

# Estudar onde é bom viver... Com saúde mental

Boas práticas de promoção  
de saúde mental



**Edição**

Universidade do Algarve

**Coordenação**

Gabinete de Apoio à Inovação  
Pedagógica  
Gabinete de Psicologia dos  
Serviços de Saúde – SAS da  
Universidade do Algarve

**Colaboração de**

Ana de Freitas  
Eduardo Esteves  
Florbela Leal  
Helena Mocho  
Jorge Malveiro  
Maria Palma Mateus  
Nuno Rodrigues  
Pedro Martins

**Paginação**

Gabinete de Comunicação  
e Protocolo da Universidade  
do Algarve  
Ilustrações: storyset.com

Outubro de 2024



# **Estudar onde é bom viver... Com saúde mental**

Boas práticas de promoção  
de saúde mental



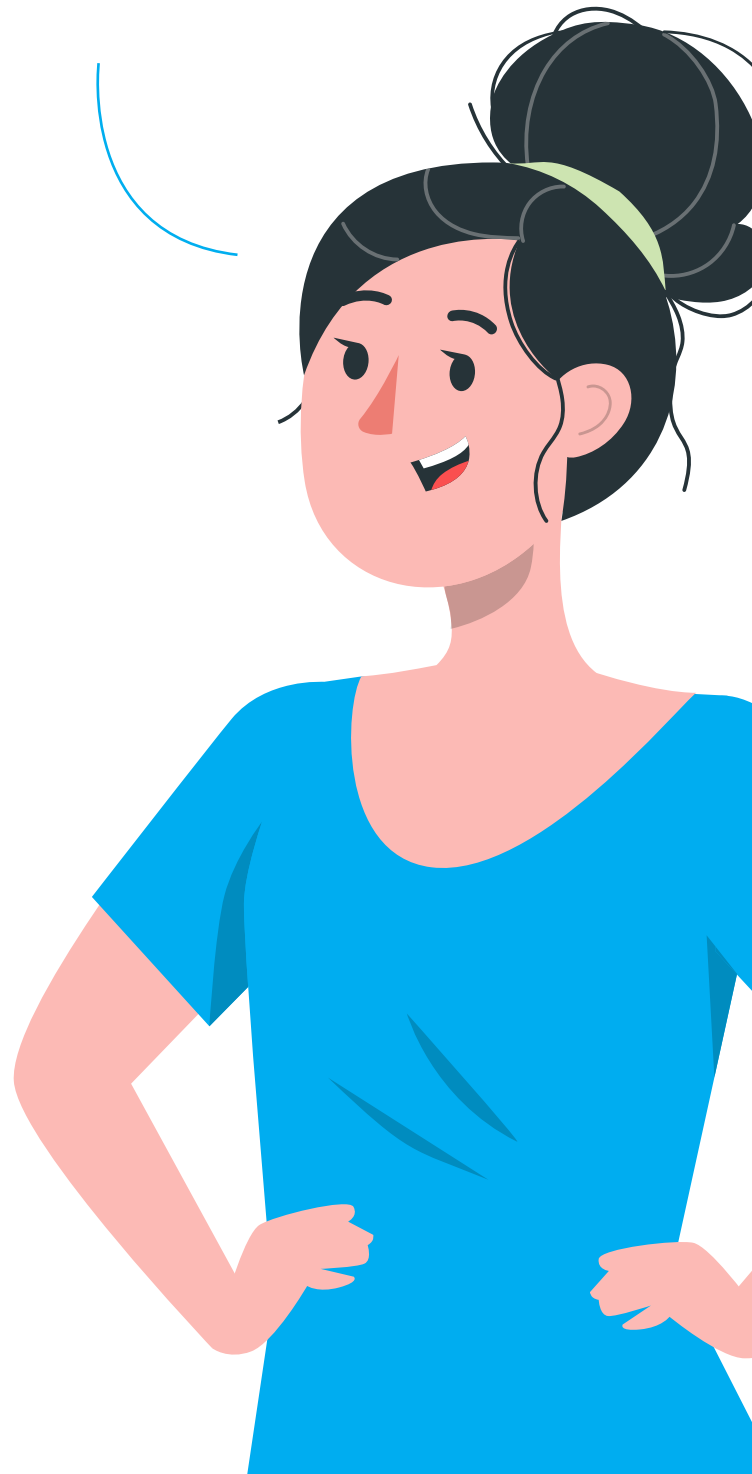
- 5 • Jovens e a saúde mental... Alguns dados importantes...
- 6 • Autocuidado e estilos de vida saudáveis
- 8 • Estigma sobre a saúde mental
- 9 • Problemáticas de saúde mental comuns no ensino superior
- 10 • Depressão
- 11 • Ansiedade
- 12 • Burnout académico
- 13 • Síndrome do Impostor
- 14 • Comportamentos de risco
- 15 • Perturbações do comportamento alimentar
- 17 • Diversidade sexual e de género e Questões LGBTQIAPN+
- 20 • A UAlg pode ajudar-te!

**A Universidade do Algarve (UAlg) está comprometida em criar um ambiente mais saudável para os estudantes e toda a comunidade académica, oferecendo atividades em grupo e soluções terapêuticas ajustadas às características da nossa população.**

A saúde mental é perspetivada internacionalmente como parte integrante da melhoria e bem-estar geral. O aumento da prevalência de quadros patológicos nos estudantes do ensino superior, nomeadamente perturbações de ansiedade e perturbações de humor, implica medidas concretas para a sua promoção, prevenção e intervenção a montante, que permita uma deteção atempada de estudantes mais vulneráveis. Nos estudos nacionais e internacionais é consensual a preocupação perante a saúde mental dos estudantes do ensino superior.

A nossa visão de saúde mental positiva foca-se no bem-estar geral, incluindo emoções, mente saudável, relações sociais, saúde física e sentido de vida. Acreditamos, e existem evidências científicas, que saúde mental e física estão interligadas e influenciam-se mutuamente. Enquadrado no nosso projeto de promoção de saúde mental no ensino superior - **WeCARE@UAlg** -, este manual é um recurso de suporte informativo complementar de literacia em saúde mental para os nossos estudantes e restante comunidade académica, e pretende sensibilizar para os principais sintomas das patologias mais comuns, indicar estratégias preventivas possíveis e dar conhecimento de diferentes respostas existentes da UAlg.

**Atenção! Todos os sintomas apresentados são sintomas comuns/prevalentes, mas debes ter sempre em conta que os quadros clínicos diferem muito de pessoa para pessoa, de acordo fatores biológicos, história clínica, fatores psicossociais e/ou contextuais.**



# Jovens e a saúde mental... Alguns dados importantes...

A depressão é o problema de saúde mais prevalente na União Europeia, afetando cerca de 50 milhões de pessoas. Portugal ocupa a 5ª posição entre os países com mais casos – cerca de 8% dos portugueses estão diagnosticados com essa perturbação.

Segundo a OMS, em todo o mundo, cerca de 450 milhões de pessoas sofrem de uma doença mental.

