

vagar (mente)

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL DA
UNIVERSIDADE DE ÉVORA

COMBATER A ANSIEDADE E PROMOVER O BEM-ESTAR

Estratégias para a Saúde Mental

ÍNDICE

1. Introdução

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 1 - Serviço Integrado de Saúde Mental e Bem-Estar da UÉvora (SISMBE_UÉ)

Ação 2 - Monitorização da Saúde Mental dos Estudantes da UÉvora

Ação 3 - Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Ação 4 - Programa de Literacia em Saúde Mental

Ação 5 - Reações de Ajustamento e Adaptação

Ação 6 - Identificação e Intervenção em Situações de Risco e em Perturbações Mentais Comuns

1. INTRODUÇÃO

A Universidade de Évora (UÉvora) é uma Universidade **organizada em 5 Escolas: Artes, Ciências e Tecnologia, Ciências Sociais, Saúde e Desenvolvimento Humano e Enfermagem**. Tendo como missão a **transmissão e produção de conhecimento**, e baseando as suas estratégias no contexto regional em que se insere, a Universidade de Évora alicerça a sua atuação (de acordo com o Plano Estratégico 2023/2026) em áreas de desenvolvimento estratégico que a distinguem de outras instituições de ensino superior públicas portuguesas. Uma dessas áreas é a **"Saúde e Bem-Estar"** que tem como objetivo promover uma abordagem plural dentro da área da saúde, que se foca numa **formação especializada e atenta aos cuidados prestados para qualidade de vida do indivíduo**.

A transição e adaptação ao Ensino Superior estão associadas a mudanças e desafios que, em certas situações, podem ser indutoras de stress na vida académica, potenciando o risco de desenvolvimento de psicopatologia. Em Portugal, há evidências do acréscimo da prevalência da psicopatologia na população estudantil em todos os níveis do ensino superior, acentuada pelo impacto da pandemia COVID-19, com aumento de níveis de ansiedade e depressão. Este facto está a determinar a **necessidade de mudança de paradigmas, a criação de novas ferramentas de intervenção e de apoio psicoterapêutico**. A intervenção preventiva, nos estudantes e restante comunidade Académica, deve ser reforçada, com base nas estratégias preventivas, tais como o **desenvolvimento de competências pessoais e sociais** incentivadas pelo **apoio de pares, promoção do autocuidado** e **práticas de intervenção psicoterapêutica**.

Consciente da **importância da saúde mental** e da **necessidade de agir**, a Universidade de Évora, através do centro de investigação Comprehensive Health Research Centre (CHRC), tem coordenado, desde 2022, um estudo sobre a saúde mental dos estudantes do ensino superior. Em 2023, o inquérito realizado teve 1073 respostas válidas de estudantes da Universidade de Évora. A amostra tinha média de idades de 20,94 (DP=4,82) e era constituída por 66% do sexo feminino, 79% encontram-se deslocados da sua residência oficial. Foi reportado que 38,6% apresentam sintomas ansiosos moderados a graves e 38,9% sintomas depressivos moderados a severos. Cerca de 25,1% dos estudantes referiram ter pensamentos de que seria melhor estar morto ou de se magoar de alguma forma. As mulheres e os estudantes não heterossexuais apresentam mais sintomas depressivos e ansiosos do que os homens e os estudantes heterossexuais.

1. INTRODUÇÃO

Neste contexto, decidiu o Governo de Portugal lançar o **Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior**. Este é um programa de financiamento que visa **promover a implementação de projetos na área de saúde mental e bem-estar**, apoiando as instituições na criação de uma resposta adequada às crescentes solicitações da comunidade académica nas **áreas de desenvolvimento pessoal, social e profissional**, ao longo do percurso académico e na transição para o mercado de trabalho. Com este programa, pretendeu-se também reforçar as respostas existentes ao nível das instituições de ensino superior (IES), na deteção precoce e acompanhamento de situações mais graves do foro psiquiátrico que possam ser articuladas com os serviços especializados existentes ao nível do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

