

**PÓS PANDEMIA COVID-19: A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR DOS
ESTUDANTES DE SERVIÇO SOCIAL**

***POST PANDEMIC COVID-19: THE MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF
SOCIAL WORK STUDENTS***

Tatiane Lúcia Valduga¹


Isabel Muñoz²


Paula Ramos³


Lorena Anile⁴


TRABAJO SOCIAL GLOBAL – GLOBAL SOCIAL WORK, Vol. 13 (2023)

<https://dx.doi.org/10.30827/tsg-gsw.v13.28434>

¹ Instituto Politécnico de Portalegre (Portugal)  <https://orcid.org/0000-0001-6283-9117>

² Instituto Politécnico de Portalegre (Portugal)  <https://orcid.org/0000-0002-7875-086X>

³ Instituto Politécnico de Portalegre (Portugal)  <https://orcid.org/0000-0002-4340-8669>

⁴ Instituto Politécnico de Portalegre (Portugal)  <https://orcid.org/0000-0002-8084-6561>

Contacto: Tatiane Lúcia Valduga. e-mail: valduga@hotmail.com

Recibido: **14-06-2023**

Revisado: **14-11-2023**

Aceptado: **19-11-2023**

Publicado: **21-12-2023**

Cómo citar / How to cite:

Valduga, T., Muñoz, I., Ramos, P. y Anile, L. (2023). Pós pandemia COVID-19: a saúde mental e o bem-estar dos estudantes de Serviço Social. *Trabajo Social Global – Global Social Work*, 13, 66-91. <https://dx.doi.org/10.30827/tsg-gsw.v13.28434>

Resumo

A pandemia COVID-19 originou problemas no âmbito da saúde e das condições de vida social. É fulcral avaliarmos o seu impacto na saúde mental e no bem-estar da população jovem, sobretudo naqueles que estão a investir no Ensino Superior e em uma formação em Serviço Social. Constata-se alguns estudos que analisam o impacto na saúde mental e no bem-estar deste grupo específico, após o contexto pandémico. O objetivo deste estudo é avaliar o impacto que esta pandemia trouxe à saúde mental e ao bem-estar psicológico de estudantes do Ensino Superior. Para tal, recorreu-se a um inquérito por questionário aplicado aos estudantes da licenciatura em Serviço Social do Instituto Politécnico de Portalegre, bem como uma entrevista à psicóloga da instituição. Este estudo insere-se no paradigma de investigação qualitativa e é do tipo descritivo-exploratório. Os resultados apontam para a importância de, em todos os momentos da vida académica e particularmente durante tempos de incerteza e crise, como foi no caso da pandemia COVID-19, desenvolver um acompanhamento psicológico, bem como social, dos estudantes do Ensino Superior. Os gabinetes que prestam apoio psicológico, bem como o apoio social nas instituições de Ensino Superior desempenham um papel imprescindível para o bem-estar dos estudantes.

Abstract

The COVID-19 pandemic has caused problems in terms of health and social living conditions. It is crucial that we assess its impact on the mental health and well-being of the young population, especially those who are investing in Higher Education and training in Social Work. There are some studies that analyze the impact on the mental health and well-being of this specific group, after the pandemic context. The objective of this study is to evaluate the impact that this pandemic has had on the mental health and psychological well-being of higher education students. To this end, a questionnaire survey was applied to undergraduate students in Social Work at the Instituto Politécnico de Portalegre, as well as an interview with the institution's psychologist. This study is part of the qualitative research paradigm and is descriptive-exploratory. The results point to the importance of, at all times in academic life and particularly during times of uncertainty and crisis, as was the case with the COVID-19 pandemic, developing psychological, as well as social, support for Higher Education students. The offices that provide psychological support, as well as social support in Higher Education institutions, play an essential role in the well-being of students.

PC: COVID-19, pós pandemia, saúde mental, bem-estar, estudantes de Serviço Social.

KW: COVID-19, pos pandemic, mental health, well-being, social work students.

1. Introdução

A pressão para um bom desempenho na aprendizagem, bem como as dúvidas sobre como vai ser a vida após concluir os estudos trazem muita ansiedade e angústia aos estudantes do ensino superior, tanto que muitos podem desenvolver algum mal-estar nos planos psicológico e emocional durante a vida académica. Entre estes problemas, a literatura aponta como os mais significativos e frequentes nos estudantes, aqueles relacionados com a ansiedade, depressão, dependência de substâncias e as perturbações da personalidade (Collins, 2006; Sarmiento, 2015; Winzer et al., 2018). Em Portugal a saúde mental dos estudantes no ensino superior também é alvo de alguns estudos (Santos et al., 2009; Silveira et al., 2011).

No entanto, desde 2020, com a disseminação do vírus da COVID-19 pelo mundo e o reconhecimento desta situação pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma pandemia, alguns estudos surgiram com o objetivo de avaliar o impacto que esta trouxe (confinamentos, evitar contacto com as pessoas, aulas em modalidade online, uso de máscaras e álcool gel para desinfetar as mãos) para a saúde mental dos estudantes do ensino superior (Antunes, 2021; Araújo et al., 2022; Cáceres-González et al., 2023; Laranjeira et al., 2022; Laranjeira et al., 2023; Lima et al., 2022; Matias, 2021; Oliveira et al., 2022; Piccoli, 2022; Santos, 2022; Silva et al., 2021b).

Em virtude de uma constatação pelos docentes e pela coordenação da licenciatura em Serviço Social do Instituto Politécnico de Portalegre (IPP), quanto a relatos de estudantes com sintomas de mal-estar psicológico e emocional nos últimos 3 anos, levou à materialização deste estudo.

1.1. A saúde mental e o ensino superior

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde mental como “um estado de bem-estar em que os indivíduos reconhecem as suas capacidades, são capazes de lidar com o *stress* normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para as suas comunidades” (World Health Organization [WHO], 2003, p.7). A saúde mental é influenciada pela etapa do ciclo vital e por uma multiplicidade de condições interdependentes (biológicas, psicossociais, culturais, ambientais), resultando do equilíbrio entre características individuais, condições de vida, comportamentos e da rede sociofamiliar, implicando que algumas destas variáveis se constituam como preditores de melhor ou pior saúde mental (WHO, 2012).

Ao considerar tais condições e/ou variáveis, acima mencionadas, o ambiente do Ensino Superior pode, para alguns, ser propício ao desencadear situações de mal-estar da saúde mental. Silveira et al. (2011) referem que existem vários fatores que contribuem para este facto, nomeadamente: i) a maior acessibilidade ao ensino superior que tem permitido o aumento de jovens que ingressam neste nível académico, incluindo alguns com patologia psiquiátrica prévia; ii) a competição entre os jovens para admissão a determinadas instituições com médias elevadas; iii) a reduzida preparação para enfrentar as exigências académicas e realizar o ajustamento ao novo contexto; iv) a superproteção dos pais. “Para a maior parte destes jovens, esta fase representa a procura de um nível educacional mais elevado, a criação de perspectivas de emprego e o estabelecimento de objectivos pessoais e profissionais” (Silveira et al., 2011, p. 248).