Existem hoje na rede de ensino superior cerca de 430 mil estudantes, maioritariamente entre os 18 e 25 anos, idades que os especialistas identificam como crítica para o aparecimento de doenças mentais graves.

Um estudo realizado na Universidade de Lisboa com 7756 estudantes identificaram que cerca de 15% estavam em risco de *burnout* e que 25% apresentavam “níveis severos ou muito severos de stress”, 26,4% sintomas de ansiedade e 25,2% sintomas de depressão.

Na investigação coordenada pela Universidade de Évora, com 3143 respostas, 75,6% apresentaram sintomas de ansiedade. Destes, um em cada três participantes (37,8%) manifestaram sintomas moderados a graves de ansiedade, 61,9% referiram sintomas depressivos, 23,4% sintomas depressivos ligeiros e 38,5% moderados a graves. Foram apontados como fatores de risco ser mulher, ter a perceção de pior rendimento académico e ter um nível socioeconómico mais baixo.

Estima-se que entre 15% a 25% dos estudantes do ensino superior sofra de algum tipo de problema de Saúde Psicológica.

Em Portugal, 42,7% dos/as estudantes universitários/as já experienciaram pelo menos um problema de Saúde Psicológica em algum momento da vida, sendo que cerca de 17% apresenta sintomatologia depressiva clinicamente significativa.

De acordo com o primeiro estudo epidemiológico nacional de Saúde Mental, cerca de um em cada quatro portugueses sofre de um problema de Saúde Mental (23% da população).

# Autocuidado e estilos de vida saudáveis

O **autocuidado** diz respeito às atividades que, com regularidade, escolhemos fazer e que ajudam a manter ou melhorar o nosso Bem-estar e Saúde Psicológica.

Existem diferentes formas de autocuidado e cada uma depende dos nossos gostos, necessidades, interesses e até momentos de vida.

**Reservar tempo para cuidarmos de nós é essencial para termos uma relação saudável connosco e com os outros. Cuida de ti!**

## Autocuidado físico

- Ter uma dieta saudável;
- Realizar atividade física regularmente (consulta as nossas iniciativas do Gabinete de Desporto e o PANAF Página Principal);
- Cuidar da higiene (do corpo, cabelo, dentes, bem como dos espaços pessoais);
- Dormir e descansar o suficiente (aprox. 7-9h, respeitar rotinas);
- Dedicar tempo a atividades de lazer prazerosas;
- Manter as consultas médicas em dia.

## Autocuidado emocional

- Identificar emoções e sensações;
- Aprender a reconhecer emoções;
- Prestar atenção às reações do corpo;
- Prestar mais atenção às respostas (físicas e emocionais) do que à situação;
- Expressar emoções de forma adequada e proporcional;
- Partilhar com frequência sentimentos e pensamentos com familiares e amigos.

## Autocuidado cognitivo

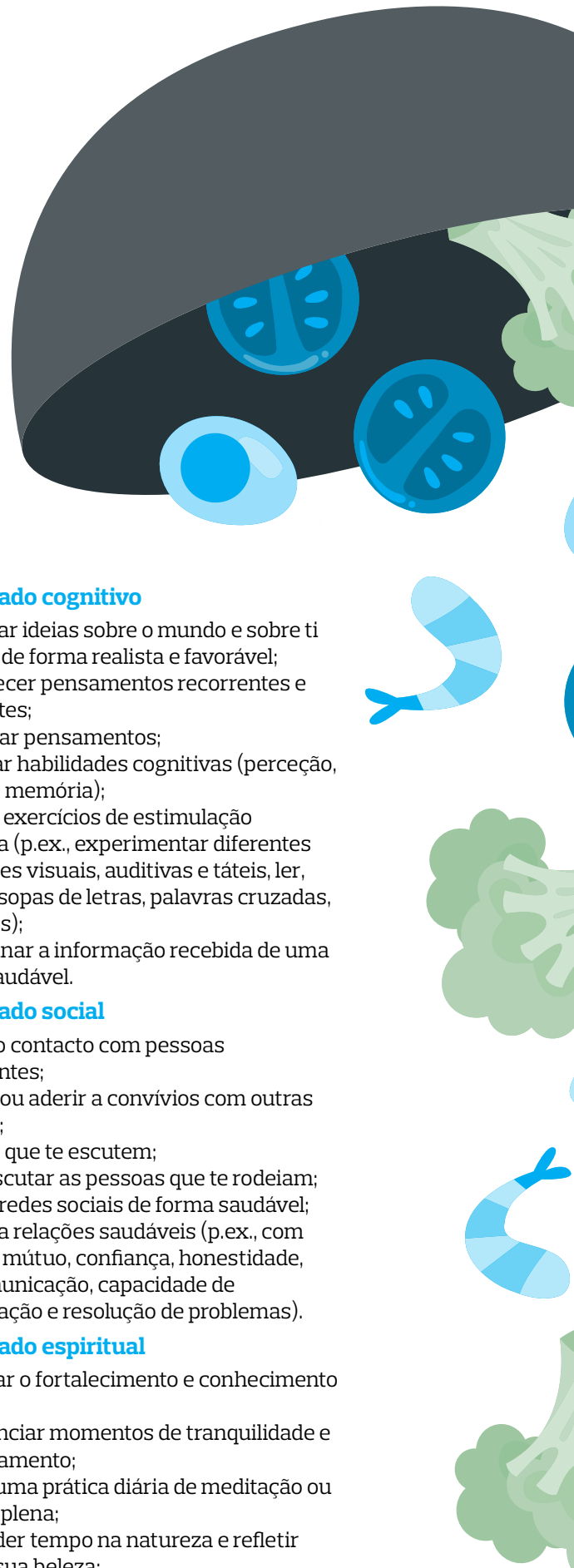
- Identificar ideias sobre o mundo e sobre ti mesmo, de forma realista e favorável;
- Reconhecer pensamentos recorrentes e constantes;
- Expressar pensamentos;
- Potenciar habilidades cognitivas (perceção, atenção, memória);
- Realizar exercícios de estimulação cognitiva (p.ex., experimentar diferentes sensações visuais, auditivas e táteis, ler, realizar sopas de letras, palavras cruzadas, labirintos);
- Discriminar a informação recebida de uma forma saudável.

## Autocuidado social

- Manter o contacto com pessoas importantes;
- Planear ou aderir a convívios com outras pessoas;
- Permitir que te escutem;
- Saber escutar as pessoas que te rodeiam;
- Gerir as redes sociais de forma saudável;
- Identifica relações saudáveis (p.ex., com respeito mútuo, confiança, honestidade, boa comunicação, capacidade de identificação e resolução de problemas).

## Autocuidado espiritual

- Estimular o fortalecimento e conhecimento pessoal;
- Experimentar momentos de tranquilidade e de relaxamento;
- Manter uma prática diária de meditação ou atenção plena;
- Despende tempo na natureza e refletir sobre a sua beleza;
- Interiorizar afirmações que fundamentem o sentido de ti mesmo e o teu propósito.