No âmbito deste Programa foi lançado um concurso para apresentação de candidaturas para a implementação de projetos, a financiar pela Direção Geral do Ensino Superior, de intervenções estruturadas com medidas concretas para a melhoria da saúde mental dos estudantes. Foi adoptado o **modelo de intervenção** baseado na **abordagem Stepped Care**, que visa proporcionar a cada pessoa **os cuidados de saúde que necessita na forma e intensidade mais adequados** e pretende **melhorar o acesso a intervenções psicológicas**. Neste modelo, as intervenções são agrupadas de acordo com a intensidade, duração e custo/investimento e cada grupo é considerado um patamar (step no original). O número de patamares pode ser variável, bem como as respostas neles incluídas.

A Universidade de Évora, consciente do aumento da prevalência de psicopatologias e da necessidade de ter políticas promotoras do bem-estar e uma cultura organizacional saudável decidiu criar, através do Despacho 63/2023, o **Programa Saúde Mental da Universidade de Évora**, designado de **Vagar(Mente)** que constituiu a base da candidatura ao concurso acima referido, tendo o Vagar(Mente) recebido uma classificação que permitiu receber financiamento para a sua implementação.

1. INTRODUÇÃO

O Vagar(Mente) tem como missão **promover o bem-estar psicológico, físico e emocional de toda a Comunidade Académica**, com especial destaque para os **estudantes**, contribuindo para criar um **ambiente inclusivo e integrador** que **valorize a saúde**, em particular a **saúde mental**, e que seja propício ao **desenvolvimento pessoal e académico**, onde todos se sintam apoiados e capacitados para enfrentar os desafios. Pretendemos promover a compreensão, a prevenção e a intervenção eficaz em todos os aspetos relacionados com a saúde mental. Este Programa, de acordo com o plano de ação 2024/2026, tem como aspecto central o **combate à ansiedade** e foi estruturado em cinco eixos de intervenção, e que respondem ao modelo Stepped Care, designadamente:

Ação 1

Criação do Serviço Integrado de Saúde Mental e Bem-Estar da UÉvora (SISMBE_UÉ)

Ação 2

Monitorização da Saúde Mental dos Estudantes da UÉvora

Ação 3

Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Ação 4

Programa de Literacia em Saúde Mental

Ação 5

Reações de Ajustamento e Adaptação

Ação 6

Identificação e Intervenção em Situações de Risco e em Perturbações Mentais Comuns

1. INTRODUÇÃO

A Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável, aprovada por todos os Estados-Membros das Nações Unidas em 2015, estabelece as prioridades e ambições para o desenvolvimento sustentável global até 2030. Esse compromisso traduz-se em **17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**, que representam uma chamada urgente para que todas as nações se juntem numa parceria global. O **Programa Saúde Mental da Universidade de Évora**, **Vagar(Mente)**, pela natureza do programa, **contribui para o ODS3** de forma muito direta e objetiva. Para além deste ODS, pelas intervenções e ações deste programa, vamos contribuir para a **redução das desigualdades pela promoção do bem-estar físico e psicológico** que vai favorecer a **inclusão social e económica**, através, por exemplo, da maior socialização de pessoas com dificuldades e da retenção no ensino superior. Assim, podemos referir que o Vagar(Mente) irá **contribuir para o ODS10**. De forma similar podemos dizer que a **promoção da saúde mental**, objectivo do Vagar(Mente), vai **contribuir para o ODS16** pelo impacto positivo na violência física e psicológica.

ODS3



SAÚDE E BEM-ESTAR

O Vagar(Mente) promove a saúde mental e o bem-estar através de atividades que reduzem o stress, a ansiedade e melhoram a qualidade de vida da comunidade académica.

ODS10



REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

Ao incentivar a inclusão social e económica, o programa apoia a socialização, a retenção no ensino superior e garante acesso igualitário ao bem-estar.

ODS16



PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

A saúde mental contribui para a redução da violência e melhora as relações interpessoais, fortalecendo uma comunidade universitária mais harmoniosa e solidária.

