João Tomás

Professor Adjunto da Escola Superior de Saúde Atlântica.

Projeto Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior na ESSATLA

Os melhores anos da vida? Quando o Ensino Superior se torna um desafio à saúde mental

O Ensino Superior é um contexto repleto de oportunidades e desafios — ninguém o pode negar. Habitualmente, os anos aí passados são reconhecidos por quem os viveu como os "melhores anos da nossa vida", tal é a diversidade de experiências que os estudantes tendem a aproveitar.

Infelizmente, cada vez mais, já não é assim.

Os estudos disponíveis em Portugal (coordenado pela Universidade de Évora e publicado em 2024) demonstram que cerca de um quarto — sim, 1 em cada 4 — dos estudantes apresenta diagnóstico de doença mental, sobretudo no domínio da ansiedade e da depressão. No entanto, se observarmos os números dos que referem sintomatologia depressiva ou ansiosa de grau moderado ou grave, estes disparam para cerca de 40%, ou seja, quase 1 em cada 2! Também a OMS apresentou dados no passado mês de setembro onde mostra que o maior aumento de prevalência de doença mental situa-se exatamente entre os 20 e os 29 anos.

Vivemos uma verdadeira epidemia de ansiedade e depressão no Ensino Superior.

As causas são múltiplas e diversas, tendo origem, muitas vezes, em idades mais precoces, enquanto os estudantes frequentam o ensino básico e secundário, a OMS também o refere dizendo que a maioria das doenças mentais se inicia por volta dos 14 anos. A transição para o Ensino Superior é, por si só, um processo desafiante: o aumento da autonomia exigida, a dificuldade acrescida do ensino, a deslocalização e a necessidade de integração num meio completamente novo são fatores que geram, inevitavelmente, imensa ansiedade. Quando se juntam a jovens que já lutam contra esta condição, o risco de agravamento e de desenvolvimento de quadros de depressão e ansiedade generalizada é evidente.

As instituições de Ensino Superior e a comunidade científica demonstram uma enorme preocupação com este tema, sendo um tema em voga no debate científico e político. Atualmente, todas dispõem de programas de prevenção e combate à doença mental, bem como de gabinetes de apoio psicológico. Existe investimento, e o próprio Governo lançou o **Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior**, um programa de financiamento destinado a projetos nesta área, que visa não só apoiar os estudantes, mas também promover a interligação entre instituições de Ensino Superior, através da criação de consórcios — como é o caso do "Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior".

Apesar de tudo isto, que é extremamente relevante, considero que o principal foco não deve estar apenas na doença. Acompanhar a doença mental instalada é fundamental para garantir o seu tratamento e evitar o agravamento, mas é igualmente essencial atuar a montante — ou seja, **promover a Saúde Mental**.

As instituições de Ensino Superior devem reconhecer os fatores de risco e os perigos existentes, respondendo com políticas e intervenções direcionadas para a **promoção da Saúde Mental** dos seus estudantes e para a construção de uma **cultura institucional promotora de bem-estar psicológico**. Este tipo de cultura não só reduz o risco e complementa a intervenção centrada na doença, como dota os estudantes de ferramentas que os tornam mais resilientes. Assim, o Ensino Superior pode e deve funcionar como um contexto de excelência para o desenvolvimento de sociedades mais saudáveis mentalmente.

O fortalecimento do espírito de pertença académica, a promoção e construção de redes sociais sólidas entre estudantes, a proximidade e menor hierarquização entre docentes e discentes, bem como a criação de espaços de partilha aberta — de estudantes para estudantes — são elementos fulcrais na construção de uma cultura promotora de Saúde Mental. Considero que aqui se encontra uma das chaves das intervenções. Estas devem ser **centradas nas pessoas**, focadas naquilo que elas realmente necessitam, neste caso nos interesses dos estudantes e, idealmente, construídas por eles, utilizando metodologias interativas e estimulantes, baseadas no conhecimento das ferramentas de comunicação que utilizam, nomeadamente as **redes sociais do momento**.

As instituições de Ensino Superior devem, essencialmente e sem receios, assumir o papel de reguladoras e observadoras: definir objetivos e incentivar a intervenções estruturadas focadas nas reais necessidades dos estudantes, necessidades essas que apenas os estudantes conhecem e podem trabalhar. Devem permitir que estes proponham e construam intervenções, dando asas à criatividade e liderando as atividades de promoção da Saúde Mental. Desta forma, as ações serão mais direcionadas e contextualizadas às reais necessidades dos estudantes, aumentando a adesão e potenciando os resultados.

Deixo, portanto, o desafio, tornemos o Ensino Superior nos “melhores anos da nossa vida” outra vez.