

**Promover o Bem-Estar no Ensino Superior: Um Estudo com
Photovoice**

6º Curso de Mestrado em Promoção da Saúde

Maria Eva Cabral da Costa

Março, 2025

Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Promoção da Saúde, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Ana Rita Goes e Dra. Joana Correia Pires

Março, 2025

Agradecimentos

Antes de mais nada queria agradecer aos meus pais por tornarem tudo possível. Mais do que apoio incondicional, deram-me sempre a certeza de que a minha formação e felicidade eram prioridades. Mesmo diante dos desafios de saúde que enfrentei no último ano, somados às dificuldades já existentes de estudar fora, nunca hesitaram em fazer os esforços necessários para que nada me faltasse. Sou-vos eternamente grata pelo amor que têm por mim e fazem questão de demonstrar todos os dias.

Ao meu irmão, o meu contacto de emergência, o porto seguro a quem recorro nos momentos de desespero. Sem que talvez o soubesse, foi quem me salvou de muitas armadilhas que a minha saúde mental me tentou pregar ao longo dos últimos anos.

Susy, Majo, Clau, Tete e Carapitos, obrigada por nunca permitirem que a distância fosse uma barreira ao carinho e à amizade. Por todas as chamadas apenas para saberem como eu estava, por todas as mensagens de força e por todos os sorrisos que me arrancaram nos momentos mais difíceis.

Também quero agradecer às minhas maravilhosas amigas Laura e Rita e em especial à Bia, ao João e ao Bruno, que, na reta final, responderam ao meu desespero com presença constante, mesmo que fugaz, com paciência infinita e com reafirmações de afeto que tornaram esta fase um pouco mais leve.

Não poderia deixar de agradecer às incríveis 11 pessoas que de forma altruísta aceitaram participar neste estudo. Com a enorme dedicação com que abraçaram este projeto, mesmo que igualmente exigente, simplificaram o processo e tornaram-no bem mais divertido. Mesmo diante dos desafios de conciliar emprego, família e estudos, todos encontraram tempo para me ajudar. Sou-vos grata por todo o empenho e simpatia.

E, por fim, mas não menos importante, às minhas orientadoras, Ana Rita Goes e Joana Pires. Sinto-me incrivelmente sortuda por ter tido orientações tão presentes, com respostas ao segundo e um acompanhamento contínuo. Ouvi de tantos colegas os desafios da falta de orientação e suporte durante esta fase, e sei que fui privilegiada por não ter sentido isso. Obrigada por nunca me deixarem sozinha neste processo, por terem sido incansáveis e por transformarem esta etapa em mais um momento bonito de aprendizagem para mim.

Um obrigada não chega a todas estas pessoas lindas que tive o privilégio de mencionar em cima. Fui, sou e serei eternamente grata.

Resumo

Introdução: O bem-estar dos estudantes do ensino superior é fundamental para o seu sucesso acadêmico e pessoal, pelo que se torna imprescindível que as instituições de ensino superior promovam ambientes saudáveis e inclusivos.

Objetivos: O presente estudo tem como finalidade compreender as percepções dos estudantes sobre os desafios e barreiras ao seu bem-estar, bem como propor recomendações concretas para fazer face a estas problemáticas.

Métodos: Recorreu-se a um estudo de natureza qualitativa, utilizando o método *Photovoice*, que integrou entrevistas individuais e sessões de grupo com estudantes do ensino superior. Participaram 11 indivíduos, entre os quais mestrandos e doutorandos de diferentes áreas académicas. Os participantes captaram fotografias representativas das suas experiências, procederam à seleção e contextualização das mesmas nas entrevistas individuais e, na sessão de grupo final, debateram desafios comuns e recomendaram melhorias para os ambientes universitários. Foi utilizada análise temática para aprofundar a compreensão das vivências relatadas, contribuindo assim para a co-criação de estratégias de promoção do bem-estar.

Resultados: A análise temática das entrevistas individuais e sessões de grupo permitiu a identificação de três temas centrais: 1. Desafios da Acessibilidade e Mobilidade no Campus, 2. Os Desafios da Vida Académica, e 3. Ambiente Físico e Social da Campus. Dentro destes temas, os participantes salientaram vários desafios, designadamente obstáculos relacionados com a acessibilidade física e com os transportes, com impacto significativo no equilíbrio entre a vida académica e pessoal. Identificaram ainda a inexistência de ambientes de estudo e de convívio propícios, bem como a necessidade de programas de integração e de mentoria, enquanto potencialidades para melhorar o bem-estar. Em contrapartida, enfatizaram o valor das relações interpessoais, das amizades e dos laços criados com os pares, os quais se revelaram elementos fundamentais para a promoção do seu bem-estar.

Conclusão: O presente estudo reforça a relevância de uma abordagem holística e centrada nos estudantes ao planear o ambiente universitário, oferecendo sugestões para que as instituições aprimorem as experiências e o bem-estar dos discentes. A participação ativa dos estudantes permitiu identificar e delinear alterações suscetíveis de melhorar o seu bem-estar em contexto académico, evidenciando a importância de os envolver também no processo de implementação.

Palavras-chave: Bem-Estar no Ensino Superior; Saúde Mental; Investigação Participativa; *Photovoice*

Abstract

Introduction: The well-being of higher education students is essential for academic and personal success, thus it is crucial for higher education institutions to foster healthy and inclusive environments.

Objectives: The present study aims to understand students' perceptions of the challenges and barriers to their well-being and to propose concrete recommendations to address these issues.

Methods: A qualitative study was conducted using the Photovoice method, which combines individual interviews and group sessions with higher education students. The study involved 11 participants, including master's and PhD students from diverse academic backgrounds. Participants captured photographs representing their experiences, selected and contextualized them during the individual interviews, and discussed shared challenges and recommendations for improving campus environments, in the final group session. Thematic coding was applied to the data to provide a deeper understanding of students' experiences and contribute to the co-creation of well-being promotion strategies.

Results: The thematic analysis of the individual interviews and group sessions led to the identification of three core themes: (1) Challenges of Campus Accessibility and Mobility, (2) The Challenges of Academic Life, and (3) The Campus's Physical and Social Environment. Within these themes, participants highlighted various challenges, including barriers related to physical accessibility and transportation, which significantly impact the balance between academic and personal life. Additionally, the absence of conducive social and study environments, as well as the necessity for effective integration and access to mentoring programs, were identified as potential strategies to enhance well-being. Conversely, students emphasized that interpersonal connections, friendships, and the bonds they formed with peers were key contributors to their sense of well-being.

Conclusion: This study underscores the importance of taking a holistic and student-centered approach when planning university campus and provides suggestions for institutions to improve students' experiences and well-being. The participation of students provided valuable insights for identifying and designing changes that can improve their well-being in academic settings, highlighting the importance of involving students also in the implementation process.