## Alimentação e saúde mental

A alimentação saudável é fundamental no processo de autocuidado, prevenindo o aparecimento de doenças crónicas não transmissíveis como a obesidade, a diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, mas também de doenças do foro mental.

A ingestão diária de alimentos ricos em ácidos gordos ómega-3, vitaminas do complexo B, E, ferro, triptofano, magnésio e fibra são importantes para manter uma boa saúde mental.

A carência destes nutrientes associada a uma elevada ingestão de açúcar e gordura pode potenciar o aparecimento de problemas como a ansiedade, a depressão, a falta de concentração e de memória, a irritabilidade e problemas de sono.

### Consulta:

**Alimentos com história:  
histórias de alimentos**  
<https://bit.ly/3zJox7m>



**Ementas Saudáveis**  
<https://bit.ly/4h0XHZo>



### Dicas para cuidares da tua alimentação

- Planeia as tuas refeições semanalmente;
- Faz entre 4 e 6 refeições diárias, com pequenas porções de alimentos e evita longos períodos em jejum;
- Faz sopa 100% de origem vegetal;
- Opta por pratos à base de produtos de origem vegetal, como hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas e cereais pouco refinados;
- Come peixe 2 a 3 vezes por semana, fonte alimentar de ácidos gordos ómega-3;
- Prefere carnes brancas (peru, frango, coelho) às carnes vermelhas (porco, vaca);
- Utiliza as leguminosas ou ovos em substituição da carne e do peixe;
- Utiliza o azeite para confeccionar e temperar;
- Introduce frutos oleaginosos sem açúcar e sal (p.ex., amêndoa, noz, caju) amendoim, tremoços e sementes nos lanches;
- Controla o consumo de cafeína, de modo a evitar estados de ansiedade e alterações no padrão de sono;
- Evita o consumo de bebidas alcoólicas, pelo efeito depressor que têm no sistema nervoso central;
- Utiliza ervas aromáticas em substituição do sal;
- Escolhe alimentos da região, frescos e da época;
- Opta pela água como bebida principal e bebe ao longo do dia, mesmo que não sintas sede. Podes optar por:
  - Água na sua forma natural (a água da torneira é adequada para consumo e é mais económica);
  - Águas aromatizadas sem adição de açúcar (p. ex., rodela de limão ou laranja e hortelã, maçã ou morango e canela);
  - Infusões sem adição de açúcar (p. Ex., tília, cidreira, camomila, limão, hortelã, canela, gengibre).

# Estigma sobre a saúde mental

Enquanto a saúde física é mais facilmente compreendida, a saúde psicológica ainda carrega preconceito e medo. **Problemas mentais, que podem ser até mais graves**, são muitas vezes tratados como preguiça ou falta de vontade. A falta de conhecimento sobre saúde mental reforça o estigma e a discriminação.

## Consequências negativas do estigma:

- Maiores níveis de stress;
- Diminuição do funcionamento psicossocial;
- Sentimentos de angústia, raiva, tristeza, culpabilização e desencorajamento;
- Problemas de autoestima e autoconceito;
- Menor investimento nos processos de pedido de ajuda e de recuperação.

## Como ajudar a reduzir o estigma?

- Procurar estar informado;
- Procurar diferenciar a pessoa e a doença mental;
- Procurar aceitar as limitações e ajudar a vencê-las;
- Procurar compreender a doença mental como uma doença que tem tratamento
- Sensibilizar a comunidade para a saúde mental é relevante no pedido de ajuda;
- Capacitar a pessoa que tem o problema. Isto promove as suas aptidões e competências e melhora a sua autoestima e qualidade de vida.

**É fundamental procurar ajuda especializada e compreender que desconfortos emocionais são naturais e fazem parte do quotidiano de cada um/a de nós.**





# **Problemáticas de saúde mental comuns no ensino superior**



# Depressão

**A depressão é complexa, prolongada e tem múltiplas causas, afetando profundamente como a pessoa sente, pensa e age. O sofrimento pode ser extremo e, em casos graves, resultar em suicídio. Os sintomas podem variar bastante de uma pessoa para outra.**

## Sintomas comuns:

- Humor deprimido;
- Perda do interesse e incapacidade para sentir prazer;
- Diminuição da energia e cansaço fácil;
- Falta de atenção e concentração;
- Incapacidade para tomar decisões;
- Ideias de culpa ou de inutilidade;
- Baixa autoestima;
- Pessimismo quanto ao futuro;
- Diminuição do apetite e perda de peso ou aumento do apetite e do peso;
- Alterações do sono;
- Irritabilidade fácil;
- Dificuldades intelectuais, bem como diminuição do campo de interesses, nomeadamente pela família, pelo trabalho e pelo envolvimento social;
- Ideias de autoagressão ou suicídio.

**No caso dos estudantes, em particular, podem ainda estar presentes sentimentos de desvalorização e desmotivação académica e, conseqüentemente, diminuição do rendimento académico.**

## Estratégias que te podem ajudar:

- Adota um estilo de vida saudável (sono, alimentação e atividade física);
- Realiza atividades prazerosas;
- Expressa emoções;
- Conversa com pessoas de confiança.



**MUITO IMPORTANTE! Procura ajuda de um profissional.**

**Atenção! Tristeza não é depressão. Embora a tristeza seja um dos sintomas da depressão, é um estado emocional que faz parte da vida psíquica. É uma reação normal a situações de perda ou impotência, mas geralmente limitada no tempo.**



# Ansiedade

A ansiedade é uma reação normal, temporária e natural. É comum as pessoas sentirem-se ansiosas e isso até pode ser encarado como algo positivo e útil, na medida em que nos deixa num estado de alerta e de foco. Contudo, quando a ansiedade é demasiado intensa e prolongada e caracterizada por sentimentos de tensão, preocupação, insegurança, normalmente acompanhados por alterações físicas, psicológicas e comportamentais, tem impacto significativo negativo no nosso dia-a-dia, pode indicar um problema de saúde psicológica.

Existem diversas perturbações de ansiedade: fobias, ataques de pânico, perturbação de ansiedade generalizada, stress pós-traumático, entre outras.



## Sintomas comuns:

### Sintomas físicos

- Tremores;
- Ritmo cardíaco acelerado;
- Palpitações;
- Aperto no peito;
- Falta de ar;
- Tonturas ou fraqueza;
- Tensão muscular;
- Boca seca;
- Dor de barriga;
- Dor de cabeça.

### Sintomas psicológicos

- Crenças, pensamentos, ideias ou imagens relacionadas com possíveis ameaças presentes ou futuros.

### Sintomas comportamentais

- Evitamento de pessoas, locais ou situações;
- Insónia;
- Dificuldade em relaxar;
- Carência ou excesso de apetite;
- Sentimentos de irritabilidade;
- Baixa concentração;
- Maior consumo de tabaco ou álcool.