Silveira et al. (2011) acrescentam ainda que para além dos desafios da educação superior, os jovens adultos enfrentam outras questões, como por exemplo: a autonomização, a separação da família de origem, o desenvolvimento de relacionamentos pessoais mais íntimos e a criação de novas famílias. “Estas oportunidades de crescimento podem precipitar o início ou a recorrência de patologia mental pré-existente” (Silveira et al., 2011, p. 248). Quando os jovens ingressam no ensino superior, muitas vezes afastam-se do seu círculo de relacionamentos familiares e sociais, o que pode desencadear situações de crise.

Sintomas de depressão, ansiedade e angústia são mais comuns em estudantes do ensino superior em comparação com colegas da mesma idade (Winzer et al., 2018). A saúde mental entre os estudantes, segundo os mesmos autores, está associada a um desempenho académico de insucesso, pior preparação ocupacional e menor desempenho ocupacional futuro.

Collins (2006), na primeira década de 2000, constatava que havia apenas informações factuais limitadas sobre o tópico da saúde mental no ensino superior. Segundo o autor este tema era raramente discutido ou escrito. Além disso, Collins (2006) referiu-se à questão do estigma que estava associado a esta condição, uma vez que existia o perigo de discriminação contra aqueles que passassem por tais dificuldades. O autor ressaltava a necessidade de proteger os direitos e avaliar os possíveis riscos, bem como apoiar os estudantes. Contudo, apesar de outros estudos surgirem desde então, parece que a discriminação e o preconceito continuam associados à questão da saúde mental (Querido et al., 2016).

Sarmiento (2015) refere que o número de jovens estudantes no Ensino Superior com transtornos mentais vem aumentando progressivamente, assim como, a gravidade dos

problemas psicológicos atestada pelo número de alunos que procuram ajuda nos serviços de aconselhamento prestados em instituições deste nível educativo. O estudo da autora já apontava um aumento no número de alunos com problemas psicológicos graves, bem como situações de crise que requerem intervenção imediata, questões de uso de medicação sem controlo, deficiência na aprendizagem, uso de drogas ilícitas, problemas de automutilação, problemas de agressão sexual no campus, problemas de abuso de álcool, distúrbios alimentares e questões de dificuldade no planeamento de carreira. Por outro lado, Sahão e Kienen (2021) identificam os seguintes fatores facilitadores do processo de adaptação ao contexto académico: a) a rede de apoio; b) o fornecimento de informação; c) a integração académica.

1.1.1. As respostas das instituições de ensino superior à problemática da saúde mental dos estudantes

O reconhecimento da necessidade das instituições do Ensino Superior se envolverem em projetos ou definirem estratégias para prevenir problemas de saúde mental dos seus estudantes, proporcionando-lhes uma formação completa, adequada e humanizada, é frequente nos diferentes artigos disponíveis, relacionando-se com uma maior qualidade de vida durante o processo, mas também de maior preparação dos jovens para a assunção das responsabilidades futuras no mercado de trabalho (Gaiotto et al., 2021; Silva et al., 2021a).

A literatura científica identifica iniciativas e/ou proposta de suporte pedagógico, emocional e instrumental, destinados aos estudantes, nomeadamente:

- a) Encontros semanais com dinâmicas lúdicas, de relaxamento, criatividade, sensoriais e de interação (Cortez et al., 2017);
- b) Implementação de acupuntura, auriculoterapia e ventosaterapia num Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares", em estreita colaboração com o gabinete de psicologia e enfermagem (Belasco et al., 2019);
- c) Programas educacionais e de treino de *gatekeepers* para que docentes, não docentes e alunos reconheçam sinais de alerta de crises emocionais e risco de suicídio (Gaiotto et al., 2021);
- d) Consultas de psicologia, grupos terapêuticos focados em sintomas específicos, workshops e aquisição de competências sociais (Castro, 2017);

- e) Protocolos com entidades de saúde para encaminhamento de alunos (Silveira et al., 2011);
- f) Gabinetes de acompanhamento psicológico, *peer counselling* (relações de apoio entre pares), disponibilização de recursos na internet e despistagem de problemas de saúde mental sérios realizados com todos os alunos (Santos, 2011). "Os Gabinetes de Apoio Psicológico das Faculdades desempenham um papel importante na saúde mental dos estudantes, sendo muitas vezes o primeiro local de contacto com os serviços, permitindo também rastrear casos que necessitam de acompanhamento psiquiátrico" (Silveira et al., 2011, p.254);
- g) Planos de apoio à transição integrados em programas de gestão de apoio e controlo do *stress*; programas para o desenvolvimento de métodos de estudo; programas de desenvolvimento de competências sociais, pessoais e académicas (Santos, 2011);
- h) Estímulo às atividades extracurriculares (Sahão e Kienen, 2021);
- i) Desenvolvimento de competências sociais: capacidade de iniciar e manter conversas, expressão de sentimentos, falar em grupo, defender os seus próprios direitos, pedir ajuda, recusar pedidos, entre outros (Sahão e Kienen, 2021);
- j) Estímulo ao autocuidado (Gundim et al., 2021);
- k) Investimento na *Life Skills Training*: compostas por dez habilidades, designadamente: autoconsciência; habilidades de comunicação eficazes; relacionamento interpessoal; tomada de decisão; resolução de problemas; pensamento criativo; pensamento crítico; capacidade de ter simpatia com os outros; a capacidade de lidar com as emoções (ex: ansiedade, depressão, fracasso, ...); capacidade de lidar com *stress*. Essas competências podem ajudar o indivíduo a lidar com sua situação (Savoji & Ganji, 2013).

O reconhecimento de que o ambiente do Ensino Superior pode ser causador de sofrimento mental é necessário para que as instituições deste nível se transformem num ambiente mais saudável (Santos, 2011). Tal inclui a necessidade de ações conjuntas dos profissionais em projetos transdisciplinares, não apenas nas áreas de formação, mas em todos os domínios da vida académica (Belasco et al., 2019), numa lógica de estabelecimento de políticas institucionais e não apenas numa perspetiva de ações isoladas (Gaiotto et al., 2021).

1.2. A pandemia COVID-19 e a saúde mental dos estudantes do ensino superior

Em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a COVID-19 uma pandemia. “A doença de coronavírus (COVID-19) é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2” (Organização Mundial de Saúde [OMS], s.d.). Desde então, foram aplicadas restrições para conter a propagação do novo coronavírus.