Keywords: Well-being of Higher Education Students; Mental Health; Participatory Research; Photovoice

Índice

1	Introdução.....	1
2	Enquadramento Teórico	3
2.1	Bem-Estar e Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior.....	3
2.2	Determinantes de Saúde Mental	4
2.3	Transição para o Ensino Superior e Bem-Estar	5
2.4	Papel das Instituições de Ensino Superior na Promoção do Bem-Estar.....	6
2.5	Intervenções e Estratégias para a Promoção do Bem-Estar no Ensino Superior.....	8
2.6	Contexto Português	10
2.7	Co-construção e Bem-Estar no Ensino Superior.....	13
3	Questão de Investigação e Objetivos.....	15
4	Métodos.....	15
4.1	Tipo de Estudo e Participantes	15
4.2	Recolha de dados	16
4.2.1	Photovoice como Método de Investigação.....	16
4.2.2	Questões Éticas.....	19
4.3	Tratamento e Análise de Dados	19
5	Resultados.....	21
5.1	“O problema é chegar”: Desafios da Acessibilidade e Mobilidade no Campus	21
5.1.1	Transportes Públicos Insuficientes.....	21
5.1.2	Falta de Infraestruturas para Meios de Transporte Sustentáveis.....	22
5.1.3	Impacto das Longas Deslocações e Custos Acrescidos.....	23
5.1.4	Acessibilidade e Inclusão.....	23
5.2	"Parece que morremos para o mundo": Os Desafios da Vida Académica.....	23
5.2.1	Sobrecarga Académica.....	24
5.2.2	Formatos e Métodos Pedagógicos.....	25
5.2.3	Acompanhamento Académico	27
5.2.4	Serviços de Apoio ao Aluno e Comunicação	29
5.3	“O bem-estar não é só teoria”: Ambiente Físico e Social do Campus	31
5.3.1	Ambiente Físico	31
5.3.2	Ambiente Social	33
5.3.3	Atividades de Promoção do Bem-Estar	35
5.3.4	Cultura Participativa.....	36
6	Discussão	37
7	Conclusão.....	41
8	Referências Bibliográficas	43
9	Anexos	49

1 Introdução

A promoção do bem-estar no ensino superior tem vindo a assumir uma relevância crescente no panorama científico e social, impulsionada pela evidência de que as perturbações de saúde mental afetam cada vez mais a população, e em especial os jovens (1,2). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 970 milhões de pessoas em todo o mundo vivem com problemas de saúde mental, sendo a ansiedade e a depressão os quadros mais frequentes. Na Europa, estima-se que nove milhões de adolescentes enfrentem perturbações mentais. Neste contexto, os estudantes universitários destacam-se como um grupo especialmente vulnerável, em grande medida devido a fatores relacionados com esta etapa, como o *stress* académico, as transições pessoais e o ambiente sociocultural (1,3,4). No contexto português, o estudo epidemiológico nacional de saúde mental mostra que Portugal apresenta a segunda maior prevalência de perturbações psiquiátricas na Europa, incidindo de forma particularmente preocupante sobre mulheres e jovens (5).

A conjugação de fatores como a sobrecarga académica, as pressões socioeconómicas, a possível distância familiar e, mais recentemente, os efeitos prolongados da pandemia de COVID-19, torna os estudantes universitários especialmente vulneráveis a desequilíbrios na sua saúde mental (1,2). Por outro lado, as instituições de ensino superior assumem um papel fulcral na responsabilidade enquanto espaços de formação, inovação e desenvolvimento pessoal, podendo atuar como espaços promotores da saúde, à luz de princípios holísticos e multidisciplinares (3).

Neste enquadramento, o movimento das Universidades Promotoras de Saúde, formalizado em documentos como a Carta de Okanagan (6), tem vindo a defender a necessidade de integrar a saúde e o bem-estar em todas as vertentes da vida académica (7). No caso específico da promoção da saúde mental e bem-estar nos contextos académicos, tem sido destacada a importância de aspetos mais funcionais (infraestruturas, transportes e horários), bem como elementos ligados à qualidade das dinâmicas pedagógicas, da comunicação institucional e do relacionamento entre pares e docentes. Em paralelo, estudos têm apontado a importância de iniciativas direcionadas à saúde mental, inclusão e metodologias de ensino centradas no estudante, fatores que podem melhorar a experiência académica (3,8).

Em Portugal, apesar de vários esforços para criar serviços de saúde mental e bem-estar, persistem vários desafios como escassez de recursos humanos, desigualdade de acesso entre o ensino universitário e politécnico e obstáculos na comunicação institucional (8). Adicionalmente, as necessidades específicas dos estudantes,

sobretudo em fases de maior vulnerabilidade (como o ano de integração ou a fase da elaboração da dissertação/estágio), nem sempre encontram respostas adequadas, coerentes e estruturadas.

A participação ativa dos estudantes é, por isso, um elemento crucial no planeamento e implementação de estratégias eficazes de promoção da saúde, como sublinham as abordagens colaborativas e a investigação participativa (9–11). Estas perspetivas defendem que a construção de um campus promotor do bem-estar requer diálogo contínuo, e a colaboração entre toda a comunidade académica, na co-construção de soluções, respeitando a diversidade de contextos, experiências e necessidades (7). O método *Photovoice*, tem vindo a afirmar-se como uma ferramenta relevante para envolver diretamente a comunidade, ao permitir documentar e refletir de forma criativa sobre os desafios e oportunidades encontrados no dia a dia (9,12).

No presente estudo, adota-se uma abordagem colaborativa, através do método *Photovoice*, para investigar de que forma pode uma instituição de ensino superior promover o bem-estar dos seus estudantes. Através desta abordagem, pretende-se, portanto, identificar barreiras e fatores facilitadores do bem-estar em contexto académico e recolher recomendações para o desenvolvimento de estratégias sustentáveis e inclusivas que respondam às necessidades de toda a comunidade académica.

Este trabalho encontra-se estruturado em diferentes secções. Num primeiro momento, apresenta-se o enquadramento teórico, com foco na definição de bem-estar, na relevância da saúde mental em contexto universitário e nas abordagens participativas para a promoção da saúde no ensino superior. Segue-se a descrição dos objetivos e da metodologia utilizada, com ênfase nos princípios e fases do *Photovoice*. Posteriormente, procede-se à apresentação e discussão dos resultados, confrontando-os com literatura pertinente. Por fim, na conclusão, refletem-se as implicações práticas e sugerem-se recomendações futuras, alicerçadas nos contributos fornecidos pelos estudantes. Espera-se, assim, que este trabalho contribua para aprofundar o conhecimento sobre estratégias inovadoras e de co-construção na promoção do bem-estar no ensino superior, reforçando a importância de práticas institucionais inclusivas e colaborativas.

2 Enquadramento Teórico

2.1 Bem-Estar e Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior

Segundo a OMS, a saúde mental é definida como um estado de bem-estar em que um indivíduo é capaz de lidar com as tensões da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade. Este conceito abrange não apenas a ausência de doença, mas também o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais que permitem às pessoas enfrentarem os desafios do dia a dia. Portanto, promover a saúde mental é fundamental para garantir o bem-estar ao longo da vida (13,14).

A saúde mental tornou-se uma prioridade crescente a nível global, impulsionada por dados alarmantes que refletem uma “crise crescente,” segundo a OMS em 2022. O relatório incluía dados de mais de mil milhões de indivíduos, no qual se verificou que 12,5% da população mundial vive com problemas de saúde mental (2). Entre as condições mais comuns, a ansiedade e a depressão, afetam milhões de indivíduos, com implicações diretas em diversos aspetos da vida, como o trabalho, as relações interpessoais e o bem-estar geral.