## Estratégias que te podem ajudar:

- Pratica exercício físico com regularidade;
- Adota um estilo de vida saudável;
- Realiza atividades prazerosas;
- Reserva tempo diário para atividades de relaxamento (p.ex., ioga, meditação, *mindfulness*, passeios pela natureza...);
- Treina técnicas de relaxamento e de respiração;
- Mantém relações saudáveis com o teu grupo de pares e pessoas significativas.



**MUITO IMPORTANTE! Procura ajuda de um profissional.**

# Burnout académico

**Burnout académico é a fadiga emocional intensa, falta de crença na importância dos estudos e um sentimento de ineficácia nas atividades académicas.**

**Este burnout resulta de stresse crónico prolongado, impactando a motivação, emoções, pensamentos e comportamentos devido às pressões do ambiente académico.**

**Fatores de risco: falta de apoio financeiro, relações negativas entre estudantes e docentes, falta de rede de suporte, excessiva competitividade académica, conflitualidade entre colegas e a não participação em atividades extracurriculares.**

## Sintomas emocionais

- Tristeza;
- Apatia;
- Frustração;
- Perda de prazer e motivação em tarefas outrora prazerosas;
- Aborrecimento;
- Desesperança;
- Ansiedade;
- Baixa autoestima;
- Irritabilidade;
- Labilidade emocional;
- Isolamento.

## Sintomas cognitivos

- Dificuldade na concentração, atenção e memória;
- Diminuição da criatividade e produtividade;
- Hipervigilância e pensamentos persistentes relativamente às tarefas por desenvolver (dificuldade em desligar).

## Sintomas físicos

- Tonturas;
- Falta de ar;
- Taquicardia;
- Enxaquecas;
- Astenia;
- Problemas gastrointestinais;
- Sudorese;
- Tensão arterial alta;

- Tensão muscular;
- Distúrbios de sono e de apetite;
- Fragilização da resposta imunitária;
- Disfunções sexuais e alterações do ciclo sexual.

## Estratégias que te podem ajudar:

- Estabelece horários e define tarefas a realizar;
- Garante o teu o autocuidado;
- Mantém relações saudáveis com o teu grupo de pares e pessoas significativas;
- Identifica as tuas emoções desagradáveis e o que as origina, para que consigas alterá-las por formas mais ajustadas, que permitam a regulação emocional e o bem-estar;
- Mantém-te atento às tuas expectativas e estabelece metas/objetivos realistas e alcançáveis;
- Permite-te errar, experimentar e aprender com os erros, pois o perfeccionismo está associado ao *burnout* académico;
- Evita o abuso de substâncias (álcool, suplementos estimulantes) e a automedicação.



# Síndrome do Impostor

A Síndrome do Impostor **diz respeito à vivência interna de impostorismo ou fraude intelectual.**

Esta síndrome **refere-se à sensação de não merecer o sucesso alcançado, mesmo que a pessoa tenha alcançado bons resultados.**

O fenómeno ocorre em pessoas que **não conseguem assimilar que suas vitórias são fruto das suas capacidades.**

Mesmo com provas concretas de sucesso, sentem-se **constantemente inseguros e receosos de serem vistos como fraudes no trabalho ou nos estudos.**



## Estratégias que te podem ajudar:

- Exterioriza o modo como te sentes, isso ajuda a gerir as tuas angústias e frustrações;
- Foca-te em factos e evidências;
- Reconhece as tuas conquistas e sucessos;
- Aprecia o teu esforço;
- Adota afirmações positivas, realistas e flexíveis face ao teu desempenho académico;
- Evita a autocritica e sê gentil contigo mesmo;
- Evita comparações.



**Aceita que a perfeição é utópica!!!**

**Vê este vídeo sobre o tema, e não te esqueças... Os verdadeiros impostores nunca sofrem da síndrome do impostor!**

<https://bit.ly/4gJzu9P>



# Comportamentos de risco

**Ações e atitudes que podem causar danos pessoais e comprometer a integridade física e social.**

**Entre os estudantes universitários, os comportamentos de risco mais frequentes incluem o uso de substâncias (como álcool, tabaco e drogas), sexo sem proteção e alimentação inadequada ou falta de exercício.**

**Diminuem a capacidade de avaliar os riscos reais e podem desencadear depressão e ansiedade.**

## **Fatores precipitantes:**

- Pressão Social;
- Decisão Pessoal;
- Desinibição que proporcione uma melhor adaptação, integração no grupo de pares e sentimento de pertença.

## **Estratégias que te podem ajudar:**

- Informa-te e consciencializa-te acerca das consequências negativas e do impacto dos comportamentos de risco, no teu desenvolvimento pessoal e social;
- Adota respostas assertivas perante os comportamentos de risco;
- Mantém uma postura preventiva face ao consumo de substâncias;
- Pratica exercício físico;
- Autocuida-te;
- Procura ajuda de um especialista.



# Perturbações do comportamento alimentar

Estas perturbações incluem um conjunto de **distúrbios caracterizados por uma preocupação exagerada com o peso e imagem corporal**, que gera comportamentos alimentares anómalos, com elevado impacto na avaliação do seu autoconceito e prejuízo para a saúde.

## Sintomas comuns

### Anorexia nervosa

- Ingestão restrita/insuficiente de alimentos;
- Peso corporal muito reduzido;
- Medo intenso de engordar;
- Obsessão pela balança;
- Comportamentos persistentes que visam evitar o aumento de peso (e.g., Prática excessiva de exercício físico ou abuso de laxantes e/ou diuréticos);
- Autoestima centrada na imagem corporal;
- Perda de força muscular;
- Cefaleias, tonturas, desmaios...

### Bulimia nervosa

- Episódios frequentes de ingestão alimentar compulsiva, seguido de comportamento de compensação inapropriado e recorrente para impedir o ganho de peso (p.ex., Indução do vômito, uso de laxantes);
- Sensação de perda de controlo durante os episódios de ingestão compulsiva;
- Autoestima centrada na imagem corporal.

### Ingestão alimentar compulsiva

- Episódios frequentes de consumo de grandes quantidades de comida, mas sem se seguirem comportamentos que visam evitar o ganho de peso, como a indução de vômitos;
- Sensação de perda de controlo durante os episódios de ingestão compulsiva;
- Sentimentos de culpa e vergonha;
- Isolamento.

**Alteram emoções, atitudes e comportamentos** em tudo o que se refere ao peso e à comida, nomeadamente o padrão de ingestão alimentar e mantêm a insatisfação com o peso.

As perturbações alimentares mais frequentes são: **anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar.**

## Estratégias que te podem ajudar:

- Identifica precocemente e corrige comportamentos problemáticos que possam potencialmente evoluir para distúrbios alimentares;
- Numa fase inicial, tenta reconhecer a importância de hábitos alimentares saudáveis;
- Estabelece um padrão alimentar regular e disciplinado;
- Procura ajuda de um especialista. É muito importante a intervenção atempada de uma equipa multidisciplinar.



