SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Comportamento Depressivo

Guia de Autoajuda - Staff

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete exclusivamente as opiniões dos seus autores. A Comissão Europeia não se responsabiliza pelo conteúdo desta publicação.

COMPORTAMENTO DEPRESSIVO: COMO RESPONDER AO PROBLEMA

SINTOMAS DE DEPRESSÃO

A depressão é um estado de humor triste que dura pelo menos duas semanas. O facto de se lidar com sintomas de depressão nem sempre significa que exista um diagnóstico de depressão.
Sinais indicativos de que os estudantes podem estar a debater-se com sintomas de depressão:

- ✓ Estão muitas vezes cansados e apáticos
- ✓ Revelam mudanças de humor (tristeza, pessimismo, irritabilidade)
- ✓ Faltam a muitas aulas
- ✓ Durante as aulas têm dificuldade em estar atentos, em reter a informação
- ✓ Não cumprem os prazos para a entrega de trabalhos sem motivos válidos
- ✓ Por vezes, apesar de se esforçarem, têm dificuldade em cumprir as suas obrigações/deveres e passar nos exames.

Importa referir que nem todos estes sintomas têm que estar presentes numa dada pessoa.

COMO LIDAR COM UM ESTUDANTE QUE REVELA SINTOMAS DE DEPRESSÃO?

- ✓ Discretamente, sugerir uma conversa num local onde possam falar em privado.
- ✓ Exprimir abertamente por que razão o comportamento do estudante suscita preocupação, sem julgar o estudante ou o seu comportamento.
- ✓ Manifestar o desejo/a vontade de ajudar.
- ✓ Manter uma atitude aberta e amigável. O comentário do docente após a ausência do aluno – "Ainda bem que estás de regresso às aulas" – pode significar muito para o estudante.
- ✓ Escutar atentamente, ainda que o estudante reaja com relutância à iniciativa.
- ✓ Tranquilizar o estudante de que manterá o sigilo.
- ✓ Se um estudante estiver muitas vezes ausente e pouco envolvido no trabalho das aulas, deve ser informado sobre a situação atual dos estudos e as condições mínimas que tem de cumprir para passar na disciplina.
- ✓ Exprimir a convicção de que a situação pode ter uma evolução positiva no futuro e também de que muitas coisas se podem resolver, por vezes com a ajuda de terceiros.
- ✓ Informar sobre possíveis formas de ajuda psicológica na universidade e incentivar o estudante a utilizá-las. Dar toda a informação relevante (nomes, números de telefone, e-mail, ligação ao sítio web) numa folha de papel ou enviar a informação por e-mail.
- ✓ É útil estabelecer uma distinção clara entre o trabalho que o estudante faz e o estudante como pessoa. O trabalho pode ser de fraca qualidade, mas isso não significa que o estudante seja má pessoa. O facto de o estudante não ter apresentado o trabalho a tempo não significa que interpretemos o problema em termos pessoais. Vale a pena dizê-lo diretamente ao estudante.

O QUE FAZER QUANDO O ESTUDANTE PEDE AJUDA?

- ✓ Mostrar simpatia e abertura.
- ✓ Mostrar compreensão pelo problema pelo qual o estudante está a passar.
- ✓ Assegurar ao estudante que muitos problemas se podem resolver na universidade, delinear uma perspetiva positiva para o futuro, apesar da atual indisposição do estudante.
- ✓ Incentivar o estudante a comparecer e participar nas aulas.
- ✓ Informar o estudante e encorajá-lo a procurar ajuda psicológica profissional na universidade.

CONTACTOS ÚTEIS

1) Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho)

https://apsi.uminho.pt/

Braga:
Escola de Psicologia
Universidade do Minho
Campus de Gualtar
4710-057 Braga
Telefone (351) 253 604 245 | (351) 253 604 681
E-mail apsi@psi.uminho.pt
Horário de funcionamento e atendimento
2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

Guimarães:
Antiga Estação da CP
Av. D. João IV
4810-534 Guimarães
Telefone (351) 253 512078
E-mail apsigmr@apsi.uminho.pt
Horário de funcionamento e atendimento
2ª feira a 6ª feira das 09:00-12:30 e das 14:00-18:00

2) Apoio Psicológico dos Serviços de Ação Social da Universidade do Minho

Braga:
A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas
Presencialmente: Centro Médico de Gualtar
Telefone (351) 253 601490
E-mail enfermaria@sas.uminho.pt
Horário das consultas de apoio psicológico: 2ª/3ª/5ª/6ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

Guimarães:

A marcação de consultas pode ser efetuada das seguintes formas
Presencialmente: Gabinete Médico de Azurém
Telefone (351) 253 510626
E-mail psicologia@sas.uminho.pt
Horário das consultas de apoio psicológico: 4ª feira das 09:00-13:00 e das 14:00-17:00

3) Botão "ASK for HELP"/"PEDIR AJUDA":
https://www.sosdigital.uminho.pt/pt/SOSDigital/Paginas/ASK%20for%20HELP_PEDIR%20AJUDA.aspx

REFERÊNCIAS

- ✓ Gellatly, J., Bower, P., Hennessy, S., Richards, D., Gilbody, S., & Lovell, K. (2007). What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. Psychological Medicine, 37, 1217–1228. doi: 10.1017/S0033291707000062
- ✓ Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 148, 1-11. doi: 10.1016/j.jad.2012.11.026
- ✓ Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: a systematic review and meta-analysis study. Depression Research and Treatment, 2013. doi: 10.1155/2013/373857
- ✓ Hayes, S. C., Smith, S. (2020). Trapped in thoughts. How to effectively deal with depression, stress and anxiety. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.