Estas condições têm também impactos económicos significativos, tanto em custos diretos associados ao tratamento, como em custos indiretos, como a perda de produtividade e o aumento do desemprego. Em 2010, os custos globais associados a problemas de saúde mental foram estimados em 2,5 biliões de dólares, prevendo-se que aumentem para 6 biliões até 2030, com particular incidência em países de baixo e médio rendimento (2). As condições de saúde mental representam 1 em cada 6 anos vividos com incapacidade, e as condições graves de saúde mental, acarretam uma esperança de vida entre 10 a 20 anos inferior à da população geral. Em 2019, aproximadamente 970 milhões de indivíduos apresentavam algum transtorno mental, refletindo um problema que atinge de forma ampla e transversal a sociedade. Além do sofrimento individual, estes transtornos frequentemente aumentam o risco de autolesão, suicídio e violações dos direitos humanos (13,15,16).

Embora a crise de saúde mental afete a população global, destacam-se os estudantes universitários por enfrentarem uma vulnerabilidade particular, impulsionada por fatores como o *stress* académico, mudanças de vida e pressões socioeconómicas, que intensificam a prevalência e o impacto das condições mentais neste grupo (2,17). Este fenómeno é particularmente preocupante, uma vez que dados recentes indicam que um terço da comunidade universitária, (incluindo funcionários, professores e alunos) experiência sintomas de depressão, ansiedade e *stress*, revelando a vulnerabilidade desta população (17,18). A saúde mental dos jovens universitários é, assim, uma

questão crítica, com consequências significativas tanto no seu desempenho acadêmico como no seu futuro profissional (17).

No contexto português, a situação é igualmente preocupante. Portugal apresenta a segunda maior prevalência de perturbações psiquiátricas na Europa, com destaque para as perturbações de ansiedade e de humor, afetando sobretudo as mulheres e os jovens, que se revelam os grupos mais vulneráveis (5). Diversos estudos têm evidenciado uma crise de saúde mental no ensino superior. Na Universidade de Lisboa, 15% dos estudantes estavam em risco de *burnout*, enquanto 25% enfrentavam níveis severos de *stress*. Além disso, as prevalências de sintomas de ansiedade e depressão situaram-se em torno dos 26,4% e 25,2%, respetivamente (8). Outros dados, como os da colaboração entre a RYSE (Raising Youth for Sustainable Evolution) e a ANEP (Associação Nacional de Estudantes de Psicologia), apontam que cerca de 48% dos estudantes apresentavam sintomatologia psicológica e 23% já tinham pensado em comportamentos autodestrutivos (8). Na Universidade de Évora, 75,6% dos participantes relataram sintomas de ansiedade, com 37,8% dos casos a apresentar gravidade moderada a severa, e 61,9% apresentaram sintomas de depressão (8). Dados mais recentes indicam que 75% dos estudantes universitários portugueses apresentam sintomas de ansiedade e 61,2% sintomas de depressão, enquanto 26,7% reportaram ter tido pensamentos suicidas ou de automutilação. Além disso, 19,5% dos estudantes já possuíam um diagnóstico de perturbação mental, e 23% estavam a tomar medicação para problemas de saúde mental (19).

A pandemia de COVID-19 agravou estas vulnerabilidades entre os estudantes, com um estudo recente a indicar que 60% dos inquiridos reportaram uma capacidade insuficiente para lidar com os seus problemas. Estes dados sublinham a necessidade urgente de intervenções direcionadas ao bem-estar e à saúde mental no ambiente universitário, exigindo uma resposta proativa por parte das instituições de ensino superior (20).

2.2 Determinantes de Saúde Mental

A saúde mental é influenciada por uma interação complexa de fatores individuais, familiares, comunitários e estruturais, que afetam cada pessoa de forma distinta ao longo do tempo. Determinantes como fatores genéticos e emocionais, o ambiente social e familiar, bem como as condições estruturais, incluindo desigualdades e acesso a serviços essenciais, desempenham um papel crucial no bem-estar psicológico (2,15,16). De acordo com a OMS, fatores como a pobreza persistente, a desigualdade de rendimentos, a precariedade laboral e o acesso limitado a serviços de apoio influenciam a suscetibilidade a problemas de saúde mental, ao mesmo tempo que dificultam o

acesso aos cuidados adequados (21,22). Neste sentido, o ambiente em que as pessoas vivem desempenha um papel preponderante: bairros com elevados índices de criminalidade ou com poucas condições de habitabilidade podem aumentar o *stress* e a ansiedade, sobretudo em populações mais vulneráveis (21,22). Por outro lado, ambientes propícios à participação comunitária, com espaços verdes, habitação digna e sistemas de transportes e serviços de saúde acessíveis, contribuem para fortalecer laços sociais e promover um sentimento de segurança, atuando como um fator protetor do risco de desenvolver perturbações de saúde mental (22,23). Assim, as políticas e intervenções que visam melhorar as condições ambientais e sociais, desde a redução de desigualdades e discriminação até à implementação de programas de apoio socioeconómico, têm demonstrado potencial para diminuir significativamente as desigualdades em saúde mental e fomentar o bem-estar psicológico nas comunidades (21,22).

2.3 Transição para o Ensino Superior e Bem-Estar

A transição para o ensino superior é uma fase crítica que pode impactar significativamente o bem-estar dos estudantes, sendo frequentemente acompanhada por desafios que prejudicam a sua saúde psicológica e emocional. Este período é caracterizado por um aumento de responsabilidades académicas e pessoais, o que pode gerar sentimentos de isolamento, inadequação e *stress* (20,24). A evidência sugere que a transição para o ensino superior é um período determinante para o sucesso académico, a confiança, o sentimento de pertença e o bem-estar dos estudantes (25,26). Estudos indicam que fatores como a adaptação ao novo ambiente académico e social, a gestão da autonomia e o suporte disponível desempenham um papel crucial nesse processo (27).

Este período é marcado por sobrecarga académica e competição, combinado com tempo de lazer limitado, o que pode gerar níveis significativos de *stress*, particularmente quando combinados com questões familiares, antecedentes socioeconómicos e influências culturais. Estas pressões podem ainda ser intensificadas pela exposição a situações traumáticas, como zonas de conflito, ou por problemas de saúde mental preexistentes, como distúrbios alimentares, consumo de substâncias psicoativas e perturbações como o défice de atenção e a hiperatividade (26,28). Portanto, é importante reconhecer que as capacidades de aprendizagem dos estudantes, incluindo memória, gestão do tempo, preparação para avaliações e nível de concentração, desempenham um papel crucial não só no seu desempenho académico, mas também na preservação da sua saúde mental e na redução da pressão relativa à vida académica (15,29).

Estes novos desafios que os estudantes enfrentam exigem maior autonomia na tomada de decisões e adaptação aos requisitos e ao ambiente acadêmico. A incapacidade de lidar eficazmente com estes desafios pode prejudicar a saúde mental dos estudantes, afetando negativamente áreas como o desempenho acadêmico, a integridade acadêmica, a autoconfiança e as relações interpessoais, podendo até desencadear pensamentos suicidas. Além disso, a comorbidade entre ansiedade e depressão frequentemente afeta as habilidades de aprendizagem dos estudantes, influenciando a sua capacidade de completar tarefas acadêmicas e participar nas aulas (28,29).

A longo prazo, as condições de saúde mental podem impactar, de forma indireta, diversos aspetos da vida, incluindo o emprego, a educação, os cuidados de saúde e o bem-estar geral (5,30).