**Neste tipo de perturbações, a sintomatologia é muito diversificada a nível físico, psicológico, cognitivo, comportamental e o quadro clínico apresenta diferentes comorbilidades.**

# Perturbações do sono

O sono é um componente fundamental na qualidade de vida e bem-estar geral, pois é essencial para inúmeras funções biológicas, incluindo o controlo hormonal, resposta imunológica e a função cognitiva. A higiene do sono melhora o bem-estar, o humor, a concentração e a produtividade, bem como as relações familiares e sociais. Pelo contrário, maus hábitos de sono reduzem o desempenho e a eficiência e estão associados a sintomas de depressão, dificuldade de memória, comprometimento de habilidades motoras, abuso de álcool, entre outras.

Existem diferentes categorias de distúrbios do sono, como narcolepsia, insónia, hipersónia (sonolência excessiva), apneia do sono, síndrome das pernas inquietas, perturbações do ritmo circadiano, ou parassónias (p.ex., sonambulismo ou terrores noturnos).

Embora os sintomas variem de acordo com a perturbação, um é comum a todos: mudanças no padrão de sono que geram grande sofrimento e interferem nas atividades diárias, como trabalho, estudos, comportamento e vida social e emocional.

## Estratégias que te podem ajudar:

- Dá prioridade ao sono;
- Prepara o teu quarto para o sono;
- Respeita os horários de sono (7 a 9 horas, por noite), todos os dias;
- Define uma agenda de sono (i.e., define um período para começares a relaxar, um horário para apagues a luz e tentares adormecer e um horário para acordar);
- Adota uma rotina de sono (p.ex., toma um banho quente, ouve uma música relaxante, etc.);
- Evita atividades que comprometam a qualidade do sono (p.ex., utilização de ecrãs antes do horário de sono, refeições pesadas, bebidas estimulantes, etc.);
- Em caso de insónia, levanta-te, e realiza algumas atividades relaxantes (p.ex., técnicas de relaxamento);
- Procura ajuda de um especialista.





# Diversidade sexual e de género e Questões LGBTQIAPN+

O género apresenta-se como uma categoria social importante para a compreensão das relações sociais, com impacto a todos os níveis. Os estereótipos de género funcionam como crenças, socialmente aprendidas e reproduzidas acerca do que se espera dos comportamentos, atitudes, valores e gostos de homens e mulheres. Quando estes estereótipos não são cumpridos, pode culminar em comportamentos opressivos, como a crítica, discriminação, violência ou bullying.

As diversas minorias sexuais e identidade de género, têm sido representadas por diversas siglas, que têm sido ajustadas ao longo dos anos. Neste momento, a sigla considerada mais inclusiva é LGBTQIAPN+ que se refere a Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transexuais, Queer, Intersexuais, Assexuais, Pansexuais e polisssexuais, Não-binárias e +, que inclui outras sexualidades e identidades de género.

A discriminação, violência ou o bullying com base nas características sexuais biológicas, na orientação sexual e na expressão e identidade de género é um problema global que viola os direitos humanos de jovens LGBTQIA+ e impacta negativamente no bem-estar geral dos jovens, com repercussões em todos os níveis de vida.

Em 2018, a Lei n° 38/2018 de 7 de Agosto garantiu o **Direito à autodeterminação da identidade de género**, a expressão de género e a proteção das características sexuais de cada pessoa.

## O que todos temos de fazer:

- Combater a discriminação e promover os direitos dos jovens LGBTQIAPN+;
- Garantir a segurança e proteção de pessoas LGBTQIAPN+;
- Construir sociedades que integrem plenamente as pessoas LGBTQIAPN+;
- Denunciar os crimes de ódio contra as pessoas LGBTQIAPN+ e promover o intercâmbio de boas práticas;
- Desconstruir a desinformação em torno deste tema.



**MUITO IMPORTANTE!**  
A orientação sexual não é uma perturbação! É uma característica inerente à identidade de género.

Se tiveres dúvidas ou necessidade, consulta os recursos de apoio externos que te podem ajudar e, já sabes, procura ajuda de um especialista!

# Violência no namoro no ensino superior

A **violência no namoro** é definida como a prática de atos (ou intenção de os praticar) de natureza física, psicológica, emocional, social e/ou sexual com **caráter abusivo**, que ocorre no âmbito de relações juvenis, entre pessoas do mesmo sexo ou de sexo diferente, levada a cabo por um/a ou ambos/as os/as parceiros/as.

Quanto às tipologias da violência, além da **física, psicológica, social e sexual**, comuns às relações violentas na idade adulta, destaca-se também na violência no namoro os **fenómenos online associados à coação ou divulgação sem consentimento de conteúdo sexual**, possível desfecho de **sexting**, reconhecido como “pornografia de vingança”.

A **violência no namoro** é uma forma de violência doméstica tipificada no Código Penal Português no artigo 152º, sendo considerada um crime público.

Apesar da sua origem multifatorial, **os fatores socioculturais têm-se mostrado os que melhor explicam a origem estrutural da violência no namoro**, sobretudo a presença de crenças de género conservadoras, i.e., aceitação e reprodução de estereótipos associados a mulheres e homens.

## Consequências possíveis na vítima

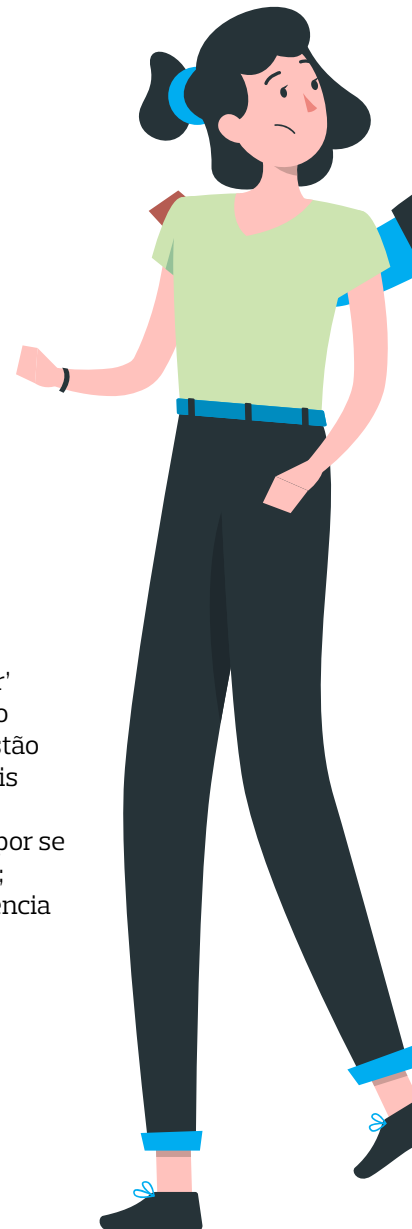
- Isolamento;
- Diminuição do rendimento académico
- Humor deprimido;
- Perturbações de ansiedade;
- Sintomatologia psicossomática (p.ex., insónias, enxaquecas);
- Abuso de substâncias;
- Sintomatologia traumática;
- Perturbações alimentares;
- Comportamento autolesivo;
- Ideação suicida.