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 1 | Serviço Integrado de Saúde Mental e Bem-Estar da UÉvora (SISMBE_UÉ)

O **Serviço Integrado de Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade de Évora (SISMBE_UÉ)**, criado pelo Despacho 124/2024, é uma estrutura integrada desenvolvida no âmbito do Vagar(Mente) com o objetivo de **melhorar os serviços prestados ao nível da saúde mental e do bem-estar** na Universidade de Évora.

O SISMBE_UÉ incorpora uma intervenção integrada e estruturada, cujo principal objetivo é **promover o bem-estar psicológico dos estudantes** da UÉvora, bem como de toda a academia, através de um modelo de Stepped Care, com recurso a várias estruturas da Universidade e entidades externas. Este Serviço possibilita a consolidação e o alargamento de mecanismos de apoio psicológico a estudantes, a promoção de abordagens de promoção da saúde mental e prevenção do risco, bem como o desenvolvimento de competências socioemocionais e a resiliência mental, a promoção de iniciativas de gestão do stress, o fortalecimento da articulação com o Serviço Nacional de Saúde (SNS) e a promoção da literacia em saúde mental.

Este Serviço vai congregar as atividades do Vagar(Mente) sendo o seu pólo agregador e estruturante. Por exemplo, ao nível da resposta da intervenção psicológica, a UÉvora tem atualmente uma resposta assente na Divisão de Integração e Acompanhamento de Estudantes (DIAE) e no Serviço de Extensão à Comunidade em Psicologia (Sec-Psi), que se revela insuficiente face às necessidades da população de estudantes já identificadas. O SISMBE_UÉ vai permitir criar sinergias e a optimização dos recursos para que a resposta seja mais alargada e integrada.

O SISMBE_UÉ é uma estrutura em contínua evolução e abrangência que vai potenciar as intervenções para que a UÉvora seja uma **referência na promoção da saúde mental e do bem-estar** de todos/as que a integram.

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 1 | Serviço Integrado de Saúde Mental e Bem-Estar da UÉvora (SISMBE_UÉ)

Estão planeadas no SISMBE_UÉ 8 atividades de nível 1 (promoção da saúde, prevenção e sinalização), 5 atividades de nível 2 (reações de ajustamento e adaptação) e 3 atividades de nível 3 e 4 (perturbações mentais comuns; identificação e intervenção em situações de risco) e 1 atividade de nível 5.

	Stepped Care	Atividade
Nível 1	**Step 1**	5 minutos verdes Promoção do Bem-Estar através do exercício
	Step 2	Teatro debate Porta 37 Portal internet Saúde Mental Podcasts, Seminários, Workshops e Debates Sessões de relaxamento Promoção do bem-estar para estudantes internacionais
Nível 2	**Step 3**	Intervenção/interação cães de terapia
	Step 4	Riscos & Desafios Programa de Capacitação de Pares em Saúde mental - Capacitar(a)Mente - Peer Minds Grupos de suporte Capacitação de Docentes/Não Docentes em Primeiros Socorros em Saúde Mental
Nível 3 e 4	**Step 5**	Intervenção psicoterapêutica em grupo
	Step 6	Intervenção psicoterapêutica individual
	Step 7	Intervenção individual psiquiátrica
Nível 5	**Step 8**	Referenciação e encaminhamento para Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 2 | Monitorização da Saúde Mental dos Estudantes da UÉvora

Na ação 2 são realizados estudos para a **monitorização da saúde mental dos estudantes** da UÉvora, quer pela aplicação do questionário sobre saúde mental, realizado já desde 2022 no dia Mundial da Saúde Mental, e que visa **monitorizar os níveis de ansiedade e depressão** e os fatores associados, quer pela aplicação de um novo questionário sobre bem-estar, satisfação e qualidade de vida.