Assim, é fundamental adotar uma abordagem populacional à saúde mental, que incorpore a disponibilização alargada de intervenções efetivas para o tratamento destas condições, mas também a prevenção e promoção da saúde mental, através do desenvolvimento de competências, disponibilização de ambientes favoráveis e políticas públicas (31). O foco em intervenções individuais não será suficiente para modificar os desafios atuais, sendo essencial focar os determinantes sociais de saúde mental e apostar em mudanças estruturais e nos ambientes.

2.4 Papel das Instituições de Ensino Superior na Promoção do Bem-Estar

A relação entre os ambientes onde as pessoas vivem, estudam e trabalham e os seus impactos na saúde e bem-estar tem sido amplamente reconhecida pela literatura científica e pelas organizações de saúde pública. A Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde, adotada pela OMS, sublinha que a saúde é influenciada por fatores sociais, económicos e ambientais, e que a criação de ambientes saudáveis é essencial para o desenvolvimento do bem-estar individual e coletivo (32).

No ensino superior, esta perspetiva deu origem ao movimento das Universidades Promotoras da Saúde, que tem como objetivo a criação de ambientes que promovam o bem-estar global dos estudantes. Para além de incentivar a saúde mental, este modelo integra a adoção de hábitos de vida saudáveis, como a prática regular de atividade física, uma alimentação equilibrada e o fortalecimento das relações interpessoais. Assente numa abordagem integrada e colaborativa, este conceito integra campanhas de sensibilização, programas de suporte contínuo e colaborações com serviços locais de saúde, criando uma forte ligação entre os estudantes e a comunidade académica (2,20,24). Este conceito surge como uma extensão do movimento de saúde pública inspirado na estratégia global de *Saúde para Todos* que reconhece a importância de

ambientes saudáveis para o desenvolvimento pessoal e acadêmico dos estudantes (33). A *Carta de Okanagan*, desenvolvida em 2015, é um dos principais documentos orientadores deste movimento, delineando os princípios e ações necessários para transformar as instituições de ensino superior em universidades promotoras da saúde. Esta carta sublinha a necessidade de incorporar a saúde e o bem-estar em todas as políticas institucionais, criar ambientes de apoio e fomentar abordagens colaborativas e equitativas (7).

Além disso, o movimento das Universidades Promotoras da Saúde assenta numa perspetiva salutogénica, ecológica, sistémica e holística, considerando não apenas a ausência de doença, mas também a criação de condições que permitam que todos os membros da comunidade académica prosperem (34,35).

A implementação bem-sucedida destas estratégias exige um enquadramento estruturado que permita integrar as iniciativas de promoção da saúde de forma transversal no campus. O modelo *Stepchange*, especificamente dirigido à saúde mental, propõe uma abordagem de mudança progressiva (*stepped change*) e identifica que, para alcançar uma Universidade Promotora da Saúde, é necessário pensar em 4 domínios principais: aprendizagem, suporte, trabalho e vida (36). No domínio da aprendizagem, é necessário garantir que as metodologias pedagógicas promovam experiências de ensino positivas, integrando a saúde mental no currículo e criando ambientes seguros e colaborativos, onde os estudantes possam desenvolver autoconfiança. Além disso, a avaliação académica deve desafiar os estudantes sem induzir *stress* excessivo. O domínio do suporte refere-se à criação de serviços de apoio psicológico e social acessíveis e inclusivos, desenvolvidos em parceria com os estudantes e adaptados às suas necessidades. Estes serviços devem integrar uma estratégia abrangente de saúde mental, respeitando a diversidade cultural e social da comunidade académica (35,36). No contexto do trabalho, reconhece-se a importância da saúde mental para o bem-estar e a produtividade de toda a comunidade académica. A implementação de programas de promoção da saúde e bem-estar para os trabalhadores do ensino superior e a capacitação de docentes para identificar e apoiar estudantes em dificuldades são estratégias eficazes neste domínio (20,36). Finalmente, o domínio da vida abrange a promoção de estilos de vida saudáveis, incluindo o incentivo à prática de atividade física, uma alimentação equilibrada e a prevenção de comportamentos prejudiciais, como o uso de substâncias de forma problemática. São igualmente aspetos fundamentais a criação de uma cultura inclusiva e o combate ao bullying e ao assédio, com vista à construção de ambientes de convívio saudáveis que apoiem a saúde mental (36).

A experiência internacional demonstra que a adoção de uma abordagem estruturada e colaborativa tem um impacto positivo no bem-estar e na produtividade da comunidade acadêmica. Iniciativas como o Healthy Minds/ Healthy Campuses, por exemplo, têm servido de modelo para a implementação de estratégias eficazes de promoção da saúde no ensino superior, reforçando a importância da colaboração interinstitucional e da adaptação das políticas às necessidades específicas de cada contexto (34,37).

Experiências de sucesso noutros países, como Reino Unido, Alemanha, Suíça e Canadá, mostram que a liderança e a colaboração institucional são fatores-chave para o sucesso destas iniciativas. Redes internacionais de universidades promotoras de saúde têm partilhado boas práticas e estratégias eficazes para a promoção do bem-estar no contexto universitário (34).

2.5 Intervenções e Estratégias para a Promoção do Bem-Estar no Ensino Superior

As instituições de ensino superior desempenham um papel central na promoção do bem-estar dos estudantes, assumindo a responsabilidade de criar ambientes e estruturas que favoreçam a saúde mental e a qualidade de vida da comunidade acadêmica. De acordo com a literatura, as universidades devem adotar um modelo integrado de apoio à saúde mental, garantindo não apenas o acesso especializado a este tipo de serviços, mas também a implementação de políticas e práticas de prevenção que minimizem fatores de risco e reforcem a resiliência dos estudantes (38).

A promoção do bem-estar no ensino superior exige uma abordagem holística e integrada, que vá além da prevenção e do tratamento, reconhecendo que o bem-estar dos estudantes é influenciado por múltiplos determinantes sociais, económicos e psicológicos (2,39). Esta perspetiva está alinhada com recomendações internacionais, como as abordagens *Mental Health in All Policies* e *Whole-of-Society Approach*, que defendem a incorporação da saúde mental em todas as políticas e práticas institucionais, garantindo que as universidades assumam um papel ativo na promoção da saúde e do bem-estar de toda a comunidade acadêmica (15,40). Para que esta promoção seja eficaz, deve assentar em três princípios fundamentais: a criação de ambientes favoráveis ao bem-estar, a integração da saúde mental nas políticas institucionais e o empoderamento dos estudantes. Estes princípios devem refletir-se em estratégias concretas que abordem os desafios do ensino superior e fomentem uma cultura universitária saudável e inclusiva (25).

A criação de ambientes que promovam o bem-estar implica a promoção de espaços físicos e sociais que incentivem o equilíbrio emocional, a inclusão e a interação entre

todos os membros da comunidade acadêmica. Estudos apontam que a existência de espaços verdes, zonas de relaxamento, como os “healing gardens” e ambientes que incentivem as relações interpessoais, podem contribuir para a redução do *stress* e para o aumento do bem-estar dos estudantes (15,41,42). Além disso, estratégias que favorecem a sensação de pertença e o apoio social, como residências universitárias com espaços comuns bem estruturados e atividades de integração, mostraram ser fundamentais para mitigar o isolamento e promover a resiliência dos estudantes (38).