**53% dos estudantes do ensino superior que participaram no Estudo Nacional da Violência no Namoro em Contexto Universitário, relativo a 2020 e 2021, afirmam já ter sido sujeitos a pelo menos um ato de violência no namoro.**

**Em Kit UNI+ encontras algumas estratégias que te podem ajudar.**

## O que todos temos de fazer:

- Desconstruir as ‘formas de amor’ como o ciúme, a normalização do controlo e outras atitudes que estão na base de comportamentos mais violentos e que continuam a ser normalizados e desvalorizados, por se tratar de um público mais jovem;
- Denunciar qualquer tipo de violência no namoro.



# Auto-teste

- Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia e/ou sinto que tudo é um esforço para mim.
- Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a.
- Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
- Estou mais irritável e zango-me mais facilmente.
- Sinto-me triste, nada me anima.
- Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- Distraio-me facilmente, tenho dificuldade em concentrar-me numa tarefa ou atividade.
- Não tenho motivação ou interesse em fazer as atividades que antes me davam prazer e/ou parece que não sou capaz de me divertir como antes.
- Sinto-me sozinho/a e/ou não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- Discuto com a minha família ou amigos mais vezes que o habitual.
- É difícil relaxar e descontraír.
- Sinto que não sou útil para ninguém.
- Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento pensamento, e emoções).
- O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (p.ex., não consigo dormir; durmo mais; como mais; como menos).
- Consumo mais tabaco ou álcool do que era habitual.

(OPP, 2020) TM

## Como interpretar?

### Conta quantas afirmações selecionaste e verifica o estado da tua saúde mental e bem-estar:

- De 1 a 3: aparentas sentir-te com saúde mental e bem-estar! Não te esqueças que é normal sentir ansiedade perante determinadas situações e que te deves manter ativo e em contacto com a tua família e amigos;
- De 4 a 8: aparentas sentir algumas dificuldades em relação à saúde mental e bem-estar! Não te esqueças que é normal sentir ansiedade perante determinadas situações. É útil conversares com pessoas da tua confiança sobre as tuas preocupações, dedicares algum tempo ao teu autocuidado e procurares ajuda psicológica;
- De 9 a 16: aparentas sentir muitas dificuldades em relação à tua saúde mental e bem-estar! Perante situações difíceis é útil procurares ajuda psicológica. Um psicólogo pode ajudar-te a ultrapassá-las.



# A UAlg pode ajudar-te!



# Recursos de apoio disponíveis da UAlg

## Serviços de Ação Social SAS/UAlg

Estrada da Penha – Campus da Penha  
8005-139 Faro  
Tel.: 289 882 556 / 289 882 571  
E-mail: [sas@ualg.pt](mailto:sas@ualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/acao-social>

## Serviços de Saúde SS-SAS/UAlg

Rua D. Teresa Ramalho Ortigão n° 81  
8005-312 Faro  
Tel.: 289 826 347  
Email: [sassaude@ualg.pt](mailto:sassaude@ualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/saude-e-bem-estar>  
Web: <https://www.ualg.pt/wecareualg>

## Gabinete de Psicologia SS/SASUAlg

Rua D. Teresa Ramalho Ortigão n° 81  
8005-312 Faro  
Tel.: 289 826 347  
Email: [sasgp@ualg.pt](mailto:sasgp@ualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/saude-e-bem-estar>

## Serviços Académicos

Tel.: 289 800 100 / 289 800 900  
Email: [acad@ualg.pt](mailto:acad@ualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/academicos>

## Provedor de estudante

Edifício da Biblioteca (2° piso)  
Gabinete 2.23  
Campus da Penha 8005-139 Faro  
Tel.: 289 800 100  
E-mail: [provedorestudante@ualg.pt](mailto:provedorestudante@ualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/provedor-do-estudante>

## Associação Académica da Universidade do Algarve

Edifício da Escola Superior de Gestão,  
Hotelaria e Turismo  
Campus da Penha  
Telefone: + 351 289 888 444  
E-mail: [geral@aaualg.pt](mailto:geral@aaualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/associacao-academica-nucleos>

## GAIP – Gabinete de Apoio à Inovação Pedagógica – SOS Abandono

Campos de Gambelas – Gabinete F15  
E-mail: [sosabandono@ualg.pt](mailto:sosabandono@ualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/inovacao-pedagogica>

## Gabinete de Apoio ao Estudante com Necessidades Educativas Específicas (GAENEE)

E-mail: [gaeneee@ualg.pt](mailto:gaeneee@ualg.pt)  
Web: [www.ualg.pt/pt/content/necessidades-educativas-especiais](http://www.ualg.pt/pt/content/necessidades-educativas-especiais)  
Web: <https://www.ualg.pt/inovacao-pedagogica>

## GASP – Gabinete Alumni e Saídas Profissionais da Universidade do Algarve

Universidade do Algarve – Campus de Gambelas 8005-139 Faro  
Edifício da FCHS, gabinete 2.21  
Tel.: 289 244 460  
E-mail: [alumni@ualg.pt](mailto:alumni@ualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/alumni-saidas-profissionais>

## Gabinete de Desporto

Tel.: 289 888 444  
E-mail: [desporto@aaualg.pt](mailto:desporto@aaualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/desporto>

## Voluntariado UAlg V+

E-mail: [gvvmmais@ualg.pt](mailto:gvvmmais@ualg.pt)  
Web: <https://www.ualg.pt/voluntariado>

# Recursos de apoio externos

## Programa UNI +

Apoio psicológico, social e jurídico a vítimas de violência no namoro. Serviço gratuito, presencial (Braga) ou online. Informações e marcações para E-mail: [unimais@associacaoplanoi.org](mailto:unimais@associacaoplanoi.org) ou Tel.: 932 698 756

## Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

Serviço gratuito, anónimo, confidencial e 24h. Tel: 800 202 148 ou SMS 3060 (Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género)

## Guia de recursos de informação georreferenciada de todos os serviços que concorrem para o apoio a situações de violência doméstica

Web: <https://www.cig.gov.pt/area-portal-da-violencia/portal-violencia-domestica/guia-de-recursos/>

## Formulário de queixa eletrónica para a comunicação de factos que possam eventualmente consubstanciar prática(s) de discriminação em razão do sexo, da orientação sexual e da identidade de género

Web: <https://www.cig.gov.pt/area-servicos/servicos/queixa-por-discriminacao/>

## Centro Gis – Centro de Respostas LGBTI

Apoio psicológico, social, informativo, jurídico e médico (gratuito): Tel.: 966 090 117 (24h)

## Rede ex aequo – associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes

E-mail: [geral@rea.pt](mailto:geral@rea.pt)  
Tel.: 968 781 841

## Linha SOS Voz Amiga

Linha de apoio emocional e prevenção ao suicídio:  
Tels.: 213 544 545/912 802 669/963 524 660 (diariamente das 15h30 às 00h30)

## Sexualidade em Linha

Tel.: 800 222 003  
Linha Nacional de Emergência Social (LNES)  
Tel.: 144  
Serviço telefónico público, gratuito, de funcionamento ininterrupto, 24h.

