SOS Digital – Guia de Apoio ao Estudante

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.

CONTEÚDO:

I. Introdução
II. Saúde mental e bem-estar
III. Como tomar medidas
IV. Protocolo de Apoio ao Estudante
V. Contactos

I. Introdução

O presente Guia foi elaborado no âmbito da implementação do projeto SOS Digital – Providing Support to Students in Distress [Apoio a Estudantes em situações de stress/risco]. O projeto *SOS Digital* é constituído por um consórcio de 4 Instituições do Ensino Superior, provenientes de 4 países europeus diferentes: (1) Universidade do Minho (UMinho – Coordenador) – Braga, Portugal, (2) Universidade Adam Mickiewicz (UAM) – Poznań, Polónia, (3) Universidade de Santiago de Compostela (USC) – Santiago de Compostela, Espanha, (4) Universidade de Trento (UniTrento) – Trento, Itália.

Para além do presente Guia, o consórcio por detrás do Projeto SOS Digital elaborou um documento sobre o Estado da Arte (https://www.sosdigital.uminho.pt/en/StateOfTheArt) com exemplos provenientes de diversos países europeus relativos à implementação de boas práticas que respondem às necessidades de estudantes em stress/crise psicológica. Os exemplos incluem um amplo leque de atividades que visam prestar apoio a estudantes, pessoal académico e não académico em resposta a situações de crise que ocorrem nas universidades.

Os exemplos dão informações sobre soluções sistémicas para disponibilizar uma assistência eficaz e adequada aos estudantes e aos funcionários universitários através de (1) utilização eficaz dos recursos universitários, envolvimento de pessoal profissional de várias disciplinas, como psicólogos, psiquiatras, enfermeiros, educadores, etc., (2) envolvimento de serviços de aconselhamento que funcionem em ambiente local, (3) métodos de sensibilização para as ameaças que afetam os estudantes e o desenvolvimento de competências de resposta adequada a situações de ameaça entre estudantes e funcionários, (4) formas de divulgação de informação relativa a procedimentos de emergência, sobre a oferta de ajuda disponível e como obtê-la, e (5) plataformas online para assistência em situações de crise psicológica ou em situações de stress/risco.

O bem-estar dos estudantes é uma preocupação crescente nas Instituições de Ensino Superior (IES) que reconhecem, de uma forma geral, a importância de implementar ferramentas adequadas para apoiar estudantes com problemas. O reconhecimento de sinais de stress e a resposta atempada e adequada são fatores críticos no apoio a uma comunidade universitária saudável. Neste sentido, o presente Guia visa proporcionar orientações e instruções claras sobre como apoiar estudantes com dificuldades, nomeadamente na identificação de situações de stress, de recursos disponíveis e no estabelecimento de procedimentos de comunicação para aqueles que testemunham cenários de crise.

É importante sublinhar que **o presente Guia não substitui ajuda especializada**, o objetivo consiste apenas em consciencializar para o reconhecimento de sinais de alerta e oferecer uma primeira resposta eficaz a estudantes que revelem comportamentos problemáticos.

II. Saúde mental e bem-estar

"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 de idade, etnia, religião, rendimentos, etc.". (Referência: A Guide to Supporting Students in Distress at OCAD University [Guia de Apoio a Estudantes com Problemas na Universidade de OCAD]).

Alguns números mundiais:

- ✓ Em todo o mundo, 12% das doenças são de origem mental, número que sobe para 23% nos países desenvolvidos.
- ✓ Os distúrbios depressivos são a terceira causa principal de doenças (a primeira em países desenvolvidos) e espera-se que atinjam o primeiro lugar em todo o mundo até 2030, a que se seguirá um aumento expectável de taxas relacionadas de suicídio e parassuicídio.
- ✓ 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 só 10% tem 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.

(Referência: Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental

(https://www.sppsm.org/informemente/guide-essential-guide-journalists/perturbacao-mentalin-number/)

Diferentes estudos indicam a existência de uma grande escala de problemas mentais entre os estudantes universitários (a título de exemplo, Duffy, M., Twenge, J, & Joiner, T.E., 2019; Inquérito sobre Estigma em Saúde Mental; Mental Health in Higher Education Students – Experience of Psychiatry Consultation at São João Hospital [Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior – Experiência da Consulta de Psiquiatria do Hospital de S. João]). De acordo com estes estudos, muitos dos problemas de saúde mental mais comuns estão relacionados com fatores ocasionais de stress e adaptação, para os quais a intervenção atempada é essencial. Contudo, a maioria dos estudantes universitários não procura ajuda por várias razões, como: preocupação com a privacidade e o estigma, medo de discriminação, falta de perceção quanto à necessidade de tratamento, dificuldade no acesso à informação e aos procedimentos a seguir, entre outros. Assim sendo, alguns estudantes, sobretudo os que não dispõem de uma rede de apoio social, podem sofrer crises psicológicas.

É crucial saber como lidar com estudantes em situações de stress/crise
As informações e os procedimentos têm de ser de fácil acesso a toda a comunidade académica.

