

Saúde mental dos estudantes do ensino superior como pilar da qualidade de vida

PEDRO AMARO

(Research Center on Health and Social Sciences [CARE], Polytechnic Institute of Portalegre, Portugal; Comprehensive Health Research Centre [CHRC], University of Évora, Portugal)

SABINA VALENTE

(Research Center on Health and Social Sciences [CARE], Polytechnic Institute of Portalegre, Portugal; CIEP - Research Center in Education and Psychology, University of Évora, Portugal)

HELENA ARCO

(Research Center on Health and Social Sciences [CARE], Polytechnic Institute of Portalegre, Portugal; Comprehensive Health Research Centre [CHRC], University of Évora, Portugal)

LARA GUEDES PINHO

(Comprehensive Health Research Center, University of Évora [CHRC], Portugal; Nursing Department, University of Évora, Portugal)

RESUMEN: 1. INTRODUÇÃO. 2. O ENSINO SUPERIOR E OS SEUS DESAFIOS NA PERSPETIVA DA TEORIA DAS TRANSIÇÕES. 3. SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR E A SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA. 4. DESAFIOS EM ZONAS DE BAIXA DENSIDADE E IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA. 5. PERSPETIVAS DE APOIO À PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ATUAL. 6. CONCLUSÃO. 7. REFERÊNCIAS.

TERRITÓRIOS DE BAIXA DENSIDADE. OS DESAFIOS DO DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL

Resumo: Nas transições para e no ensino superior são vários os desafios que os estudantes enfrentam, colocando em causa toda a sua estrutura interna, externa ou ainda a forma como cada um se adapta e reage a estes desafios. Cada um, com a sua individualidade (crenças culturais, condição socioeconómica ou preparação e conhecimento) e recursos sociais/ambientais vive o ensino superior de uma forma particular. Reações de desadaptação, quando não ultrapassadas, podem levar a sofrimento mental com consequências a curto, médio e longo prazo e consequente impacto na qualidade de vida dos estudantes tornando-os uma população vulnerável. Nesta população, cada vez mais, se verifica um aumento de perturbações mentais comuns tais como depressão e ansiedade, agravadas pela pandemia por Covid-19. Há uma associação entre o sofrimento mental dos estudantes e fatores como o baixo nível socioeconómico, doença mental prévia, deslocação da residência oficial ou ainda baixo desempenho académico. Fatores protetores/facilitadores das zonas de baixa densidade na saúde mental incluem um maior sentido de comunidade/rede de apoio, maior contacto com a natureza ou ainda custo de vida mais baixo e que favorecem o equilíbrio entre o desenvolvimento pessoal e a vida académica. No entanto, zonas de baixa densidade apresentam barreiras com impacto na qualidade de vida dos estudantes do ensino superior, como infraestruturas reduzidas (culturais, transportes e de apoio à saúde) e oportunidades de emprego limitadas. É urgente reforçar as boas práticas baseadas na evidência e (re)pensar as estruturas de apoio para uma vivência saudável nas instituições do ensino superior de zonas de baixa densidade e avaliar os modelos de organização dos cuidados/apoio aos estudantes do ensino superior. O objetivo deste capítulo foi refletir sobre os desafios que os estudantes do ensino superior enfrentam, especificamente em zonas de baixa densidade, e que influenciam os processos de transição quer a nível do desenvolvimento, saúde/doença, situacionais ou ainda organizacionais.

Palavras-Chave: Transições educacionais; Saúde mental; Qualidade de vida; Desafios académicos; Ensino superior

1. INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior (ES) e a vivência do ambiente académico é uma fase com impacto no desenvolvimento pessoal dos estudantes, com desafios quer a nível organizacional, interpessoal/social ou ainda pessoal (Salanova *et al.*, 2010). Trata-se de um período em que os estudantes alteram o seu contexto social, com necessidade de maior independência e um aumento da exigência e responsabilidade (Lantyer *et al.*, 2016).