## Linha SOS Droga

Tel.: 1414

## Linha de aconselhamento psicológico integrada no serviço SNS 24

Tel.: 808 24 24 24 (24h/ dia)

## Conversa Amiga

Tels.: 925 512 884/925 512 887/808 237 327 / 210 027 159 (15h às 22h)

## Telefone da Amizade

Tels.: 22 832 35 35/222 080 707 (16h às 23h)

## SOS Estudante

Tel.: 969 554 545 (20h à 01h)

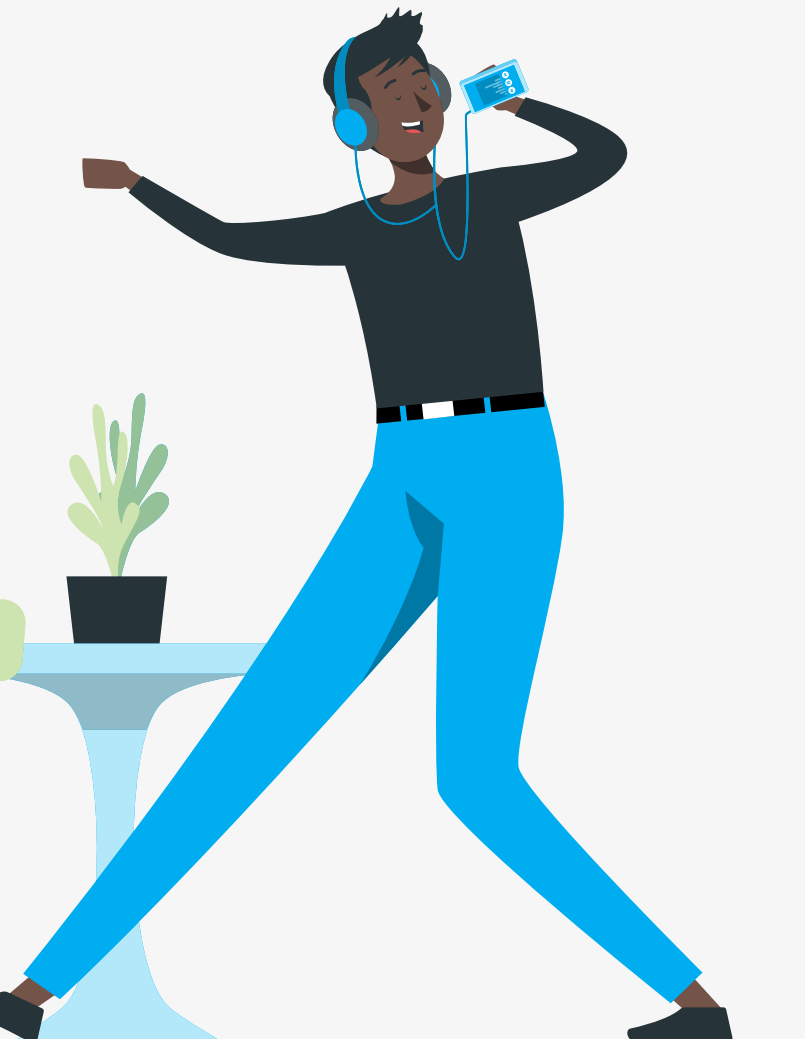
## Linha de Emergência Social

Tel.: 114 (24h/dia)



# Informa-te! Ligações úteis

Aqui encontras **diversas ligações gerais** que te podem dar suporte, de acordo com as tuas inquietações ou necessidades. Também consultámos todos estes sites para a elaboração deste manual. Explora-as quando precisares!



**Organização Mundial da Saúde – Saúde Mental**

[https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

**Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental**

<https://saudemental.min-saude.pt>

**SNS.24 – Saúde Mental**

<https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental>

**Programa Nacional para a Saúde Mental**

<https://www.sns.gov.pt/institucional/programas-de-saude-prioritarios/programa-nacional-para-a-saude-mental>

**Saúde mental.pt**

<https://saudemental.pt>

**Ordem dos Psicólogos Portugueses**

<https://www.ordemdospsicologos.pt>

**Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**

<https://www.sppsm.org>

**Associação Portuguesa de Sono**

<https://apsono.com>

**ManifestaMente: iniciativa cidadã pela Saúde Mental**

<https://www.manifestamente.org>

# Referências bibliográficas

Abacar, M., Aliante, G. E., & Antonio, J. F. (2021). Stress e estratégias de coping em estudantes universitários. *Aletheia*, 54(2), 133–144. <http://dx.doi.org/DOI10.29327/226091.54.2-13>

Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores académicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista psicologia em pesquisa*, 12(3). <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>

Associação Plano i. (2021). Manual de boas práticas para a promoção da saúde mental no ensino superior. [https://www.fcsh.unl.pt/static/documentos/informacao/tiktalks\\_manual.pdf](https://www.fcsh.unl.pt/static/documentos/informacao/tiktalks_manual.pdf)

Cáceres, R. Atilio Alberto González, A., & Torres, A. Manual de auto cuidado. Fundación SilencioUNICEF [Manual de Autocuidado.pdf \(unicef.org\)](#)

Carreiro, J., Santos, A., Moura, I., Martins, M., Costa, P., & Magalhães, T. (2022). Guia de Boas Práticas para a Gestão do Stress na Universidade. Universidade da Maia. [Guia de Boas Práticas Gestão do Stress na Universidade-compressed.pdf \(umaia.pt\)](#)

Comissão Europeia (2020). Uma União da Igualdade: Estratégia em favor da igualdade das pessoas LGBTQI 2020–2025. [lgbtqi\\_factsheet\\_2020-2025\\_pt.pdf \(europa.eu\)](#)

Cunha, M. (2020). Promoção da Saúde nos Estudantes do ensino superior: Saúde mental positiva e literacia em saúde mental em análise. Repositório IPVC. [http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2515/1/Marcia\\_Cunha.pdf](http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/2515/1/Marcia_Cunha.pdf).

Fernandes, T., Alves, B. & Gato, J. (2022). The Free Project: Relatório preliminar sobre jovens LGBTQ+ e clima escolar em Portugal. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6553126>. The FREE Project.

Relatório-Preliminar-Jovens-LGBTQ-e-Clima-Escolar-em-Portugal-2022.pdf (up.pt)

Gago, J., Andrade, M., Martins, M., Cunha, O., Soares, S., Santos, T., Macedo, M., Nora, R., Pereira, J., & Martinho, S. (2023). Programa para a Promoção de Saúde Mental no Ensino Superior. [https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/ppsmes\\_acces\\_2023-vf.pdf](https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/ppsmes_acces_2023-vf.pdf)

Galvão, A. M., Vaz, C. B., Pais, C., & Pinheiro, M. (2024). Desafios à intervenção psicológica no ensino superior: boas práticas App DREAM. III Simpósio Internacional de Inovação, Tecnologias e Jogos em Saúde, 57–61.