Da mesma forma, a integração do bem-estar nas políticas institucionais exige que as instituições de ensino superior desenvolvam estratégias que abranjam o apoio acadêmico, social e psicológico, assegurando a formação contínua da comunidade acadêmica para reconhecerem e intervirem precocemente em situações de vulnerabilidade (25). Além disso, a flexibilização curricular, através da diversificação dos métodos de avaliação, utilizando um modelo que permita aos alunos assumir um papel ativo na tomada de decisão e na implementação de programas, assim como fortalecer os recursos de saúde mental nas instituições, pode mitigar o impacto do *burnout* e do *stress* acadêmico (2,29).

O empoderamento dos estudantes assume um papel central na promoção do bem-estar, uma vez que lhes permite uma participação ativa na definição e implementação de estratégias institucionais. Programas de mentoria, tutorias e workshops de sensibilização de temas de saúde, de competências acadêmicas e emocionais demonstram eficácia na redução da ansiedade associada à transição para o ensino superior e na promoção de um maior sentido de pertença (2,43). A evidência também sugere que estratégias como o *peer support* e a capacitação e literacia dos estudantes para identificar sinais de sofrimento psicológico nos colegas podem ser eficazes na construção de redes de apoio social e informal, ao mesmo tempo que complementam os serviços formais de saúde mental disponíveis (38). Além disso, devem ser integrados programas de redução e gestão do *stress*, como o *mindfulness*, no currículo acadêmico, que se estendam a todas as disciplinas e não apenas às áreas de saúde (41). Esta abordagem não só reforça a resiliência individual dos estudantes, como também contribui para a normalização do discurso sobre saúde mental, reduzindo o estigma e incentivando a procura de apoio quando necessário (15) .

Embora já existam programas de apoio psicológico em algumas instituições de ensino superior, os estudantes tendem a recorrer mais frequentemente a familiares e amigos como principais fontes de suporte emocional, o que evidencia a necessidade de complementar os serviços de apoio com estratégias que valorizem o papel das relações interpessoais no bem-estar dos alunos, uma vez que esses vínculos influenciam

positivamente o desempenho académico e o bem-estar geral (24,29,39). Esta evidência reforça a importância de uma abordagem multidimensional, onde diferentes formas de suporte sejam reconhecidas e promovidas pelas instituições de ensino superior (2).

Apesar dos progressos feitos na implementação de políticas de bem-estar no ensino superior, os desafios persistem. A literatura destaca a necessidade urgente de reorganizar e fortalecer os serviços de saúde mental no campus, garantindo um modelo de cuidados que integre prevenção, intervenções precoces e serviços especializados acessíveis aos estudantes (38). Portanto, torna-se essencial uma avaliação contínua para ajustar e otimizar a eficácia das estratégias institucionais de promoção da saúde mental (41,43). A crescente prevalência de *burnout*, *stress* e ansiedade entre os estudantes reforça a urgência de fortalecer os recursos institucionais de saúde mental, garantindo que todas as iniciativas adotadas sejam sustentáveis e eficazes (15,29). A criação de estruturas de governança participativa, onde as diferentes camadas académicas (estudantes, docentes e administração) colaborem ativamente na definição de estratégias de bem-estar, poderá ser uma solução eficaz para assegurar que as políticas implementadas respondam de forma especializada e adequada às necessidades da comunidade académica (25).

A promoção do bem-estar no ensino superior deve ser vista como um compromisso contínuo. A criação de ambientes saudáveis e a integração da saúde em todas as políticas do campus são elementos essenciais para o sucesso destas iniciativas. Com o comprometimento contínuo de instituições de ensino superior, parceiros e entidades coordenadoras, espera-se que a promoção da saúde nas universidades se torne uma prática cada vez mais disseminada e eficaz, em prol de todos os membros da comunidade académica. Apenas com um esforço coletivo e integrado será possível criar ambientes universitários mais saudáveis, inclusivos e capazes de promover o sucesso académico e o desenvolvimento pessoal dos estudantes (2,26,29,44).

2.6 Contexto Português

A promoção do bem-estar no ensino superior em Portugal enfrenta desafios complexos, especialmente intensificados pela pandemia de COVID-19. Durante este período, os estudantes demonstraram elevados níveis de *stress*, ansiedade e dificuldades de adaptação (20). Estudos nacionais demonstram que a pandemia teve um impacto significativo na saúde mental dos estudantes, reforçando a necessidade de intervenções estruturadas e sustentáveis. As universidades portuguesas responderam a este cenário com a implementação de programas de apoio psicológico e atividades de promoção do bem-estar. No entanto, a eficácia dessas iniciativas ainda está a ser avaliada,

sublinhando a necessidade de intervenções mais estruturadas e acessíveis para atender de forma eficaz às necessidades dos estudantes (20,24).

Em Portugal, a implementação do conceito de Universidades Promotoras da Saúde tem enfrentado desafios significativos, nomeadamente a necessidade de uma maior integração das políticas de saúde mental nas estratégias institucionais e o reforço dos mecanismos de avaliação da eficácia das intervenções adotadas (6,34).

As instituições de ensino superior em Portugal têm um papel importante na promoção da saúde mental e bem-estar. Grande parte das instituições de ensino superior conta com Serviços de Saúde Mental e Bem-Estar (SSMBE), que se concentram principalmente no atendimento aos estudantes, deixando, muitas vezes, de fora outros membros da comunidade académica. Estes serviços focam-se, em geral, no tratamento de perturbações mentais comuns, na prevenção de doenças mentais e na promoção de competências pessoais, académicas e de carreira. Contudo, há uma disparidade significativa entre o ensino universitário e o ensino politécnico, com o primeiro a apresentar mais do dobro de SSMBE por instituição de ensino superior. No entanto, identificou-se que cerca de 15% das instituições de ensino superior não possuem qualquer resposta no âmbito do apoio ao bem-estar psicológico. Adicionalmente, os serviços existentes enfrentam dificuldades como escassez de recursos humanos, limitações de financiamento e inadequação das infraestruturas, comprometendo a sua capacidade de resposta e o acompanhamento atempado dos estudantes (8,45).

Ainda em contexto nacional, os transtornos depressivos e de ansiedade estão entre os problemas de saúde mental mais comuns entre os estudantes universitários, representando um impacto significativo tanto a nível da qualidade de vida, como da produtividade académica e financeiramente. Embora o acompanhamento psicológico seja comprovadamente eficaz, o acesso é limitado devido à insuficiência de profissionais especializados nas instituições de ensino superior em Portugal (8,46,47). Um estudo recente no contexto português demonstra que a implementação do modelo *Stepped Care* pode ser uma solução eficaz para aumentar a acessibilidade e reduzir os tempos de espera no acesso aos serviços de saúde mental. Resultados preliminares indicam que mais de 40% dos estudantes universitários que procuraram apoio apresentavam diagnóstico de perturbações de ansiedade ou depressão. Além disso, 82% dos estudantes recorreu a estes serviços por iniciativa própria, evidenciando a importância de um modelo de acesso direto e fácil (48). O *Stepped Care* permite ajustar a intensidade das intervenções às necessidades dos estudantes, utilizando desde estratégias de autoajuda online até terapias individuais e acompanhamento psiquiátrico nos casos mais graves, garantindo uma melhor articulação entre os serviços

universitários e os sistemas de saúde pública (8,46–48).