A pandemia conduziu a três períodos de confinamentos gerais em Portugal: o primeiro de março a abril de 2020, o segundo de janeiro a março de 2021, e o terceiro de dezembro de 2021 a janeiro de 2022. Tais períodos de confinamento tiveram implicações para a população em geral, como o dever de recolhimento em casa, encerramento de escolas, obrigação de teletrabalho quando aplicável, encerramento dos estabelecimentos de comércio e restauração, entre outros. Toda esta conjuntura provocou uma crise nos setores da saúde, da sociedade e da economia, com profundo impacto a múltiplos níveis (Carqueja e Sousa, 2020; Mateus, 2020; Novais et al., 2021).

Carqueja e Sousa (2020) sublinham que a conjuntura imprevisível vivida devido à epidemia originou nos indivíduos consequências além do nível material e socioeconómico. Estas consequências foram vividas também nos planos físico e psicológico, em virtude das medidas impostas (entre outras, a privação de contato social). Segundo o *World mental health report: Transforming mental health for all* da WHO (2022), a depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia. Novais et al. (2021) destacam que os efeitos psicológicos decorrentes da pandemia, agravados pelos confinamentos, são múltiplos: depressão, ansiedade, irritabilidade, sintomas de pós *stress* traumático.

Apesar do coronavírus afetar todos os segmentos da população, existem grupos em que as consequências desta doença são mais graves, como foi o caso das pessoas idosas. Contudo, os mais jovens também foram afetados, neste caso destaca-se os estudantes do ensino superior. A pandemia de COVID-19 teve um impacto psicológico significativo em grupos vulneráveis, principalmente entre os estudantes (Laranjeira et al., 2022).

Na maioria dos estudos, a análise à saúde mental durante a pandemia COVID-19 é feita em toda a população ou em determinados grupos específicos, tais como doentes, profissionais da saúde, crianças e idosos. Alguns destes estudos foram feitos com estudantes do Ensino Superior (Antunes, 2021; Araújo et al., 2022; Cáceres-González et al., 2023; Laranjeira et al. 2022; Laranjeira et al., 2023; Lima et al., 2022; Matias, 2021; Oliveira et al., 2022; Piccoli, 2022; Santos, 2022; Silva et al., 2021b).

De acordo com Araújo et al. (2022) estes “viram todas as suas rotinas pessoais e académicas alteradas subitamente, podendo ser considerados grupos de alto risco para problemas de saúde mental” (p. 2).

Laranjeira et al. (2022) referem que “a pandemia COVID-19 pode ser considerada um fator de *stress* traumático com implicações negativas cruciais para a saúde” (p.2). Segundo estes autores, vários estudos foram realizados em todo o mundo para avaliar o impacto psicológico da COVID-19. Neste sentido, a investigação de Laranjeira et al. (2022) destaca níveis “mais altos de ansiedade, depressão, *stress* e luto complicado como resultado da pandemia COVID-19” (p.2):

Evidências sobre o impacto psicológico da COVID-19 nessa população são particularmente importantes, considerando que este é um período crítico de transição de vida associado a taxas aumentadas de ansiedade, *stress* e depressão. Além disso, a atual crise pandémica perturbou a vida das universidades e campus universitários, com efeitos avassaladores no sistema educacional, na vida social e na saúde mental dos alunos. (Laranjeira et al., 2022, p. 2)

Diante desta realidade, Laranjeira et al. (2023) referem que a resiliência e o enfrentamento podem atuar como fatores de proteção, mitigando impactos psicológicos negativos, como traumas, ameaças e altos níveis de *stress*. Por outro lado, os autores ressaltam que foram observadas variações individuais na capacidade de reduzir o sofrimento e promover a adaptação durante a pandemia COVID-19.

Laranjeira et al. (2023) referem que são poucos os estudos que exploram o impacto da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários em Portugal. Apesar disso, os autores salientam que os estudos anteriores relataram uma alta prevalência de depressão, ansiedade e *stress* nessa população, mas por outro lado não mediram como os participantes lidaram com isso.

2. Metodologia

O estudo insere-se no paradigma de investigação qualitativa e é do tipo descritivo-exploratório e pretende apresentar contributos na construção de conhecimento nesta matéria, bem como informar a prática do Serviço Social, para futuras intervenções com este público-alvo. Assim, o principal objetivo foi analisar a questão: *qual o impacto que a pandemia COVID-19 trouxe à saúde mental e ao bem-estar psicológico de estudantes do Ensino Superior do IPP?*

As técnicas de recolha de dados foram: pesquisa documental; aplicação de inquérito por questionário destinado aos estudantes da licenciatura em Serviço Social do IPP; e uma entrevista para a psicóloga do IPP. Para a análise dos dados optou-se pela análise de conteúdo (Bardin, 1977; Sá et al., 2021).

Elaborou-se um retrato das noções conceptuais dominantes. A partir da exploração de diferentes pensamentos teóricos, identificou-se os conceitos e ideias-chave. Paralelo a isso, aplicou-se o inquérito por questionário, pelo *Google Forms*, aos estudantes, nos regimes diurno e pós-laboral, entre os meses de fevereiro de 2023 a maio de 2023. Este apresentou 16 perguntas; dentre estas 15 eram questões fechadas e uma aberta. Importa referir que dentre estas, 6 eram de respostas obrigatórias. A participação foi voluntária e garantimos o anonimato dos participantes. Optou-se pelo inquérito aos estudantes, não com o objetivo de quantificar a informação obtida, mas sim de obter uma recolha sistemática de dados de forma a responder à questão mencionada. Além do inquérito por questionário, foi realizada uma entrevista semi-estruturada à psicóloga da instituição de ensino.

É importante referir que a amostra do presente estudo é relativamente reduzida e que, por não se conseguir garantir que esta seja representativa da população em estudo, os resultados têm um potencial de generalização limitado.

2.1. Caracterização da amostra

2.1.1. O Instituto Politécnico de Portalegre e o apoio psicopedagógico aos estudantes

O Instituto Politécnico de Portalegre (IPP), com 2 433 alunos no último ano letivo (2021/2022), de acordo com Veiga (2022), é formado por quatro escolas superiores, nomeadamente: a Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS); a Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG); a Escola Superior de Saúde (ESS); a Escola Superior Agrária de Elvas (ESAE) (Instituto Politécnico de Portalegre [IPP], s.d-b).

A oferta formativa do IPP está distribuída em 61 ciclos de estudo, sendo estes: (24) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP); (18) Licenciatura; (13) Mestrado; (6) Pós-Graduação. As licenciaturas de Serviço Social, laboral e pós-laboral, estão integradas na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) (IPP, s.d-b).