III. Como tomar medidas

Na qualidade de membro da comunidade da comunidade académica a sua função **NÃO É** prestar aconselhamento, diagnosticar um estudante ou resolver os problemas deste.

A sua função é:

1. **OBSERVAR** e reconhecer possíveis manifestações de *distress*/crise.
2. **COMUNICAR** com o estudante.
3. **ENCAMINHAR** para o apoio adequado

1. OBSERVAR

Distress – "Grande sofrimento mental ou físico, como ansiedade, tristeza, ou dor em extremo, ou a condição de estar em perigo ou com uma necessidade urgente" (Cambridge Dictionary)

Indicadores Académicos:

- ✓ Aumento de faltas às aulas
- ✓ Falta de participação
- ✓ Faltas a trabalhos, exames ou compromissos
- ✓ Deterioração na qualidade/quantidade do trabalho
- ✓ Desorganização extrema
- ✓ Desempenho inconsistente
- ✓ Falta de concentração

Indicadores Cognitivos, Emocionais e Físicos:

- ✓ Tristeza
- ✓ Irritabilidade
- ✓ Ansiedade
- ✓ Agressividade
- ✓ Problemas de sono
- ✓ Alterações de apetite
- ✓ Problemas de memória
- ✓ Falta de concentração

2. COMUNICAR

Sugestões genéricas

- ✓ Escolher um local seguro e recatado para as conversas
- ✓ Não interromper e escutar com atenção
- ✓ Não emitir juízos de valor
- ✓ Evitar resolver problemas ou fazer promessas
- ✓ Não recear que surjam momentos de silêncio durante a conversa
- ✓ Não estabelecer pressupostos nem oferecer aconselhamento
- ✓ Adotar um tom positivo
- ✓ Fazer perguntas diretas
- ✓ Manifestar preocupação e cuidado

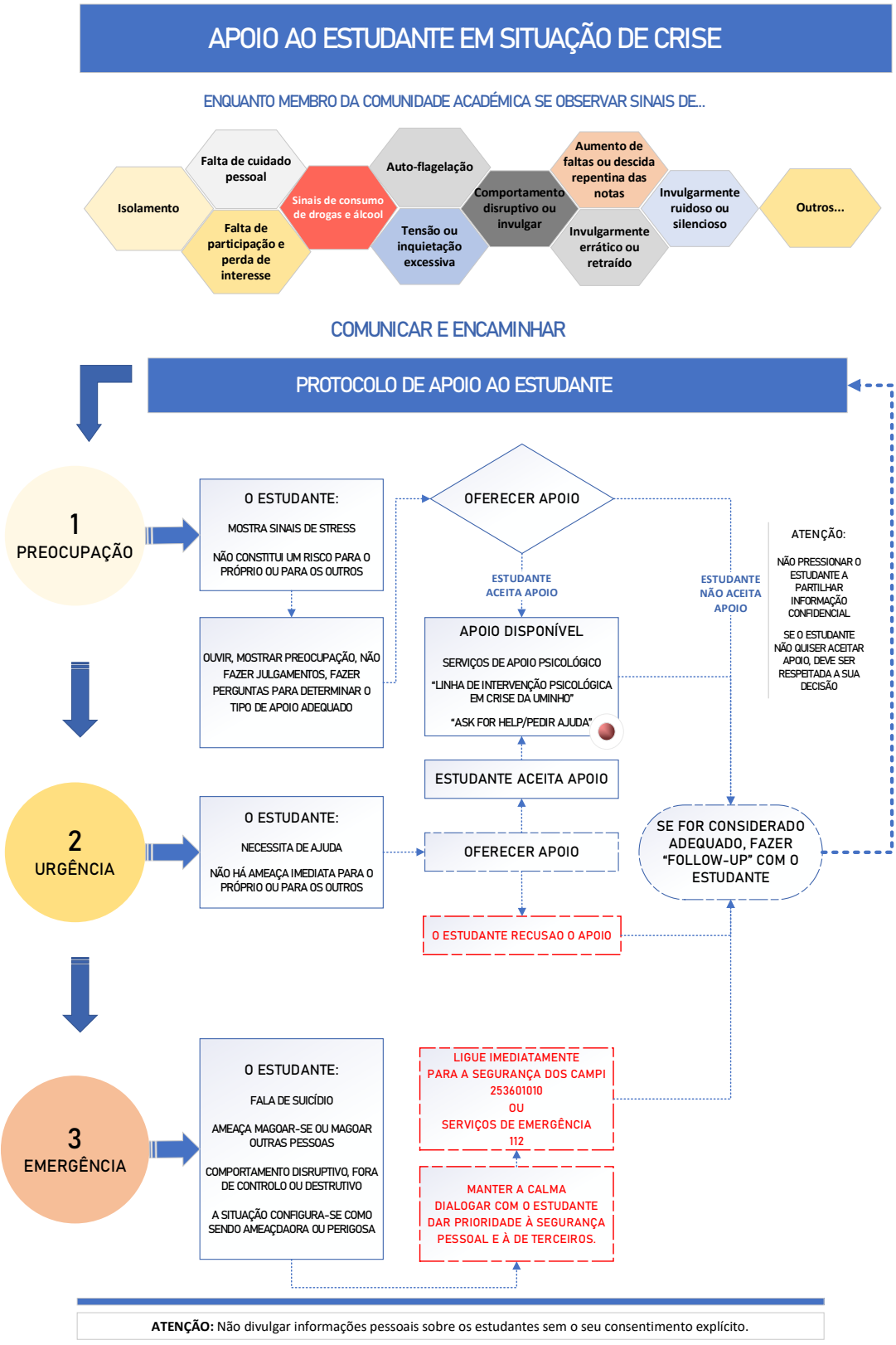
Se não se sentir à vontade no estabelecimento de uma conversa direta, deve contactar os Serviços de Aconselhamento/Apoio relevantes para solicitar orientações.