Atividade 2.1 Avaliação do Estado de Saúde Mental

A monitorização da saúde mental dos estudantes é realizada através da aplicação de um **inquérito de preenchimento anónimo** a todos os estudantes da Universidade de Évora. O questionário é aplicado no dia 10 de outubro, por forma a assinalar o Dia Mundial da Saúde Mental, e permanece ativo durante um período de tempo adequado. É disponibilizado um QR code de acesso ao questionário para facilitar o processo, em particular as respostas com o recurso a dispositivos móveis. Este questionário é também divulgado nos meios de comunicação internos, e no portal da Saúde Mental, ficando disponível para resposta numa plataforma online. Os dados dos estudantes do primeiro e segundo ciclo serão recolhidos preferencialmente em sala de aula com a colaboração dos docentes, de forma a maximizar o número de respostas. Os resultados são publicados anualmente em diversos meios.

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 2 | Monitorização da Saúde Mental dos Estudantes da UÉvora

Atividade 2.2 Avaliação do Bem-Estar e da Qualidade de Vida

É aplicado um questionário de expectativas de bem-estar e saúde mental, satisfação e qualidade de vida, o qual tem como base o **Índice de Bem-Estar (International Wellbeing Group)**. No primeiro semestre é também aplicado um questionário de medidas a adotar para a promoção do bem-estar e felicidade, e no segundo semestre a Escala de Satisfação no Domínio Académico e o EQ-5D (Qualidade de Vida). Estes questionários, efetuados numa plataforma online, são, numa primeira fase, divulgados a todos os estudantes por correio eletrónico e outras formas de comunicação internas, e, numa segunda fase, integrado nos questionários sobre avaliação da qualidade, que os estudantes preenchem no Sistema Integrado de Informação da Universidade de Évora (SIIUE). As informações recolhidas vão permitir **monitorizar as expectativas dos estudantes** e **desenvolver as políticas de saúde mental** da instituição com ações de melhoria a introduzir.

APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIO

Questionário sobre bem-estar, saúde mental e qualidade de vida, baseado no Índice de Bem-Estar (International Wellbeing Group).

1º SEMESTRE

Questionário de medidas a adotar para a promoção do bem-estar e felicidade.

2º SEMESTRE

Escala de Satisfação no Domínio Académico e o EQ-5D (Qualidade de Vida).

Questionários efetuados numa plataforma online → **1ª Fase** **Divulgados por correio eletrónico e outras formas de comunicação internas** → **2ª Fase** **Incluídos nos questionários de avaliação da qualidade (SIIUE)**

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 3 | Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Atividade 3.1 5 minutos verdes como apoio ao Relaxamento e Mindfulness

Atividade desenvolvida em parceria com a **Mind Serena**, que vai apoiar a criação de workshops e cursos para capacitação para a realização da atividade. Tem início com um **workshop de bem-estar e mindfulness** e continuação com as **ações de capacitação** e a **produção dos conteúdos**. A atividade 5 minutos verdes pretende **reduzir a ansiedade dos estudantes** no seu percurso letivo, sendo implementada uma **paragem semanal de 5 minutos** nas atividades académicas para **relaxação e mindfulness**, efetuada com base nos conteúdos desenvolvidos, em particular um conjunto de vídeos que serão disponibilizados a toda a UÉvora e que ficarão alojados no Portal da Saúde Mental para uso posterior. Cada diretor de curso tem a responsabilidade de elaborar um plano de implementação para que, pelo menos uma vez por semana, cada curso realize os 5 minutos verdes.

Atividade 3.2 - Promoção do Bem-Estar através do exercício

O **exercício** é reconhecido pela comunidade científica como **essencial na promoção da saúde física e mental**, existindo evidência científica sobre o efeito benéfico da atividade física e exercício na saúde mental, no estado sócio-emocional, e nos resultados académicos. Como parte integrante do Vagar(Mente) é desenvolvido o programa **Movimento UÉvora** com a **oferta de atividades físicas livres e não competitivas**. Entre as opções disponíveis estão sessões de condição física, exercício/musculação, Pilates, relaxamento e Tai-chi, todas realizadas nas instalações da universidade e em horários compatíveis com a atividade académica e laboral.



