões sociais e expectativas familiares até isolamento social, estilo de vida desequilibrado e traumas passados. É crucial reconhecer e abordar esses desafios de forma holística implementando por exemplo estratégias de apoio e intervenção que abordem estes fatores pode ajudar a promover o bem-estar emocional e psicológico dos estudantes durante o período universitário.

## **Estratégias de Intervenção e Apoio no mundo académico:**

Para lidar com os desafios crescentes de saúde mental enfrentados pelos estudantes universitários em Portugal, seria interessante discutir quais os métodos que deveriam ser averiguados de forma a poder resolver estes problemas, neste sentido seria de grande relevância implementar uma gama abrangente de estratégias de intervenção e apoio no

mundo académico. Exemplos destas estratégias de intervenção seriam por exemplo, os serviços de aconselhamento psicológico, que deveriam ser disponibilizados de forma acessível e confidencial nas instituições de ensino superior, esses serviços teriam que abranger terapia individual, grupos de apoio e intervenções fundamentadas em evidências científicas.

No intuito de promover o bem-estar emocional, também seriam cruciais os programas direcionados à promoção do bem-estar, tais como *workshops* sobre gestão do stress por exemplo, práticas de *mindfulness* e desenvolvimento de competências de enfrentamento. Estas iniciativas não só podem auxiliar os estudantes na gestão das suas dificuldades emocionais, mas também visam abordar os fatores de risco subjacentes e os determinantes sociais da saúde.

Conscientes da importância de aumentar a consciencialização sobre a saúde mental e combater o estigma associado aos transtornos psicológicos, as instituições académicas deveriam fomentar campanhas de educação e eventos de sensibilização, como por exemplo incluir a realização de workshops e palestras sobre saúde mental, contribuindo para a criação de uma cultura de apoio e compreensão entre os estudantes e a comunidade académica portuguesa.

Adicionalmente, o apoio financeiro, como já sabemos, desempenha um papel crucial na redução do stress financeiro dos estudantes, já que este é um tópico que muitas vezes é referido por alunos, aquando da abordagem do tema. As universidades poderiam implementar programas de bolsas de estudo e assistência financeira, por exemplo, permitindo que os estudantes se dediquem aos seus estudos e ao seu bem-estar pessoal, sem as preocupações financeiras que possam interferir no seu desempenho académico.

A inclusão de conteúdos relacionados à saúde mental nos cursos académicos também seria uma proposta interessante de combate ao preconceito com os problemas da saúde mental na vida académica, aumentando a compreensão dos estudantes sobre os desafios psicológicos. Disciplinas direcionadas para o bem-estar emocional, resiliência e gestão do stress poderiam ser integradas em diversas áreas de estudo, proporcionando aos estudantes ferramentas valiosas para lidar com os desafios emocionais inerentes à vida universitária.

Além disto, o acesso a recursos online e aplicativos de saúde mental podia ser facilitado pelas universidades, disponibilizando informações sobre saúde mental, técnicas de relaxamento e ferramentas de autoavaliação. Isto permitiria que os estudantes tivessem acesso a suporte e orientação adicionais fora do ambiente académico tradicional.

Por último, estabelecer parcerias com serviços de saúde mental da comunidade ampliaria a gama de recursos disponíveis para os estudantes universitários, direcionando para psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental fora do ambiente universitário, garantindo assim uma abordagem integrada e abrangente no cuidado da saúde mental dos estudantes.

### **Estratégias de Intervenção e Apoio a nível pessoal:**

Sabemos que apesar de as universidades representarem um papel crucial no combate a esta questão da saúde mental dos seus estudantes, o encorajamento de atitudes individuais também é fundamental para que o estudante se possa curar.

Neste sentido, a fomentação de redes de apoio social seria um ponto forte de apoio, já que estas podem ser preenchidas por amigos, familiares e colegas da universidade, por exemplo. Este fator poderia ajudar os estudantes a lidar melhor com o stress acumulado e a superar os desafios emocionais, já que a sensação de presença e conexão pode promover o bem-estar emocional.

Outra ideia interessante seria o desenvolvimento de habilidades de confronto, capacitando os estudantes com habilidades eficazes que os poderiam ajudar a lidar melhor com os desafios da vida académica. Estratégias de confronto saudáveis, como a resolução de problemas, expressão emocional e a procura por apoio social, poderiam fortalecer a resiliência emocional.

Adicionalmente a todas as questões apresentadas anteriormente, há que referir que um estilo de vida saudável é sem dúvida um passo crucial não só para evitar que os jovens caiam numa situação de depressão, mas também para a ajudar a curar, fortalecendo a saúde mental e aumentando a capacidade de lidar com o stress, por exemplo através de uma dieta equilibrada conciliada com exercício físico regular, um ciclo de sonos saudáveis e hábitos de autocuidado mais frequentes.

## **Discussão:**

O confronto dos problemas de saúde mental entre os jovens universitários em Portugal é uma tarefa contínua que exige um compromisso permanente das instituições de ensino, autoridades de saúde e sociedade em geral. À medida que enfrentamos os desafios do século XXI, como a pandemia de COVID-19 por exemplo, que tanto impacto teve na saúde mental de muitos jovens universitários, e as mudanças socioeconómicas, é importante adaptar e fortalecer os sistemas de apoio à saúde mental dos estudantes.

Investir na prevenção, deteção precoce e tratamento eficaz dos problemas de saúde mental pode trazer benefícios significativos não apenas para os estudantes, mas também para a sociedade como um todo. Estudantes universitários com mentes saudáveis e comportamentos estáveis e felizes estão mais propensos a ter sucesso académico, desenvolver relacionamentos saudáveis e contribuir positivamente para a sociedade, algo crucial tendo em conta os dias que vivemos em Portugal.