3. REFERENCIAR

Em situações de não-emergência, é importante incentivar a procura de ajuda profissional. Se o estudante concordar, este pode ser referenciado para os serviços de apoio relevantes. Em caso de recusa, é importante salientar o impacto positivo da procura de ajuda adequada e terminar a conversa de uma forma que permita o seguimento da mesma.

Em situações de crise e emergência, é necessário **PEDIR AJUDA**, seguindo o protocolo definido.

IV. Protocolo de Apoio ao Estudante



V. Contactos

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

A APsi é uma parceria entre a Universidade do Minho, através da Escola de Psicologia e dos Serviços de Ação Social, e os Municípios de Braga e Guimarães. Trata-se de uma associação que presta serviços psicológicos à comunidade académica a partir dos *campus* de Braga e Guimarães. A unidade de Intervenção Psicológica disponibiliza diferentes tipos de serviços e consultas especializadas em vários domínios e responde a necessidades específicas e problemas dos estudantes.

A Consulta de Psicoterapia para Adultos disponibiliza intervenção especializada em perturbações emocionais (depressão e ansiedade) e perturbações do comportamento alimentar, para além de oferecer intervenções tanto individuais como em grupo.

A Consulta para Vítimas de Crime disponibiliza serviços de intervenção psicológica individual e de grupo a vítimas adultas de crime (por exemplo, violência no namoro, violência em relações íntimas).

A consulta de psicologia profissional proporciona aos estudantes apoio psicológico na tomada de decisões aos níveis escolar e profissional, planeamento de carreiras e construção de projetos de vida, com especial atenção para as questões de aprendizagem e laborais.

A APsi-UMinho disponibiliza intervenção psicológica em crise, seguindo um modelo da intervenção em crise integrador de protocolos de intervenção orientados para a resposta a necessidades e problemáticas específicas. Esta intervenção está disponível para a comunidade académica, através da linha de intervenção psicológica em crise da UMinho.

Site: 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

Os Serviços de Ação Social da Universidade do Minho prestam consultas de apoio psicológico, de avaliação e de encaminhamento para acompanhamento psicológico.

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

4) Outros contactos relevantes

Problema	Contactar	Dados de contacto em horário laboral	Dados de contacto após horário laboral
Morte/Suicídio	Segurança do *Campus*	253601010	253601010
	Polícia Nacional	112	112
	Reitoria	253 601 106	253601010
	Gabinete de Relações Internacionais	253604505	253601010
	Linha SOS voz amiga. Linha de apoio psíquico e prevenção do suicídio	800 209 899	800 209 899
Emergência Médica	Segurança do *Campus*	253601010	253601010
	Número Nacional de Emergência	112	112
Hospitalização	Reitoria	253 601 106	253601010
Pessoas desaparecidas	Polícia Nacional	112	112
	Reitoria	253 601 106	253601010
	Gabinete de Relações Internacionais	253604505	253601010
Comportamento impróprio, disruptivo, errático, ameaçador	Segurança do *Campus*	253601010	253601010
	Polícia Nacional	112	112

	Reitoria	253 601 106	253601010
	Administração	253601045	253601010
Agressão física	Segurança do *Campus*	253601010	253601010
	Polícia Nacional	112	112
Rape	Segurança do *Campus*	253601010	253601010
	Polícia Nacional	112	112
Atividade sexual não consentida	Provedor do estudante	253601710/913 583 711	913 583 711
	Serviços Sociais – Serviço de Saúde Estudantil	253601490	253601010
	Linha do Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica	800 202 148	800 202 148
Violência no relacionamento	Provedor do estudante	253601710/913 583 711	913 583 711
	Serviços Sociais – Serviço de Saúde Estudantil	253601490	253601010
	Linha do Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica	800 202 148	800 202 148
	Gabinete de Apoio à Vitima de Violência Doméstica	925439672	925439672
Deficiência	Gabinete para a Inclusão	253 601 335	253601010
Informações sobre bem-estar emocional e autoajuda	Serviços Sociais – Serviço de Saúde Estudantil	253601490	253601010
	Linha SOS voz amiga. Linha de apoio psíquico e prevenção do suicídio	800 209 899	800 209 899
Abuso de álcool ou drogas	Linha SOS Droga	1414	1414
Estudantes internacionais	Serviço de Apoio à Internacionalização	253604505	253601010