2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 3 | Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Atividade 3.3 Promoção do Relaxamento através da mediação corporal/psicomotricidade

A intervenção psicomotora pode utilizar as técnicas de relaxamento, não só através da regulação de parâmetros corporais, como por exemplo o tónus e a respiração, mas também através da regulação de processos cognitivos, como por exemplo, a atenção seletiva. Um dos fatores promovidos por estas técnicas é a **consciência corporal** e a **modulação de respostas fisiológicas e motoras** a situações que evocam uma emoção, **promovendo a adaptabilidade do indivíduo**. A implementação de técnicas de relaxamento promove a **diminuição dos níveis de exaustão emocional, de depressão, dos níveis de stress e de ansiedade**, assim como a **promoção do bem-estar psicológico** através da **facilitação de afetos positivos** e do **nível de realização pessoal**.

Nesta atividade são disponibilizadas **atividades de relaxamento**. As sessões consistem na **utilização de técnicas de relaxamento em grupo** e de **consciencialização corporal**, bem como técnicas expressivas. Estas sessões, para além de uma **vertente educativa**, englobam a **vivência do estado do relaxamento**, o **desenvolvimento de estratégias cognitivas** e a **aquisição de competências pessoais e sociais**.

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

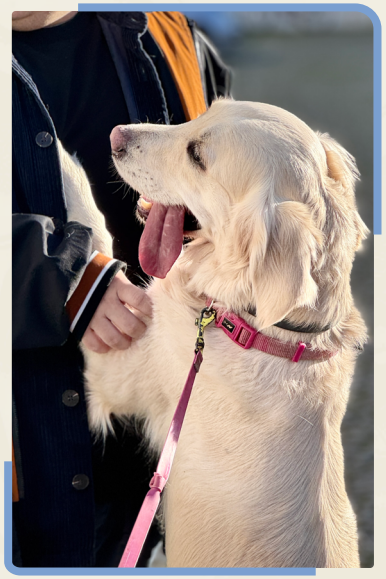
Ação 3 | Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Atividade 3.4 Uso de Cães de terapia para redução de ansiedade pré-exame

Atividade realizada pela **Patém Calma** e que consiste no **contacto dos estudantes com cães de terapia** em **situação de pré-exames** tendo em vista a **redução dos níveis de ansiedade** e a **promoção da melhoria da qualidade de vida** e **resultados académicos**. A presença tranquilizadora de cães treinados, e a interação dos estudantes com estes cães, oferece uma abordagem única para a **redução da ansiedade**. A interação com os animais é conhecida por **estimular a liberação de endorfinas**, promovendo uma **sensação de calma e bem-estar**. Um estudo sobre o impacto desta atividade, é também realizado, pelo uso de questionários de auto-avaliação da ansiedade em diversos momentos, nomeadamente: i) Antes do exame, sem interação com cães e ii) Antes do exame, após 1 hora de interação com cães.







2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 3 | Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Atividade 3.5 Sessões de teatro-debate - Associação Porta 37

Com o objetivo de **promover a consciencialização e capacitação dos estudantes** para **atuar perante situações prejudiciais à saúde mental**, são dinamizadas **sessões de teatro-debate** com **temas relacionados com a saúde mental**, em particular a **ansiedade**, ajustados às preferências e necessidades de cada grupo de estudantes a participar nas sessões. Estas sessões, de inscrição e participação voluntária, e de título genérico "Uma turma como as outras" são dinamizadas pela **Associação Porta 37**. Cada sessão tem cerca de 60 minutos para cada grupo de 30 a 40 estudantes que vão participar ativamente nas peças, com o objetivo de, em grupo, **identificarem potenciais soluções para as diversas problemáticas**. As peças centram-se em temáticas relacionadas com a **saúde mental**, como por exemplo o bullying, cyberbullying, violência no namoro, distúrbios alimentares, identidade de género, homofobia, ou outras temáticas identificadas como pertinentes, em articulação com os diretores de curso e com a Associação Académica. Num palco onde histórias reais ganham vida, "Uma turma como as outras" desafia-nos a **olhar para dentro** e a **encontrar coragem para agir**, promovendo um **debate que pode transformar vidas**. Recorrendo a metodologias oriundas do Teatro do Oprimido, de Augusto Boal, a peça convida os estudantes a participar ativamente, explorando diferentes perspectivas e propondo soluções. Este espaço de diálogo e reflexão permite **antecipar dificuldades**, **promovendo empatia** e **prevenindo que pequenos desafios se transformem em problemas maiores**.