Diante deste quadro, o IPP procura desenvolver respostas para a problemática deste estudo. Neste sentido a instituição mantém o Gabinete de Apoio Psicopedagógico (GAP) o qual integra o apoio psicopedagógico, destinado a todos os estudantes que façam parte do IPP,

sendo totalmente gratuito. A metodologia utilizada baseia-se em sessões individuais, que procura promover uma relação empática e de apoio, para que os estudantes possam trabalhar respostas e estratégias adaptativas na resolução das dificuldades pessoais/emocionais, com o objetivo de promover o bem-estar a todos os níveis (IPP, s.d-a).

O objetivo principal do GAP é a promoção da adaptação e do sucesso académico, tendo em conta três momentos de transição ecológica que os jovens atravessam ao longo do ensino superior: a entrada (adaptação), a frequência e a saída (transição para o mundo do trabalho), contemplando três vertentes de intervenção complementares e interligadas, sejam estas, nomeadamente (IPP, s.d-a):

- a) Vertente remediativa: tem por objetivo a intervenção em situações disfuncionais já instaladas e baseia-se fundamentalmente no atendimento psicológico individual, nos domínios da orientação/reorientação escolar, apoio psicopedagógico e apoio psicológico a problemáticas pessoais/relacionais.
- b) Vertente preventiva: tem como objetivo ir ao encontro de necessidades quer estruturais quer de contexto que, de alguma forma, podem afetar o estudante nesta fase de desenvolvimento, tendo em conta os três momentos de transição referidos supra, mas privilegiando o momento de transição do secundário para o ensino superior e conseqüente adaptação.
- c) Vertente de investigação: pretende-se desenvolver estudos que permitam conhecer/caracterizar as necessidades da população estudantil do Politécnico de Portalegre em confronto com outros estudos efectuados noutras escolas, desenvolver aspectos relacionados com o modelo teórico, assim desenvolver o estudo das condições/fatores de sucesso/insucesso no Ensino Superior. É neste contexto, que o GAP tem como destinatários toda a comunidade académica, em particular os estudantes das quatro escolas (IPP, s.d-a).

No apoio psicológico ao estudante e aos colaboradores do Instituto Politécnico de Portalegre, o GAP conta em seu quadro de colaboradores com uma psicóloga. Esta profissional tem observado que a saúde mental dispõe de um maior destaque atualmente. “De um modo geral eu tenho percebido que a questão da saúde mental tem tido uma divulgação maior. Mesmo nós enquanto Politécnico acabamos por prestar mais (...) divulgação das respostas que nós temos, porque começamos a perceber que os próprios estudantes e até grande parte dos

docentes não tinham conhecimento que havia esta resposta” (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023).

A procura pelo serviço tem crescido. “Aquilo que tenho percebido é que os alunos cada vez mais procuram o Gabinete (...) (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023). Segundo a psicóloga, os motivos deste aumento da procura pelo serviço são muito diversificados. A profissional dá alguns exemplos, designadamente: “questões de sucesso, questões de relacionamento entre pares, questões familiares” (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023).

Algumas estratégias para que a comunidade académica saiba da existência do Atendimento Psicológico, especialmente os estudantes do 1º ano, são intensificadas logo no princípio do ano. “No início de cada ano letivo, nós fazemos uma sessão de todas as respostas que temos no Gabinete em todas as Escolas. Isso, porquê? Porque dentro do Gabinete de Apoio Psicopedagógico existe uma resposta que é o Atendimento Psicológico, e este é o que sou responsável, porque o gabinete, depois tem mais três respostas, o IPP Amigo, o Mentorado, e as Necessidades Educativas Essenciais (...) Nesta altura nós sentimos uma grande adesão dos alunos (...) claro que estamos a falar de alunos do 1º ano. Depois tem os alunos que chegam por referência dos docentes (...) e essencialmente os alunos chegam cá muito por causa da passa a palavra (...). Nós temos apostado na divulgação, nas redes sociais, no próprio site do Politécnico ou através de email. A maior parte vem por indicação dos colegas. O que mostra o outro lado que eles próprios já desconstruíram um bocadinho do preconceito à saúde mental e falam entre eles e que afinal eu não estou sozinho e há pessoas que passaram por uma situação, claro diferente da minha, mas que sentiram semelhante a minha (...) (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023).

Importa referir que durante a pandemia COVID-19 o Atendimento continuou. “Estamos a falar de atendimento online” (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023). De acordo com esta profissional observou-se que o impacto da pandemia COVID-19 trouxe algumas consequências ao nível da saúde mental dos estudantes do IPP. Segundo a mesma, as consequências foram, nomeadamente: i) o aumento da sintomatologia ao nível do *stress*, ansiedade, depressão e insónias. “De realçar que alunos com quadros prévios tiveram maior probabilidade desses mesmos quadros se agravarem e que esta sintomatologia se traduziu numa maior dificuldade ao nível da aprendizagem”; ii) sentimentos de desmotivação/monotonia que levavam os alunos a ter mais dificuldade em estudar e/ou realizar tarefas relacionadas com o curso; iii) “sentimentos de solidão”, especialmente para os estudantes com fortes relações interpessoais, que ficaram privados do seu ambiente

académico; iv) Aumento da preocupação financeira devido a situações de emprego em risco, desemprego e situações de *lay off*, tanto dos próprios alunos como dos seus pais; v) dificuldade na relação com os pais e/ou pessoas com quem partilham a casa, o que origina um incremento dos conflitos familiares. “Grande parte dos estudantes regressou para a sua casa de origem, o que originou a perda de autonomia e privacidade (tanto para as aulas à distância como para as sessões)”; vi) sentimento de tristeza e de isolamento, para “os alunos que por algum motivo não conseguiram regressar a casa”; vii) dificuldade em lidar com a ansiedade perante a incerteza do futuro e inquietação com toda a envolvência do vírus. “Os alunos referiam muitas vezes a preocupação com a saúde dos pais, avós ou pessoas próximas”; viii) agravamentos da ansiedade, perante as questões da higiene, nos estudantes com Perturbação Obsessiva-Compulsiva; ix) Receio e/ou pânico de sair de casa, numa fase progressiva de desconfinamento, “Alguns alunos referem mesmo que não se sentem motivados para tal”; x) grandes dificuldades em estruturar e reorganizar rotinas, com tendência a procrastinar todas as tarefas. “Esta questão foi praticamente transversal a todos os alunos, tendo sido fundamental trabalhar ao nível da criação de novos hábitos saudáveis e equilibrados de acordo com a nova realidade” (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023).

Contudo a psicóloga sublinha que a ansiedade teve um destaque “especial” durante a pandemia. “A sintomatologia ansiosa essencialmente aumentou ainda mais porque com a incerteza, portanto uma das maiores dificuldades das pessoas que têm ansiedade é lidar com a incerteza face ao futuro, numa altura em que nós estávamos a viver os dias ali ao minuto, essa ansiedade vai ainda evidenciar-se mais. Não só pela incerteza de “Vou voltar para a Escola?”, “Não vou voltar à Escola?” e “Se meus pais apanham COVID?” e “Os meus avós?” e “Se eu vou perder alguém?” (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023).