De forma a reforçar a articulação entre as diferentes respostas institucionais, foi desenvolvido o Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior. Este programa visa estruturar e otimizar os serviços de apoio psicológico nas instituições de ensino superior, promovendo estratégias de intervenção precoce, redução do estigma associado à saúde mental e o desenvolvimento de competências socioemocionais nos estudantes. Assente no modelo *Stepped Care*, este programa propõe uma abordagem integrada e escalável, ajustando a intensidade das intervenções às necessidades dos estudantes e garantindo uma melhor articulação entre as instituições de ensino superior e os serviços de saúde pública (8).

Além do reforço dos serviços clínicos, as instituições de ensino superior em Portugal têm vindo a adotar boas práticas de promoção da saúde mental e bem-estar no ensino superior que abrangem uma gama diversificada de estratégias e intervenções que foram postas em prática nas instituições de ensino superior em Portugal. Entre estas, destacam-se a criação de ambientes acolhedores e seguros nas residências estudantis e em outros espaços comuns. Estas estratégias focam-se na promoção de comportamentos saudáveis e na prevenção de doenças. A inovação curricular é outra dimensão importante, promovendo ambientes de aprendizagem flexíveis e inclusivos, incentivando a participação ativa dos estudantes. Esta abordagem inclui a disponibilização de espaços colaborativos e recursos digitais, como plataformas de e-learning, para apoiar o ensino e aprendizagem. No que toca ao desenvolvimento de competências, destacam-se os programas de tutoria e mentoria entre pares, onde estudantes mais avançados oferecem suporte e apoiam colegas mais novos na adaptação ao ensino superior. Adicionalmente, programas de autoajuda guiada e serviços de aconselhamento e psicoterapia, tanto individual como em grupo, são disponibilizados para dar resposta às necessidades dos estudantes. Estas práticas revelam-se fundamentais para a construção de redes de suporte social e para a mitigação dos desafios da integração enfrentados pelos estudantes (8,46,47,49).

Em suma, as práticas das instituições de ensino superior em Portugal demonstram um esforço contínuo para melhorar o bem-estar da comunidade académica, embora ainda haja espaço para o desenvolvimento de intervenções mais abrangentes, acessíveis e eficazes. A colaboração entre universidades, o aumento dos recursos disponíveis e o envolvimento ativo dos estudantes no processo de decisão relativamente a propostas de promoção do bem-estar são cruciais para que se possam alcançar resultados mais positivos e sustentáveis (6,8).

2.7 Co-construção e Bem-Estar no Ensino Superior

Para que a promoção da saúde no ensino superior seja eficaz, é crucial adotar uma abordagem transdisciplinar e colaborativa, envolvendo ativamente os estudantes na tomada de decisões e promovendo investigação e inovação baseada em evidência científica. As políticas institucionais devem refletir as prioridades dos estudantes e alinhar-se com os objetivos nacionais, sendo continuamente revistas e atualizadas para responder às mudanças nas necessidades da população acadêmica. Assim, a criação de Universidades Promotoras da Saúde requer liderança ativa, colaboração entre todos os atores envolvidos e um compromisso contínuo com a equidade e a diversidade, garantindo que a saúde e o bem-estar sejam reconhecidos como pilares fundamentais para o sucesso acadêmico e institucional (7,15).

A investigação participativa envolve a criação de pesquisas por meio da colaboração entre os investigadores e as pessoas que vivenciam o problema em estudo. Nos últimos anos, essa abordagem tem crescido significativamente no ramo da saúde mental, refletindo a valorização das perspectivas individuais na produção de conhecimento sobre fenômenos e problemas de saúde (10,50). A abordagem participativa em saúde é um paradigma que se destaca por produzir formas de conhecimento que representam uma contribuição única e importante para abordar problemas em saúde (51). Na investigação participativa em saúde mental, o conhecimento é gerado através do diálogo entre as diferentes perspectivas dos participantes em estudo. Esse diálogo resulta numa compreensão holística das experiências individuais, permitindo superar os vieses da investigação. Esse processo de co-construção exige o estabelecimento e manutenção de relações de confiança entre os facilitadores e os participantes, baseadas em atitudes e comportamentos de respeito mútuo (51,52).

A co-construção de iniciativas de bem-estar no ensino superior é fundamental para a implementação eficaz de programas de Promoção da Saúde, que enfatizam a participação ativa da comunidade acadêmica na definição de questões que afetam o seu dia-a-dia (53,54). A abordagem participativa, fundamentada na teoria de Arnstein, destaca a importância de níveis elevados de envolvimento comunitário, que vão além da mera consulta, visando um verdadeiro empoderamento. No entanto, as dificuldades em alcançar essa participação muitas vezes resultam da falta de recursos e do foco excessivo nas necessidades dos estudantes em detrimento de outros grupos (53).

No contexto do ensino superior, a abordagem participativa de serviços de saúde mental, ao envolver os estudantes como parceiros ativos na criação de intervenções de bem-estar, fomenta um ambiente de aprendizagem e apoio mais inclusivo. O envolvimento

direto dos estudantes na elaboração destas iniciativas assegura que as soluções adotadas respondam às suas necessidades reais, promovendo um maior senso de pertença e compromisso por parte de todos os membros da comunidade acadêmica (12,53). A Carta de Okanagan (2015) reforça esta ideia, propondo um quadro de ação que inclui duas chamadas principais. A primeira visa integrar a saúde em todos os aspectos da cultura do campus, desde políticas administrativas até operações e mandatos acadêmicos. A segunda foca-se na promoção de colaborações locais e globais para integrar a saúde e o bem-estar em diversas disciplinas, estimulando a pesquisa baseada em evidências. Esta abordagem holística, que envolve colaborações transdisciplinares e respeito pela diversidade, é um dos pilares das Universidades Promotoras da Saúde, que valorizam a participação ativa dos estudantes (7).

A co-criação, enquanto princípio do design participativo, permite que os jovens estejam diretamente envolvidos no desenvolvimento de intervenções em saúde, assegurando que as suas experiências e necessidades sejam integradas. A utilização de métodos participativos, como workshops e grupos focais, é essencial para garantir que essas ferramentas sejam relevantes e eficazes, promovendo a confiança e a colaboração na comunidade acadêmica (53,54). Portanto, a co-construção não só melhora o acesso e a eficácia das intervenções de saúde, como também reforça a necessidade de uma abordagem inclusiva e equitativa no contexto do ensino superior.

Ao integrar abordagens participativas nas IES, estas não só garantem uma resposta mais eficaz às necessidades de saúde mental, mas também fortalecem a cidadania e a justiça social, promovendo o bem-estar de forma equitativa e sustentável para toda a comunidade acadêmica. A co-construção de iniciativas de saúde mental e bem-estar no ensino superior deve, portanto, ser vista como um compromisso partilhado entre todos os membros da comunidade acadêmica, garantindo soluções sustentáveis e equitativas (8,53,54).