SESSÕES DE TEATRO-DEBATE

Dinamizadas pela Associação Porta 37, com temas ajustados às necessidades dos participantes.

TEMAS ABORDADOS

Ansiedade, bullying, cyberbullying, violência no namoro, distúrbios alimentares, identidade de género, homofobia, entre outros.

OBJETIVO

Promover empatia, debate e prevenção, ajudando a transformar desafios em oportunidades de crescimento.

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 3 | Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização

Atividade 3.6 Projeto de apoio à promoção do bem-estar para os alunos internacionais

A UÉvora conta atualmente com mais de 1300 estudantes internacionais de 80 nacionalidades. A adaptação e integração destes estudantes gera stress e ansiedade que comprometem a sua saúde mental. São particularmente difíceis as adaptações dos estudantes de países da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa, em particular os estudantes de Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa, por terem normalmente uma situação socioeconómica mais baixa e dependerem do apoio dos serviços da Universidade, nomeadamente de ação social e em residência universitária. Considerando estas necessidades de adaptação, é desenvolvido um programa de intervenção específico - o **Ponto D'Apoio** - que inclui o **apoio entre pares**, **momentos de partilha em grupo** e **dinamização de workshops** e tem como objetivo geral a **promoção do bem-estar e da saúde mental** destes estudantes.

DESAFIOS DOS ESTUDANTES INTERNACIONAIS NA UÉVORA

- Mais de 1300 estudantes de 80 nacionalidades;
- Stress e dificuldades de adaptação, especialmente dos estudantes PALOP.

APOIO INSTITUCIONAL E PROGRAMA PONTO D'APOIO

- Criação do Ponto D'Apoio para facilitar a adaptação;
- Estratégias: apoio entre pares, partilha em grupo e workshops.

OBJETIVOS DO PROGRAMA

- Integração académica, social e na cidade de Évora;
- Promoção da inclusão, autonomia e resolução de problemas.

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 4 | Programa de Literacia em Saúde Mental

Atividade 4.1 Seminários temáticos - Saúde Mental

Com o objetivo de **sensibilizar a população académica** para a **promoção da saúde mental**, promover a **discussão** e a **divulgação dos serviços** e **atividades promovidas pela UÉvora** são organizados um conjunto de **seminários e workshops** centrados na temática da **saúde mental**. São também organizados seminários específicos para **divulgação dos resultados** dos estudos realizados no âmbito do Vagar(Mente), tal como o inquérito à saúde mental e o inquérito ao bem-estar. Os seminários vão envolver elementos da Academia e também convidados de relevo nas áreas a abordar em cada seminário.



2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 4 | Programa de Literacia em Saúde Mental

Atividade 4.2 Portal da Promoção da Saúde e Bem-estar

Com o objetivo de centralizar toda a informação relativa à saúde mental e bem-estar, é criado o **portal da saúde mental e bem-estar** da Universidade de Évora, alojado em **https://vagarmente.uevora.pt**. Neste portal são colocados todos os materiais e conteúdos produzidos nas atividades do Vagar(Mente) tal como anúncios de iniciativas, divulgação de resultados de estudos ou a disponibilização de conteúdos na área de literacia em saúde mental, nomeadamente associados à **prevenção da ansiedade e depressão**, tais como brochuras, vídeos e podcasts.

Plataforma dedicada à saúde mental e bem-estar dos estudantes

Recursos disponíveis
Materiais, eventos e estudos sobre saúde mental.

Prevenção e literacia
Foco na ansiedade, depressão e bem-estar emocional.