“Hoje em dia isso também continua a acontecer, mas numa perspectiva diferente” (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023). Ao ser questionada sobre a problemática após a pandemia. A psicóloga menciona que foi no desconfinamento que observou duas situações distintas por parte de alguns estudantes pelo facto de voltarem a socializar. “Havia os estudantes que estavam imensamente felizes de voltar, mesmo com máscaras, mas iam podem voltar a estar uns com os outros, a partilhar conhecimento, a partilhar tudo aquilo que se pode partilhar no ensino superior e depois nós tínhamos aqueles alunos que tinham dificuldade no relacionamento uns com os outros. Que adoraram o facto de estarem em casa, de estarem mais resguardados e que agora iriam ter que voltar (...)” (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023).

Segundo a profissional, atualmente o GAP tem investido mais na sua *vertente remediativa*, contudo algumas ações na *vertente preventiva* também foram objeto de intervenção. De acordo com a profissional foram realizados *workshops* destinados aos estudantes para que pudessem identificar problemas de saúde mental, bem como ofertou algumas ferramentas básicas para que estes possam lidar com situações de ansiedade.

2.2. Características dos estudantes participantes do estudo

Tabela 1

Caracterização da amostra relativa ao regime, ano de frequência do curso e género

Turma	Regime Diurno	Regime Pós-laboral	Total
1º ano	9	17	26
2º ano	11	3	14
3º ano	10	7	17
Total	30	27	57

Do universo de 177 estudantes inscritos nas licenciaturas de Serviço Social do Instituto Politécnico de Portalegre (IPP) no ano letivo 2022/2023, importa referir que 121 encontram-se inscritos no regime laboral e 56 no regime pós-laboral.

Participaram deste estudo 57 estudantes (32,2%), com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos de idade, num total de 47 do género feminino e 10 do género masculino.

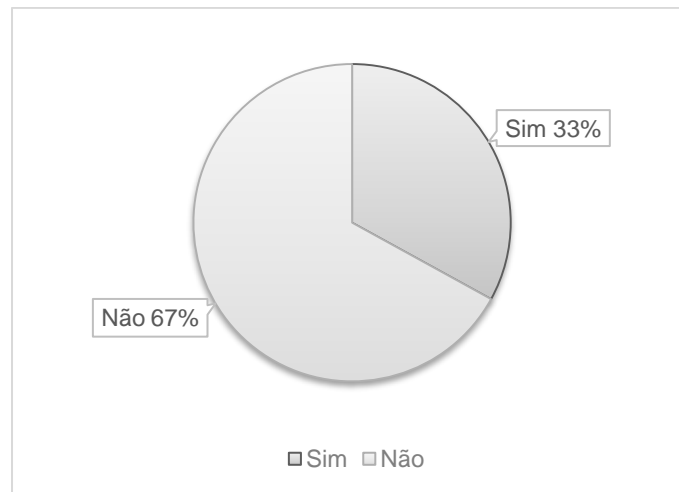
Para garantir o anonimato dos participantes optou-se por identificar as suas respostas de acordo com a ordem numérica das respostas recebidas no inquérito entre parênteses, como o seguinte exemplo: (E00).

3. Apresentação dos resultados do inquérito por questionário

Pretende-se, neste momento, apresentar os resultados do inquérito por questionário aplicado aos estudantes. Questionados se desde que frequentam a licenciatura alguma vez *solicitaram o serviço de apoio psicológico oferecido pelo Instituto Politécnico de Portalegre (IPP) prestado pelo profissional de psicologia*, 48 (84,2%) dos 57 estudantes que participaram do estudo responderam que “não” e 9 (15,8%) responderam que “sim”.

Gráfico 1

Percentagem de estudantes com diagnóstico de mal-estar psicológico/mental



Quanto à pergunta “tenho um diagnóstico de mal-estar psicológico/mental”, 19 (33,3%) estudantes afirmaram que “sim”, contudo 38 (67,7%) responderam que “não”.

Tabela 2

Tempo que decorreu desde o diagnóstico de mal-estar psicológico/mental

	Número de Estudantes	%
6 anos ou +	5	26,3
5 anos	5	26,3
4 anos	1	5,3
3 anos	1	5,3
2 anos	4	21,1
1 ano	2	10,5
Menos de 1 ano	1	5,3

A tabela 2 apresenta o espaço de tempo que decorreu desde o diagnóstico de *mal-estar psicológico/mental* referido por 19 dos 57 estudantes.

Tabela 3

Diagnósticos clínicos

Diagnóstico	Número de estudantes
Ansiedade	12
Depressão	5
Depressão/Ansiedade	1
Transtorno alimentar	1
Transtorno Obsessivo-Compulsivo	1
Transtorno Bipolar	1
Stress Pós-Traumático	1
Esquizofrenia	1
Transtorno de Personalidade Borderline	1
Outro	1

A tabela 3 permite perceber a coexistência de diagnósticos clínicos. Dentre os estudantes que responderam, foram assinaladas 4 situações de presença de mais do que um diagnóstico clínico:

“Depressão, ansiedade e transtorno obsessivo compulsivo” (E15).

“Ansiedade, depressão, TOC, compulsão alimentar” (E34).

“Depressão, ansiedade” (E40).

“Ansiedade; transtorno alimentar” (E47).

Tabela 4

Especialidade do profissional

Especialidade	Número de Estudantes
Psicólogo	11
Psiquiatra	4
Médico de Família	1
Total	16

À questão não obrigatória “estou a ser acompanhado(a) por um profissional da saúde mental”, 16 (32,7%) dos 49 estudantes responderam “sim” e 33 (67,3%) responderam “não”. A especialidade do profissional é apresentada na tabela 4.

Importa ressaltar que 3 destes estudantes estão a ser acompanhados paralelamente por dois profissionais, nomeadamente: um psicólogo e um psiquiatra.

Tabela 5

Influência na vida quotidiana e nos estudos

Nível de Influência	Número de estudantes
Influencia bastante (5)	10
Influencia (4)	6
Neutro (3)	0
Pouco influencia (2)	0
Não influencia (1)	0
Total de respostas	16

A Tabela 5 apresenta a percepção de 16 estudantes quanto à pergunta “o diagnóstico de mal-estar psicológico/mental influencia a sua vida quotidiana e os estudos?”. Os estudantes responderam através de uma escala de 0 a 5, onde o 0 é “não influencia nada” e o 5 é “influencia bastante”.