Głabska, D., Guzek, D., Groele, B., & Gutkowska, K. (2020). Fruit and vegetable intake and mental health in adults: a systematic review. *Nutrients*, 12(1), 115. <https://doi.org/10.3390/nu12010115>

Gutiérrez Méndez, S. X. (2020). Manual introductorio de autocuidado. [Manual de Autocuidado.pdf \(unicef.org\)](#)

Grosso, G. (2021). Nutritional psychiatry: how diet affects brain through gut microbiota. *Nutrients*, 13(4), 1282. <https://doi.org/10.3390/nu13041282>

Hepsomali, P., & Groeger, J. A. (2021). Diet, sleep, and mental health: insights from the UK biobank study. *Nutrients*, 13(8), 2573. <https://doi.org/10.3390/nu13082573>

Herbert, C. (2022). Enhancing mental health, well-being and active lifestyles of university students by means of physical activity and exercise research programs. *Frontiers in public health*, 10, 849093. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.849093>

Kassymova, G. K., Kosherbayeva, A. N., Sangilbayev, O. S., Schachl, H., & Cox, N. (2018). Stress management techniques for students. *Advances in Social Science Education and Humanities Research*. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (ASSEHR). Paris, France, Amsterdam, Netherlands: AtlantisPress, 2018. Vol. 198. In Proceedings of the International Conference on the Theory and Practice of Personality Formation in Modern Society (ICTPPFMS 2018). <https://doi.org/10.2991/ictppfms-18.2018.10>.

Lane, M. M., Gamage, E., Travica, N., Dissanayaka, T., Ashtree, D. N., Gauci, S., ... & Marx, W. (2022). Ultra-processed food consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutrients*, 14(13), 2568. <https://doi.org/10.3390/nu14132568>.

Liverpool S, Moinuddin M, Aithal S, Owen M, Bracegirdle K, Caravotta M, et al. (2023) Mental health and wellbeing of further and higher education students returning to face-to-face learning after Covid-19 restrictions. *PLoS ONE* 18(1): e0280689. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280689>



- Manzo Álvarez, L., & Jeldres, M. J. Guia de autocuidado para estudantes de pre y postgrado. Vol. 1.
- Mendes, J., Sousa, M., Leite, V. M., Belchior, N. M., & Pires Medeiros, M. T. (2019). Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior [Sleep quality and sleepiness in higher education students]. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 5(2), 38–48. <https://doi.org/10.31211/rpics.2019.5.2.150>.
- Mota, J. R. S. (2020). *A capa negra do amor: a importância do género na percepção da violência sexual nas relações amorosas entre estudantes universitários* (Master's thesis), Universidade de Évora.
- Neves, S., Correia, A., Borges, J., Rocha, H., Costa, S., Peixoto, S., Rodrigues, C., Duarte, A., & Allen, P. (2022). Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro no Ensino Superior: Crenças e Práticas – 2020/2021. Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. [Estudo-Nacional-VN-2020-2021-Divulgacao-14.02.22.pdf \(cig.gov.pt\)](https://www.cig.gov.pt/Estudo-Nacional-VN-2020-2021-Divulgacao-14.02.22.pdf)
- Neves, S., Ferreira, M., Topa, J., Borges, J. S., Vieira, C. P., Allen, P., ... & Lira, A. (2022). Guia de boas práticas para a intervenção com pessoas LGBTI vítimas de violência doméstica. [Guia de Boas Práticas para a Intervenção com Pessoas LGBTI Vítimas de Violência Doméstica.pdf \(uab.pt\)](https://www.uab.pt/Guia-de-Boas-Praticas-para-a-Intervencao-com-Pessoas-LGBTI-Vitimas-de-Violencia-Domestica.pdf)
- Nogueira, M. J., Seabra, P., Alves, P., Teixeira, D., Carvalho, J. C., & Sequeira, C. Predictors of positive mental health in higher education students. A cross-sectional predictive study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1–8, 2022. <https://doi.org/10.1111/ppc.13145>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2015). *Literacia em Saúde*. Lisboa.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2015). *Manifesto Anti-Estigma*. Lisboa.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). *Fact sheet autocuidado e bem-estar*. OPP.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). *PERFIL DOS PSICÓLOGOS NAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR*. Lisboa.
- Parletta, N., Zarnowiecki, D., Cho, J., Wilson, A., Bogomolova, S., Villani, A., ... & O'Dea, K. (2019). A Mediterranean-style dietary intervention supplemented with fish oil improves diet quality and mental health in people with depression: A randomized controlled trial (HELFIMED). *Nutritional neuroscience*, 22(7), 474–487. <https://doi.org/10.1080/1028415X.2017.1411320>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Riegel, B., Dunbar, S. B., Fitzsimons, D., Freedland, K. E., Lee, C. S., Middleton, S., ... & Jaarsma, T. (2021). Self-care research: where are we now? Where are we going?. *International journal of nursing studies*, 116, 103402. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103402>
- Tabor, E., Patalay, P., & Bann, D. (2021). Mental health in higher education students and non-students: evidence from a nationally representative panel study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 56(5), 879–882. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02032-w>
- Sándor, B. (2021). Como prevenir e combater a violência contra crianças e jovens LGBTI+ e de género diverso. [Como Prevenir e Combater a Violencia.pdf \(uc.pt\)](https://www.ucp.pt/Como-Prevenir-e-Combater-a-Violencia.pdf)
- Silva, S., & Paulos, R. (2022). Guia de boas práticas para a promoção dos direitos e proteção de crianças e jovens LGBTI+. Associação de Solidariedade Social CasaQui. [guiao\\_cpp\\_casaqui\\_web.pdf \(casa-qui.pt\)](https://www.casa-qui.pt/guiao_cpp_casaqui_web.pdf)
- Vieira, C. C., Nogueira, C., Henriques, F., Marques, F. M., Vicente, F. L., Teixeira, F., Coelho, L., Duarte, M., Loureiro, M. H., Silva, P., Monteiro, R., Tavares, T. C., Pinto, T., Toldy, T. & Ferreira, V. (2017). Conhecimento, género e cidadania no ensino secundário. Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género [Conhecimento, Género e Cidadania no Ensino Secundário \(cig.gov.pt\)](https://www.cig.gov.pt/Conhecimento_Genero_e_Cidadania_no_Ensino_Secundario.pdf)
- World Health Organization. *Mental Health*. World health organization; 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization. (2021). 6 ways to take care of your mental health and well-being this World Mental Health Day. *World Health Organization*. [6 ways to take care of your mental health and well-being this World Mental Health Day \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/6-ways-to-take-care-of-your-mental-health-and-well-being-this-world-mental-health-day)
- World Health Organization. (2022). *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision*. World Health Organization. [WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision](https://www.who.int/publications/m/item/who-guideline-on-self-care-interventions-for-health-and-well-being-2022-revision)