Acesso online:
https://vagarmente.uevora.pt



2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 5 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 5.1 Riscos & Desafios - Programa de Treino de Competências de Vida

O Riscos & Desafios é um **programa estruturado** de **prevenção dos comportamentos aditivos** e das **dependências**, com comprovada eficácia, **dirigido a estudantes do primeiro ano do ensino superior**, cujos objetivos gerais passam por **promover comportamentos de proteção** e **prevenir comportamentos de risco para a saúde**, promover **competências pessoais e sociais**, **reduzir a prevalência do consumo de substâncias psicoativas** entre universitários e **facilitar a adaptação e o sucesso** do/a estudante no contexto académico. Este programa de prevenção/promoção de competências, desenvolvido pelo **Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências**, pretende **prevenir comportamentos aditivos e dependências**, através da **diminuição dos fatores de risco**, da **promoção de fatores de proteção** e da **adoção de estilos de vida saudáveis**. Enquadra-se dentro dos programas psicossociais de desenvolvimento de competências de vida, e combina o **treino de competências pessoais e sociais gerais**, com o treino em competências de resistência, partindo do princípio de que, ao promover nos jovens as suas competências, se reduzirá a sua motivação para os comportamentos aditivos e a implicação em atividades desviantes. Inclui múltiplas componentes, tais como: informação; tomada de decisão; consolidação da identidade; competências de comunicação; desenvolvimento da autonomia e de relações interpessoais positivas; regulação emocional, entre outras.

OBJETIVOS GERAIS

Promover saúde e bem-estar, desenvolvendo competências pessoais e interpessoais,

ABORDAGEM

Treino psicossocial focado em competências pessoais, sociais e de resistência.

COMPONENTES PRINCIPAIS

Literacia em saúde, tomada de decisão, identidade, comunicação, autonomia, relações saudáveis e gestão emocional.

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 5 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 5.2 Programa de Capacitação de Pares em Saúde mental - Capacitar(a)Mente - Peer Minds

O Capacitar(a)Mente – Peer Minds é um **programa de capacitação e suporte entre pares** direcionado para a **promoção da saúde mental**. Nele, os estudantes voluntários recebem uma formação breve e dinâmica onde poderão **aprender mais sobre saúde mental** e **desenvolver capacidades** que os deixarão preparados para **ajudarem os seus amigos/colegas/pares**. Desta forma, estes estudantes serão o primeiro recurso na comunidade (e aquele a que mais facilmente poderão recorrer) quando outros precisarem de apoio com a sua saúde mental.



2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 5 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 5.2 Programa de Capacitação de Pares em Saúde mental - Capacitar(a)Mente - Peer Minds

Este programa tem duas fases a seguir descritas:

FASE 1

Numa primeira fase, é realizada uma **formação básica** com a duração de **4 semanas**, com o objetivo de promover a **literacia em saúde mental** dos estudantes e **desenvolver competências práticas** (e.g., empatia, resiliência, comunicação verbal e não verbal), permitindo-lhes **combater o estigma** e **promover a saúde mental** na comunidade estudantil. Os estudantes que terminarem a formação (capacitados) seguem para a segunda fase onde aplicam os conhecimentos com o acompanhamento dos Grupos de Suporte mediado por um psicólogo (Atividade 5.3- Grupos de suporte).

FASE 2

Na segunda fase, que se pretende ser de **formação contínua** (**8 semanas**), os estudantes capacitados (no ativo) serão também convidados a reforçar as suas competências através de formações que os **ajudem a oferecer ajuda** a alguém que se encontra com dificuldades, problemas ou mesmo em crise de saúde mental. Em colaboração com a Direção Geral da Saúde será facultado um **kit de primeiros socorros em saúde mental**. Em ambas as fases, as sessões têm conteúdos e atividades específicas, e são apresentadas recorrendo a dinâmicas e exercícios empiricamente validados da terapia cognitivo-comportamental. Em ambas as fases os estudantes terão sempre o apoio dos grupos de suporte (Atividade 5.3- Grupos de suporte).

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 5 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 5.3 Grupos de Suporte

Na sequência das sessões de capacitação por pares em saúde mental, os estudantes capacitados terão a orientação de psicólogos na fase prática de apoio direto aos colegas. Pretende-se apoiar os estudantes na sua ação em situações específicas de forma a **garantir uma ajuda mais eficaz e adequada a cada caso**. A equipa técnica de suporte é também constituída para dar apoio direto aos estudantes capacitados, em situação de emergência identificada, mediante a disponibilização de um número de telemóvel dedicado a este apoio.

