

SÍNTESE DO PROJETO

Tema:	PROJETO SOCIAL - ALENMENTE - SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR: RASTREAR E PREVENIR PARA NÃO CAIR
Autor(es):	BRUNO GONÇALO CASSIS MORGADO ; LARA GUERREIRO ABRANTES; MARIA MIGUEL NEVES BARROS; DÉBORA FILIPA DA SILVA MARCÃO; RITA DE JESUS GODINHO FIALHO CORDEIRO;
Docente(s):	LARA MANUELA GUEDES DE PINHO; CÉSAR JOÃO VICENTE DA FONSECA
Especialista(s):	PEDRO MIGUEL MORGADO AMARO
Universidade(s)/Politécnico(s):	UNIVERSIDADE DE ÉVORA
Objetivos:	(1) Avaliar a saúde mental dos estudantes do ensino superior através da aplicação de questionários de rastreio; (2) Identificar sintomatologia depressiva e ansiosa nos estudantes do ensino superior; (3) Desenvolver, planear e implementar um projeto de intervenção de promoção da saúde mental e prevenção da doença mental dos estudantes do ensino superior numa perspetiva de coprodução. (4) Replicar o projeto de intervenção em várias universidades nacionais e internacionais de forma a prevenir a doença mental.
Inovação do projeto:	Acreditamos que se todos nós tivermos mais conhecimentos de saúde mental, mais fácil será conseguirmo-nos ajudar uns aos outros, daí a grande importância de vivermos em sociedade e agirmos como tal. Admitimos também poder contribuir de forma inovadora para a promoção da saúde mental dos estudantes, gerando também conhecimento que possa ajudar os órgãos de decisão a definir políticas integradoras e promotoras do bem-estar dos estudantes universitários. Uma estratégia inovadora são ações contínuas com intervenção na área da promoção da saúde mental dos estudantes e não quando já existe um problema. Outra inovação é o desenvolvimento e implementação de uma intervenção não digital para promover a interação entre os estudantes de forma presencial, pois acreditamos que é a forma mais saudável de interagir
Principais conclusões:	Através de uma primeira análise, quisemos avaliar a saúde mental dos estudantes do ensino superior de uma universidade em Évora e fizemos um pré-teste. Foram aplicados no total 186 questionários via online. Com recurso a uma análise descritiva, concluímos que 87,6% eram participantes do sexo feminino e 11,8% participantes do sexo masculino. A maioria das idades estão compreendidas entre os 18 e os 24 anos de idade. O estado civil preponderante é o de solteiro (96,8%) e o nível socioeconómico mais frequente o médio (89,3%). Outro fator importante e com relevância centrou na pergunta “encontra-se deslocado da sua residência?”, ao qual 67,4% dos participantes respondeu “sim”. Conclui-se que na região de Évora a maioria dos seus estudantes no ensino superior vive longe de casa. Sendo que 52,4% vai a casa apenas entre duas a três vezes por mês até apenas nas férias escolares. A maioria, durante o decorrer do ano letivo, vive com colegas (51,3%). Quanto á avaliação concreta da saúde mental, concluímos que a grande maioria dos participantes vive o ensino superior com algum tipo de ansiedade (entre ligeira a severa), a maior parte do tempo nervosa.