Tabela 6

Impacto da COVID-19 nos estudantes

Impacto	Número de afetados/respostas	%
Dificuldade em dormir	4	66,7
Dificuldade de concentração	4	66,7
Crises de ansiedade	3	50
Falta de vontade de sair de casa	3	50
Crise de Pânico	3	50
Sono - vontade de ficar “só na cama”	2	33,3

Impacto	Número de afetados/respostas	%
Falta de motivação para realizar atividades que antes fazia	2	33,3
Falta de motivação para estudar	2	33,3
Perda de apetite	1	16,7
Crises de choro	1	16,7
Fome o tempo todo	1	16,7

A tabela 6 apresenta o impacto que a pandemia ocasionou para 6 estudantes. Estes responderam o quanto o *fenómeno afetou a sua saúde mental* (os estudantes poderiam selecionar várias opções se fosse o caso).

Dos 15 estudantes com diagnóstico de mal-estar antes da COVID-19, 8 afirmam que, *após a pandemia COVID-19 notaram agravamento no seu estado de saúde mental* e 7 responderam especificamente que “não”: “Sinceramente, acho que não! Durante os confinamentos tive alguns episódios de ansiedade, mas isso foi antes de ingressar no ensino superior” (E07). Por fim, 1 estudante respondeu “talvez”.

Dos 8 estudantes que reconhecem agravamento pós-pandemia, complementam a resposta:

“Sim. Em saídas, na interação com os outros, etc. (E08).

“Alguma, pela falta de tempo em família e pela falta de tempo para desenvolver a minha atividade acadêmica convenientemente” (E18).

“Sim, comecei a sentir mais receios e ansiedade” (E32).

“Sim, crises de ansiedade” (E52).

“Em certa parte sim, pelo facto de estar mais fechada em casa e mais limitada” (E57).

Aos estudantes, foi colocado uma questão aberta, não obrigatória, no sentido de que pudessem *partilhar alguma informação que considerassem importante que possa contribuir para este estudo*, obtiveram-se as mais diversas respostas, duas destas para especificar melhor o seu diagnóstico e/ou a forma que tem encontrado para lidar com a situação:

“O meu problema não foi dito diretamente pelo médico como tem ansiedade, mas eu estive e estou a ser acompanhada por uma psiquiatra e tive há uns quatro anos acompanhada por terapia familiar, mas atualmente estou melhor e estou quase a receber alta do ambulatório” (E07).

“São várias as situações que podem estar a agravar a situação, mas que tento resolver” (E18).

Outro estudante reforça que a pandemia trouxe um impacto na vida das pessoas.

“O período pós-covid tem muitas repercussões na vida das pessoas, famílias e da sociedade em geral” (E54).

Por outro lado, críticas ao sistema de apoio à saúde mental dos estudantes também fizeram parte das respostas, das quais destacamos os seguintes testemunhos:

“Por mais que docentes e outros digam que a saúde mental dos alunos é importante, quando chega realmente o momento de prestar apoio, os alunos dão por si sozinhos e por vezes sentem pouca empatia de toda a gente que disse que ajudaria. Para além disso, 1 psicóloga para todo o politécnico e longas listas de espera para obter apoio não ajuda nada nas situações em que os alunos precisam de auxílio” (E40).

“Apenas que, se possível existir mais do que um profissional de apoio psicológico, visto que existem alguns alunos que precisam de mais apoios” (E57).

“Os jovens deviam ter um acompanhamento independentemente de dizerem que se sentem bem” (E13).

“Sendo mãe de uma adolescente, notei que a situação da pandemia não foi levada muito a sério. Noto e a minha filha diz algumas vezes, que no período da pandemia lembrar-se de pouca coisa, parece que estava a viver em "câmara lenta"” (E27).

4. Discussão dos resultados

Observou-se que a literatura aponta que os estudantes do Ensino Superior sofrem pressão para um bom desempenho na aprendizagem, bem como as dúvidas sobre o futuro entre outros fatores, causam muita ansiedade e angústia, tanto que o mal-estar a nível psicológico ou emocional pode fazer parte do percurso académico para alguns estudantes (Collins, 2006; Sarmiento, 2015; Winzer et al., 2018).

Associada a esta problemática, desde 2020, com a disseminação da pandemia COVID-19 pelo mundo, intensificou-se a preocupação com vários públicos, entre estes os estudantes do Ensino Superior.

Dos 57 estudantes que participaram do estudo, 19 (33,3%) referiram “*ter um diagnóstico de mal-estar psicológico/mental*” e 38 (67,7%) responderam que “não”. Por outro lado, observou-se que dos 57 estudantes que participaram do estudo, 9 (15,8%) já *solicitaram o serviço de*

apoio psicológico oferecido pelo Instituto Politécnico de Portalegre (IPP), prestado pelo profissional de psicologia, contudo 48 (84,2%) responderam que “não”. Por outro lado, “Aquilo que tenho percebido é que os alunos cada vez mais procuram o Gabinete (...)” (Psicóloga, comunicação pessoal, 2 de junho de 2023). Observa-se pela perspectiva da profissional um aumento na procura de resposta que o IPP oferece aos estudantes no âmbito do Atendimento Psicológico atualmente.

Dos 19 estudantes que confirmaram ter um diagnóstico de mal-estar psicológico/mental, a “ansiedade” e a “depressão” destacam-se, sendo que 13 dos participantes referiram ter um diagnóstico de “ansiedade” e 5 de “depressão”, um estudante ainda refere apresentar ambos.

Os estudantes que apontaram um diagnóstico de mal-estar psicológico/mental foram questionados sobre o modo como esta condição influencia a sua vida cotidiana e nos estudos. Os estudantes tiveram de responder através de uma escala de 0 a 5, onde o 0 é “não influencia nada” e o 5 é “influencia bastante”. Para esta questão 16 responderam, sendo que 10 responderam que esta condição “influencia bastante” e 6 responderam que “influencia”. Neste sentido, o desenvolvimento de estratégias que incluem hábitos saudáveis, como por exemplo, uma boa qualidade de sono e a prática de atividades físicas podem contribuir para a diminuição desta influência (Matias, 2021).

Importa referir ainda que dos 19 (33,3%) que responderam ter um diagnóstico com um mal-estar psicológico/mental, o *tempo em que foram diagnosticados* pode variar, conforme observado na apresentação dos resultados. Contudo, o que nos chama atenção é que 8 (42,1%) estudantes referiram que foram diagnosticados com um mal-estar psicológico/mental de 3 anos para cá, ou seja, em contexto pandémico e/ou pós-pandemia. Entretanto, 4 (21%), dos 19 estudantes, afirmaram que *o seu diagnóstico de um mal-estar psicológico/mental surgiu na sequência da COVID-19*.