Atividade 5.4 Workshops tipo Teatro Debate

Assente em temáticas como bullying, ciberbullying, violência no namoro, distúrbios alimentares, identidade de género, homofobia, ou outras temáticas identificadas como pertinentes são organizados **workshops tipo teatro debate**, de inscrição e participação voluntária.

2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 5 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 5.5 Capacitação de Docentes e Não Docentes– Primeiros socorros em Saúde Mental

Esta atividade permite capacitar os docentes, investigadores e pessoal técnico através de um **"Ciclo de formação e reflexão em Primeiros Socorros em Saúde Mental"**, que visa **sensibilizar a comunidade académica para os primeiros socorros em saúde mental**, e suscitar a necessidade de capacitação e reflexão sobre este tema. O ciclo é composto por diversas sessões com oradores de múltiplas áreas disciplinares por forma a que se possa abrir um espaço de reflexão e partilha sobre diferentes perspetivas que esta problemática possa suscitar.







2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 5 | Reações de Ajustamento e Adaptação

Atividade 5.5 **Capacitação de Docentes e Não Docentes– Primeiros socorros em Saúde Mental**

São abordados temas como: Depressão e transtornos de humor; Transtornos de ansiedade; Trauma; Psicose; Transtornos por uso de substâncias, assim como competências de Comunicação e Empatia. O objetivo é **ajudar a comunidade académica a compreender os Primeiros Socorros em Saúde Mental**, a **importância da recuperação e da resiliência do estudante**, assim como **compreender a importância das crenças acerca da saúde mental**, da sua promoção e recuperação.





2. Programa Saúde Mental da Universidade de Évora - Vagar(Mente)

Ação 6 | Identificação e intervenção em situações de risco e em Perturbações mentais comuns

Na ação 6 é implementado um conjunto de intervenções de Nível 3 com avaliação/referenciação de profissionais de saúde, com foco nas intervenções psicoterapêuticas em grupo e individuais, ambas realizadas pelos serviços de psicologia da UÉvora (Divisão de Integração e Acompanhamento de Estudantes (DIAE) e Serviço de Extensão à Comunidade em Psicologia (Sec-Psi)), em interligação com os serviços de saúde, em particular com o Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental da Unidade Local de Saúde Alentejo Central, com quem a UÉvora tem um protocolo de colaboração.

Atividade 6.1 Reforçar a intervenção psicoterapêutica em grupo

De maneira a dar resposta a uma procura cada vez mais crescente de alívio do sofrimento mental, a intervenção psicológica em Grupo visa **apoiar estudantes com ansiedade a lidarem com as situações de crise**, através do **desenvolvimento de competências pessoais para a promoção da saúde e bem-estar emocional**.
O programa da intervenção em grupo consiste em várias sessões semanais, com a duração de 60 a 90 minutos, cada uma com um número limitado de participantes. Cada grupo é constituído por estudantes que tenham solicitado apoio psicológico para a problemática da ansiedade, tendo como critérios de exclusão a ansiedade grave e as comorbilidades associadas.
Durante cada sessão, são ainda abordadas temáticas como: Pensamentos automáticos negativos - Respiração diafragmática e relaxamento muscular - Estratégias de coping e Relaxamento muscular, entre outras.

Atividade 6.2 Reforçar a intervenção psicoterapêutica individual

Resposta estruturada e individual em sessão de acompanhamento psicológico, gratuito a estudantes que necessitem e a tenham solicitado. Este acompanhamento é realizado por técnicos especializados, psicólogos e psiquiatras, na Divisão de Integração e Acompanhamento de Estudantes e no Serviço de Extensão à Comunidade em Psicologia. Nos casos identificados que necessitem de atendimento hospitalar é realizado um relatório técnico de sinalização e o estudante encaminhado para o Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental da Unidade Local de Saúde Alentejo Central.

vagar (mente)

PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL DA
UNIVERSIDADE DE ÉVORA



COMBATER A ANSIEDADE E PROMOVER O BEM-ESTAR

Estratégias para a Saúde Mental