Claro está que infelizmente Portugal não tem os recursos necessários para fornecer a ajuda crucial que estes jovens necessitam. Uma vez que, segundo dados recolhidos pela RYSE, uma organização que se dedica ao estudo da saúde mental dos jovens universitários de Portugal, “A Ordem dos Psicólogos aconselha 1 psicólogo para cada 500 alunos, mas em 2020 o número de psicólogos para estudantes de ensino superior a nível nacional era de cerca de 100 psicólogos para 411.995 mil estudantes”, acrescentando ainda “há um declínio significativo no bem-estar psicológico dos estudantes universitários”. (RYSE, 2023) Algo que evidentemente cria um entrave ao acompanhamento profissional destes jovens, mostrando que o apoio das faculdades e o incentivo a programas de ajuda dentro das próprias instituições é um passo essencial para o combate a este problema.

A promoção da saúde mental dos jovens universitários em Portugal requer uma abordagem abrangente e colaborativa, que reconheça a complexidade dos fatores envolvidos e leve em consideração as necessidades individuais e contextuais dos estudantes. Ao adotarmos uma abordagem baseada em evidências, centrada no estudante e culturalmente sensível, podemos criar ambientes universitários mais saudáveis e inclusivos para todos.

Portugal precisa de enfrentar o problema da saúde mental que se sente no sistema, não só através da eliminação do preconceito em relação a este tema, mas também com a implementação de medidas que de facto ajudem o estudante.

## **Conclusão:**

A saúde mental dos jovens universitários em Portugal emerge como uma preocupação permanente, exigindo uma resposta proativa e holística por parte das instituições de ensino, autoridades de saúde e sociedade em geral. O presente estudo evidencia uma série de desafios enfrentados pelos estudantes durante o período académico, desde a pressão académica à preocupação financeira e ao estigma associado à saúde mental. Tais desafios

não apenas comprometem o bem-estar emocional e psicológico dos estudantes, como também representam um obstáculo significativo ao seu sucesso académico e desenvolvimento pessoal.

À medida que examinamos os fatores contribuintes para estes desafios, torna-se evidente a necessidade de estratégias de intervenção e apoio abrangentes. Os serviços de aconselhamento psicológico acessíveis, programas de promoção do bem-estar, campanhas de conscientização e parcerias com serviços de saúde mental da comunidade surgem como medidas cruciais para abordar a complexidade desses problemas. Além disso, a inclusão de conteúdos relacionados à saúde mental nos diversos cursos e o estímulo ao desenvolvimento de redes de apoio social entre os estudantes são essenciais para promover um ambiente académico mais saudável e inclusivo.

No entanto, como foi visto ao longo do artigo, enfrentamos desafios significativos na implementação efetiva destas estratégias. A escassez de recursos, incluindo a falta de psicólogos nas instituições de ensino superior, representa uma barreira significativa ao acesso a cuidados de saúde mental. É imperativo que haja um investimento adequado nessas áreas, garantindo que os estudantes tenham acesso aos serviços e apoios necessários para cuidar de sua saúde mental.

Adicionalmente, é evidente que a pandemia do COVID-19 destacou ainda mais a importância de abordar questões de saúde mental entre os estudantes universitários. As consequências socioeconómicas e psicológicas da pandemia podem ter amplificado os desafios já existentes, exigindo uma resposta adaptativa e resiliente por parte das instituições e da sociedade como um todo.

Portanto, para garantir o bem-estar emocional e psicológico dos jovens universitários em Portugal, é fundamental adotar uma abordagem colaborativa e baseada em evidências. Somente através de um compromisso contínuo com a promoção da saúde mental, combinado com investimentos adequados e uma cultura de apoio e compreensão, podemos criar um ambiente académico que nutre o crescimento pessoal dos estudantes. A saúde mental não pode continuar a ser negligenciada.

## Referências

- Conceição, V. Mesquita, E. Gusmão, R. (2024) Effects of a stigma reduction intervention on help-seeking behaviors in university students: A 2019-2021 randomized controlled trial disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115673>
- Nogueira, M. (2017) SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: FATORES PROTETORES E FATORES DE VULNERABILIDADE disponível em: [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773\\_td\\_Maria\\_Nogueira.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf)
- Observador (2023) Um quinto dos estudantes do ensino superior possui algum tipo de doença mental –disponível em: <https://observador.pt/2023/03/06/um-quinto-dos-estudantes-do-ensino-superior-possui-algum-tipo-de-doenca-mental-diz-estudo/>
- Ormonde, R. (2023) Um em cada cinco estudantes tem algum tipo de doença mental, diz estudo da Universidade de Évora – Jornal de Notícias disponível em: <https://www.jpn.up.pt/2023/03/13/um-em-cada-cinco-estudantes-tem-algum-tipo-de-doenca-mental-diz-estudo-da-universidade-de-evora/>
- Pereira, B. (2023) A ideia de que a malta nova não tem problemas não é verdade”. A saúde mental no Ensino Superior está em declínio? disponível em: <https://rr.sapo.pt/especial/pais/2023/10/24/a-ideia-de-que-a-malta-nova-nao-tem->

[problemas-nao-e-verdade-a-saude-mental-no-ensino-superior-esta-em-declinio/349977/](https://www.ryse.pt/iniciativas/este-ano-n%C3%A3o)

RYSE (2023) RYSE – este ano NÃO! Disponível em: <https://www.ryse.pt/iniciativas/este-ano-n%C3%A3o>