Conforme destaca Novais et al. (2021), os efeitos psicológicos decorrentes da pandemia, agravados pelos confinamentos, podem ser múltiplos. Nesta perspectiva, 6 (31,5%) estudantes identificaram que sentiram o *impacto que este fenómeno trouxe a sua saúde mental*. Este impacto foi sentido e identificado pelos estudantes que participaram do estudo, com os mais variados sintomas, nomeadamente: uma maior dificuldade em dormir; dificuldade de concentração; crises de ansiedade; falta de vontade em sair de casa; crise de pânico; sentir muito sono (vontade de ficar só na cama); falta de motivação para realizar atividades que fazia anteriormente; falta de motivação para estudar; perda de apetite; crises de choro; fome o tempo todo. Isso reforça a ideia de Laranjeira et al. (2022) quando refere que esta pandemia

pode ser considerada um estressor traumático com implicações negativas cruciais para a saúde. A literatura mostra-nos que a pandemia parece ter um impacto psicológico nos estudantes do ensino superior e que este impacto se materializa através de diferentes e/ou múltiplos sintomas (Antunes, 2021; Cáceres-González et al., 2023).

Os estudantes foram questionados se, *após a pandemia COVID-19, notou algum agravamento no seu estado de saúde mental*. Para 7 estudantes não houve piora em sua condição psicológica, no entanto verificou-se que para 8 houve um agravamento da sua saúde mental. Seja na volta à socialização. “Sim. Em saídas, na interação com os outros, etc”. (E08). Outros pela piora dos sintomas. “Sim, comecei a sentir mais receios e ansiedade” (E32). “Sim, crises de ansiedade” (E52). Vai de encontro com os estudos de Antunes (2021), Cáceres-González, et al. (2023) e Santos (2022) que identificaram níveis de ansiedade nos estudantes em seus estudos.

5. Conclusões

O presente estudo apresentou contributos na construção de conhecimento quanto ao impacto na saúde mental e no bem-estar dos estudantes do Ensino Superior, em contexto pandémico e pós-pandemia.

Quanto à questão *qual o impacto que a pandemia COVID-19 trouxe à saúde mental e ao bem-estar psicológico de estudantes do Ensino Superior do IPP?* constatou-se, neste estudo, que a pandemia COVID-19 afetou à saúde mental e ao bem-estar psicológico de estudantes do Ensino Superior, embora de forma diferenciada para cada estudante, seja no agravamento do seu diagnóstico e/ou seja num primeiro diagnóstico de mal-estar mental, neste caso, dos estudantes da licenciatura em Serviço Social do IPP.

Os resultados encontrados reforçam o quão fulcral é, em todos os momentos da vida académica e particularmente durante tempos de incerteza e crise, continuar-se a desenvolver um acompanhamento psicológico, bem como social, dos estudantes do Ensino Superior, através de ações, como: i) diagnóstico e avaliação; ii) ações de promoção do bem-estar; iii) desenvolvimento de competências; iv) estratégias de adaptação para lidar com situações adversas; v) reforço do suporte social.

Os gabinetes que prestam apoio psicológico, bem como o apoio social nas instituições de Ensino Superior desempenham um papel importante para o bem-estar, especialmente no âmbito da saúde mental dos estudantes. Devem ser de fácil acesso, fornecer respostas

atempadas, investir mais na prevenção e contar com um maior número de profissionais treinados no reconhecimento e tratamento desta problemática.

Torna-se importante também que o assistente social tenha um papel proativo dentro destes gabinetes, visto que os problemas de saúde mental trazem consequências também para a dimensão Social dos estudantes do Ensino Superior, tais como; i) isolamento social e falta de apoio emocional; ii) perda de emprego ou oportunidades de estágio; iii) dificuldade no pagamento de propinas, alojamento e outras despesas básicas; iv) problema no acesso a recursos tecnológicos, necessários para o ensino à distância.

O assistente social, deverá estar atento às mudanças necessárias à promoção do bem-estar social dos estudantes, mobilizando uma abordagem tanto de aconselhamento para lidarem com as questões da saúde mental, como na identificação e fornecimento de informações sobre programas de auxílio financeiro disponíveis e/ou apoio na elaboração de planos financeiros, garantindo a equidade de todos os estudantes no sucesso académico.

Garantir que as instituições de ensino superior ofereçam suporte social e emocional adequado a todos os estudantes, o assistente social deve participar em grupos de trabalho e de parceria com organizações e órgãos governamentais para a promoção de propostas de alteração de políticas públicas que reduzam as desigualdades sociais.

Pretende-se dar continuidade em estudos com esta temática, para um maior aprofundamento, sobretudo quanto ao lugar do Serviço Social nesta matéria. Seria importante desenvolver estudos de maior dimensão, com amostragens mais significativas que pudessem permitir uma generalização de resultados, aprofundar as investigações e ter em atenção outras variáveis de maior risco para a saúde mental, como por exemplo, os estudantes internacionais. Importa referir que investigar o efeito da pandemia a médio e a longo prazo poderia trazer uma maior robustez quanto ao impacto causado pela COVID-19, desta forma, o Serviço Social pode dar muitos contributos para analisar o impacto social, bem como, para desenvolver estratégias junto ao Ensino Superior.

Referências bibliográficas

Antunes, R. (2021). *A saúde mental de estudantes universitários em tempo de pandemia: um estudo descritivo transversal* [Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, Universidade de Coimbra]. <https://hdl.handle.net/10316/96529>

- Araújo, L., Fonseca, S., Amante, M. J., Xavier, P., Silva, C., Cordeiro, L., e Magalhães, C. (2022). Saúde mental em estudantes do ensino superior politécnico na pandemia COVID-19. *Revista de Enfermagem Referência*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.12707/RV21109>
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Belasco, I., Passinho, R., e Vieira, V. (2019). Práticas integrativas e complementares na saúde mental do estudante universitário. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 71(1), 103-111. <http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i1p.103-111>
- Cáceres-González, C., Budian, R., González-Rojas, H., Brítez-Silvero, J., y Ferrari, E. (2023). Impactos del COVID-19 en la salud mental en universitarios de Paraguay. *Psicoperspectivas*, 22(1), 7-17. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol22-issue1-fulltext-2763>
- Carqueja, E., e Sousa, C. (2020). Modelos de Intervenção Psicológica: Agir em Tempos de Crise. Em M. Paulino e R. Dumas-Diniz (Eds.), *A Psicologia da Pandemia* (pp. 83-91). Factor.
- Castro, V. (2017). Reflexões sobre a saúde mental do estudante universitário: estudo empírico com estudantes de uma instituição pública de ensino superior. *Revista Gestão em Foco*, (9), 380-401. https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/043_saude_mental.pdf
- Collins, S. (2006). Mental Health Difficulties and the Support Needs of Social Work Students: Dilemmas, Tensions and Contradictions. *Social Work Education*, 25(5), 446-460. <https://doi.org/10.1080/02615470600738809>
- Cortez, E., Braga, A., Oliveira, A., Ribas, B., Mattos, M., Marinho, T., Cavalcanti, T., e Dutra, V. (2017). Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Pró-univerSUS*, 8(1), 48-54. <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/896>
- Gaiotto, E., Trapé, C., Campos, C., Fujimoril, E., Carrer, F., Nichiatá, L., Cordeiro, L., Bortoli, M., Yonekura, T., Toma, T., e Soares, C. (2021). Resposta a necessidades em saúde mental de estudantes universitários: uma revisão rápida. *Revista Saúde Pública*, 55, 114. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003363>