3 Questão de Investigação e Objetivos

A promoção do bem estar dos estudantes universitários tem sido amplamente reconhecida como um fator determinante para o sucesso académico e o desenvolvimento pessoal (39,55). No entanto, as Instituições de Ensino Superior enfrentam desafios na implementação de estratégias eficazes às necessidades dos estudantes, que apoiem a saúde mental e o bem-estar (56). A literatura demonstra que um ambiente académico promotor do bem-estar pode mitigar fatores de *stress*, melhorar a experiência académica e a qualidade de vida dos estudantes e promover um percurso académico mais satisfatório (57). Contudo, para que estas estratégias sejam eficazes, é essencial compreender as perceções dos estudantes sobre o que constitui um campus promotor do bem-estar, quais os principais desafios que enfrentam e quais os fatores facilitadores que podem contribuir para melhorar a sua experiência académica e pessoal (43). Neste sentido, o presente estudo procura responder à questão de investigação:

“De que forma pode uma instituição de ensino superior promover o bem-estar dos estudantes?”

Por meio de uma abordagem colaborativa, pretende-se especificamente: a) identificar barreiras e fatores facilitadores ao bem-estar em contexto académico de acordo com a perspetiva dos estudantes e b) recolher recomendações dos estudantes para a promoção do bem-estar dentro da instituição.

4 Métodos

4.1 Tipo de Estudo e Participantes

A metodologia escolhida para este estudo foi uma abordagem qualitativa de forma a compreender as perceções dos estudantes sobre o papel da sua instituição de ensino superior na promoção do bem-estar académico. Considerando os apelos à utilização de abordagens colaborativas na construção de instituições promotoras da saúde, optou-se por uma metodologia consistente com a investigação participativa.

O presente estudo foi conduzido numa instituição de ensino superior pós-graduado da região de Lisboa, assumindo as recomendações da Rede de Universidades Promotoras de Saúde relativamente à importância de guiar o desenvolvimento de abordagens à saúde e bem-estar nos campus por uma avaliação de necessidades e recursos, que incorpore as perspetivas e contributos dos estudantes. Eram elegíveis para o estudo estudantes matriculados na instituição de ensino superior, em cursos de especialização ou conferentes de grau. Foi utilizada uma estratégia de amostragem intencional

baseada nos seguintes critérios de diversificação: género, grupo etário, origem, fase do curso e estatuto face ao emprego.

O estudo foi divulgado através das redes sociais da investigadora, com recurso ao Instagram e Whatsapp e através de uma abordagem por bola de neve. Para garantir que a informação chegasse ao maior número possível de estudantes, foi disponibilizado um poster explicativo do estudo, com os seus objetivos e a forma de participação. Os estudantes interessados puderam manifestar o seu interesse e disponibilidade por email e agendar as entrevistas individuais e sessões de grupo, de acordo com as suas preferências de horários.

As sessões de grupo foram realizadas em dois momentos distintos, com a participação de 5 estudantes num grupo e 6 no outro. A divisão em dois grupos prendeu-se não apenas com razões de conveniência para os participantes, mas também com a vontade de garantir um aprofundamento adequado das narrativas individuais e coletivas. Esta abordagem permitiu explorar diferentes experiências e perspetivas, assegurando um ambiente mais dinâmico e participativo.

Todos os participantes foram previamente informados sobre os objetivos do estudo e os princípios éticos envolvidos. A participação foi voluntária, sendo garantido o consentimento informado antes da realização das sessões, assegurando a confidencialidade e anonimização dos dados recolhidos.

4.2 Recolha de dados

A recolha de dados foi realizada por meio da técnica *Photovoice*, permitindo que os participantes expressassem as suas experiências e perceções sobre o bem-estar no ensino superior através da fotografia.

Para a caracterização dos participantes, foi desenvolvido um questionário, preenchido pelos participantes através da plataforma *Forms*. Foram recolhidos dados relativos ao género, grupo etário, nacionalidade, naturalidade, estatuto em termos de deslocação, componente do curso a frequentar (i.e., parte curricular, tese/dissertação/trabalho de campo), estatuto face ao emprego. O questionário incluía ainda uma pergunta para validação do critério de inclusão (i.e., frequência da instituição de ensino superior focada pelo estudo) (Anexo 2).

4.2.1 Photovoice como Método de Investigação

A escolha do método *Photovoice* para esta dissertação resulta da sua abordagem centrada no envolvimento comunitário, alinhando-se com a abordagem colaborativa e de co-criação delineada para este trabalho. Nesta técnica, reconhecida pelos seus

resultados significativos na promoção de mudanças sociais, os participantes são orientados a utilizar câmaras fotográficas para capturar e expressar visualmente as suas experiências e perspetivas. Esta abordagem não só proporciona uma oportunidade direta de envolvimento dos participantes, mas também contribui para uma atmosfera mais descontraída, divertida e dinâmica, promovendo a expressão livre e a partilha de perspetivas (9).

A utilização do método *Photovoice* incentiva os participantes a capturar imagens que representem aspetos relevantes do seu quotidiano, facilitando a reflexão sobre os desafios e oportunidades no ambiente académico. Através de um envolvimento profundo, as fotos e legendas criadas pelos participantes constituem um ponto de partida para explorações contínuas de questões e criação de soluções.(9)

Além disso, esta metodologia não valoriza apenas a experiência vivida dos participantes, mas também reforça a ideia de que as suas vozes devem desempenhar um papel central na conceção e implementação de políticas educacionais e institucionais. Tal como preconizado pela Carta de Okanagan, o *Photovoice* enfatiza a importância da participação ativa da comunidade na conceção e implementação de políticas que promovam a saúde e o bem-estar (7).

Tendo em consideração as fases propostas por Wang e Burris (9), quando o objetivo da aplicação do *Photovoice* envolve uma avaliação de necessidades de forma colaborativa é necessário conduzir sessões de treino e de discussão acerca das fotografias. Deste modo, o estudo foi conduzido em 3 fases.

A 1ª fase consistiu na realização de uma sessão de grupo, via zoom, com a duração de 30 a 40 minutos. Inicialmente, foi apresentado aos participantes o conceito do *Photovoice*, esclarecendo os objetivos específicos subjacentes: identificar os desafios e obstáculos percebidos pelos estudantes quanto à promoção da saúde mental nesse contexto académico específico e recolher recomendações dos próprios estudantes para melhorias significativas na promoção da saúde mental dentro da instituição.

Seguidamente, houve um workshop de fotografia onde foram discutidas precauções e questões éticas a serem tomadas durante a captação de imagens, assim como fornecidas instruções detalhadas sobre a quantidade, tipologia e qualidade das fotografias a serem capturadas.

Após o Workshop, e com o tema principal bem definido (O papel da instituição de ensino superior na promoção do bem-estar), os participantes foram orientados a responder a questões auxiliares específicas ao tirar as fotos, explorando conceitos como a definição de bem-estar em contexto académico, a representação de um Campus promotor do

bem-estar, oportunidades para melhorar o apoio à saúde mental no campus e os obstáculos percebidos ao bem-estar psicológico no Campus: a) o que representa para si um campus promotor do bem-estar?, b) que obstáculos/ameaças ao bem-estar sente no campus? e c) quais as oportunidades existentes para melhorar o bem-estar no campus?. Os participantes tiveram uma semana para a captura autónoma de fotografias.