- Gundim, V., Santos, F., Santos, J., Vasconcellos, E., e Sousa, R. (2021). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Baiana De Enfermagem*, 35, e37293. <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
- Instituto Politécnico de Portalegre. (s.d.-a). Apoios aos alunos. <https://www.ipportalegre.pt/pt/estudantes/servicos-de-acao-social/apoios-aos-alunos/apoio-psicopedagogico/>
- Instituto Politécnico de Portalegre. (s.d.-b). Cursos. <https://www.ipportalegre.pt/pt/oferta-formativa/>
- Laranjeira, C., Dixe, M. A., Valentim, O., Charepe, Z., & Querido, A. (2022). Mental health and psychological impact during COVID-19 pandemic: An online survey of Portuguese higher education students. *Environmental Research and Public Health*, 19(1), 337. <https://doi.org/10.3390/IJERPH19010337>
- Laranjeira, C., Dixe, M., & Querido, A. (2023). Mental Health Status and Coping among Portuguese Higher Education Students in the Early Phase of the COVID-19 Pandemic. *Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 429-439. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13020032>
- Lima, R. S., Sanches, R. S., Abreu, P. D., Fava, S. M. C. L., Arcêncio, R. A., e Nascimento, M. C. (2022). Representações sociais de universitários brasileiros sobre as influências na adesão ao isolamento-distanciamento social durante a pandemia de COVID-19. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 8(2), 1-18. <https://doi.org/10.31211/rpics.2022.8.2.258>
- Mateus, A. (2020). Crise Económica Global: Do Impacto Pandémico às Respostas Políticas e Económicas dos Governos. Em M. Paulino, e R. Dumas-Diniz (Eds.), *A Psicologia da Pandemia* (pp. 235-253). Pactor.
- Matias, F. (2021). *Impacto da Pandemia Covid19 na Saúde Mental, Solidão e Qualidade de Sono dos Estudantes* [Dissertação de Mestrado em Psicologia, Instituto Miguel Torga]. <https://repositorio.ismt.pt/server/api/core/bitstreams/4199ea6c-31c7-4856-b315-78cf71004b1a/content>
- Novais, F., Cordeiro, C., Pestana, P. C., Côrte-Real, B., Sousa, T. R., Matos, A. D., & Telles-Correia, D. (2021). The Impact of COVID-19 in Older People in Portugal: Results from

- the Survey of Health, Ageing and Retirement (SHARE). *Acta Médica Portuguesa*, 34(11), 761–766. <https://doi.org/10.20344/amp.16209>
- Oliveira, A., Nobre, J., Luis, H., Luis, L., Albacar-Riobóo, N., Pinho, L., & Sequeira, C. (2022). Literacy and Mental Health of Portuguese Higher Education Students and Their Use of Health Promotion Strategies during Confinement in the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14393. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114393>
- Organização Mundial da Saúde. (s.d.). *Coronavírus disease (COVID-19)*. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Picolli, D. (2022). *Resiliência, saúde e bem-estar em estudantes do ensino superior português* [Dissertação de Mestrado em Educação para a Saúde, IPC - Instituto Politécnico de Coimbra]. <http://hdl.handle.net/10400.26/42063>
- Querido, A., Tomás, C., e Carvalho, D. (2016). O Estigma face à doença mental nos estudantes de saúde. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (spe3), 67-72. <http://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0120>
- Sá, P., Costa, A., e Moreira, A. (Eds.). (2021). Reflexões em torno de Metodologias de Investigação: recolha de dados (Vol. 2). UA Editora https://ria.ua.pt/bitstream/10773/30772/3/Metodologias%20investigacao_Vol2_Digital.pdf
- Sahão, F., e Kienen, N. (2021). Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, 1-13. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021224238>
- Santos, J. (2022). *Impacto da pandemia covid 19: estratégias de coping e problemas de saúde mental numa amostra de estudantes universitários* [Dissertação de Mestrado em Psicologia, Universidade Católica Portuguesa]. <http://hdl.handle.net/10400.14/38414>
- Santos, L., Pereira, A., & Veiga, F. (2009, março). *How's the mental health of higher education students in Portugal?*. Actas da 1st International Conference of Psychology and Education, Covilhã, Portugal. <http://hdl.handle.net/10451/6590>

- Santos, M. (2011). *Saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários*, [Tese de doutoramento em Psicologia, Universidade de Aveiro]. <http://hdl.handle.net/10773/6738>
- Sarmento, M. (2015). A “Mental Health Profile” of Higher Education Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 191, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.606>
- Savoji, A., & Ganji, K. (2013). Increasing mental health of university students through Life Skills Training (LST). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1255-1259. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.739>
- Silva, M., Santos, R., Medeiros, R., Souza, S., Souza, D., e Ferreira, D. (2021a). Saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, 9, e6228. <https://doi.org/10.25248/REAenf.e6228.2021>
- Silva, M., Gonzaga, L., Rosa, M., Figueiredo, M., Amendoeira, J., e Matos, R. (2021b, abril 23-24). *Impacto do confinamento decorrente da COVID-19 na Saúde Mental e Bem-Estar Psicológico em estudantes do ensino superior em Santarém e Leiria* [Apresentação de Comunicação]. VIII Congresso Luso-Espanhol de estudantes de Enfermagem, Oviedo, Espanha. <http://hdl.handle.net/10400.15/3656>
- Silveira, C., Norton, A., Brandão, I., e Roma-Torres, A. (2011). Saúde mental em estudantes universitários. Experiência da Consulta de Psiquiatria do Centro Hospitalar São João. *Acta Médica Portuguesa*, 24(s2): 247-256. <https://doi.org/10.20344/amp.1504>
- Veiga, N. (2022, 12 de setembro). Ensino Superior. Politécnico de Portalegre com taxa de ocupação superior a 70%. *Observador*. <https://observador.pt/2022/09/12/ensino-superior-politecnico-de-portalegre-com-taxa-de-ocupacao-superior-a-70/>
- Winzer, R., Lindberg, L., Guldbrandsson, K., & Sidorchuk, A. (2018). Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PeerJ*, 6:e4598. <https://doi.org/10.7717/peerj.4598>
- World Health Organization. (2003). *Investing in mental health*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42823>
- World Health Organization. (2012, august 27). *Risks to mental health: An overview of vulnerabilities and risk factors: Background paper by WHO Secretariat for the*

development of a comprehensive mental health action. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/m/item/risks-to-mental-health>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all.* World Health Organization.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>