A 2ª fase consistiu na realização de entrevistas individuais, gravadas, também via zoom, de 20 a 40 min. O principal objetivo desta fase foi realizar a seleção, contextualização e narrativa da fotografia que o participante considerou ser mais significativa. Com o auxílio da técnica SHOWed, destinada a facilitar a discussão, o participante contextualizou a razão da escolha da fotografia, em detrimento de outras, e adicionou uma legenda à mesma. As perguntas facilitadoras incluem: O que representa esta fotografia? Porque é que escolheu esta fotografia? O que mostra esta fotografia no que diz respeito à promoção do bem-estar dos estudantes e/ou ao acesso ao bem-estar na universidade? Como é que esta situação poderia melhorar? No final desta sessão cada participante atribuiu uma legenda à fotografia selecionada.

A 3ª e última fase compreendeu uma sessão de grupo, utilizando o mesmo formato que a primeira, com a duração de 60 a 90 minutos. O principal objetivo desta fase é codificar questões, temas e tópicos recorrentes com a ajuda dos participantes. Numa primeira fase, com o intuito de orientar a discussão para os elementos que mais influenciaram os participantes, possibilitando uma análise mais aprofundada da perspetiva coletiva do material visual, foram formuladas as seguintes questões: Alguma das fotografias escolhidas por outros participantes também refletem experiências pessoais vossas? Quais são os aspetos mais relevantes ou impactantes que surgiram depois de observarem as fotografias selecionadas? Conseguem identificar temas evidentes ou mais recorrentes nas fotografias observadas?

Com a ajuda destas questões auxiliares, tornou-se possível a identificação de padrões de respostas dentro do grupo. Esta etapa, crucial para extrair insights significativos, foi auxiliada pela técnica de co-design “Pathway Mapping”, que facilitou a identificação de recursos e barreiras percebidas pelos estudantes ao longo das diferentes fases do seu percurso académico. Com o auxílio desta técnica, no final das sessões de grupo, os participantes, de forma livre e em simultâneo, foram orientados a mapear as experiências positivas e negativas ao longo do seu percurso académico, adicionando post-its a cada fase, nomeadamente integração e apresentação (orientações e adaptação), período curricular, avaliações e período não curricular (referente à dissertação/tese). Este mapeamento foi representado em quadro virtual, disponibilizado

em formato online, com o auxílio da ferramenta *Whiteboard* do Outlook, facilitando a discussão relativamente às barreiras e aos recursos identificados pelos participantes em relação à promoção do bem-estar durante o seu percurso académico, com recurso às seguintes questões: Quais foram os recursos ou barreiras à promoção do bem-estar em cada uma destas etapas? Como poderia o vosso percurso académico ter sido melhor?

Este processo colaborativo e dinâmico visa não apenas identificar desafios e barreiras percebidos, mas também criar um espaço para os participantes oferecerem sugestões concretas de melhoria.

Todas as sessões, tanto individuais como de grupo, foram conduzidas por um facilitador e por um co-facilitador. Os dois facilitadores tiveram como função a moderação das discussões, garantindo que todos os participantes tivessem a oportunidade de expressar as suas perspetivas e que a dinâmica do grupo fluísse de forma estruturada, assegurando também o registo de informações-chave e a gravação das sessões. Esta abordagem permitiu otimizar a organização dos encontros e facilitar um ambiente mais participativo e inclusivo.

4.2.2 Questões Éticas

Este estudo recebeu parecer final favorável da Comissão de Ética da Escola Nacional de Saúde Pública, (CEENSP nº 34/2024) (Anexo 1).

Todos os participantes foram informados acerca dos propósitos e condições de participação no estudo, através da ficha de informação, incluída no formulário digital, na secção que antecedia a declaração de consentimento informado (Anexo 3). A participação no trabalho era voluntária e sujeita à obtenção do consentimento informado. Os participantes tinham o direito de solicitar esclarecimentos adicionais antes e durante a participação no trabalho, podendo desistir a qualquer momento, comunicando a sua decisão a qualquer elemento da equipa de investigação.

Os dados fornecidos foram tratados de forma confidencial, sendo acessíveis apenas pela equipa de investigação e destinavam-se apenas a fins de investigação. Os dados qualitativos foram anonimizados no processo de transcrição, substituindo ou eliminando elementos que potenciasssem a identificação dos participantes. Os dados recolhidos foram armazenados em local seguro, protegido por password e serão eliminados ao final de 5 anos.

4.3 Tratamento e Análise de Dados

Os dados recolhidos foram transcritos e analisados utilizando uma abordagem qualitativa, centrada na identificação de temas recorrentes, padrões visuais e narrativas

subjacentes: a análise temática, com o auxílio do software MaxQDA 22.

Uma vez que os temas emergiram diretamente dos dados sem categorias predefinidas, a análise seguiu uma abordagem indutiva, possibilitando uma compreensão mais aprofundada das experiências dos estudantes a partir das suas próprias perspectivas. O processo de análise desenvolveu-se em várias etapas (9,58). Inicialmente, após as transcrições das entrevistas e das sessões de grupo, os dados foram lidos repetidamente para garantir a familiarização e compreensão inicial das narrativas. Posteriormente, foram gerados códigos iniciais, identificando padrões dentro das respostas dos participantes. Com base nessa codificação, foram identificados temas preliminares, agrupando os códigos em categorias iniciais e procurando conexões e padrões recorrentes entre as respostas dos participantes. Após esta fase de revisão dos temas as categorias emergentes foram refinadas e reavaliadas para garantir que apresentavam coerência interna, assegurando que cada tema mantinha uma estrutura consistente, e heterogeneidade, garantindo que os temas eram distintos entre si. Neste ponto, foi também analisada a relevância de cada categoria face aos objetivos do estudo. Seguiu-se a definição e nomeação dos temas. Por fim, os temas emergentes foram organizados em temas macro, que serviram de base para a estruturação dos resultados e para a formulação de recomendações.

5 Resultados

Este estudo contou com a participação de 11 estudantes de uma instituição de ensino superior pós-graduado, matriculados em cursos de especialização ou conferentes de grau. Dos 11 participantes, 9 eram nacionais e 2 eram internacionais. Entre os estudantes nacionais, 2 eram oriundos de fora de Lisboa e, no momento da recolha de dados, residiam na cidade para frequentar o curso de ensino superior, enquanto 1 participante era também oriundo de fora de Lisboa, mas continuava a residir na sua região de origem, deslocando-se apenas para avaliações presenciais. A faixa etária dos participantes variou entre 20 a 35 anos ou mais, com 8 estudantes do género feminino e 3 do género masculino. Relativamente ao nível de formação frequentada, participaram 3 estudantes de cursos de especialização, 5 de mestrado e 3 de doutoramento. No que diz respeito à fase do curso, 2 estudantes estavam na parte curricular e 9 encontravam-se na fase de desenvolvimento da tese/dissertação/trabalho de campo. Quanto ao estatuto face ao emprego, observou-se uma distribuição equilibrada entre estudantes a tempo inteiro (n=5) e trabalhadores/estudantes (n=6), refletindo diferentes realidades académicas e profissionais.

A análise temática das entrevistas individuais e sessões em grupo permitiu a identificação de quatro temas principais: 1. “O problema é chegar”: Desafios da Acessibilidade e Mobilidade no Campus, 2. “Parece que morremos para o mundo”: Os Desafios da Vida Académica e 3. “O bem-estar não é só teoria”: Ambiente físico e Social do Campus. Estes temas refletem os principais desafios e oportunidades expressos pelos participantes, bem como sugestões para a melhoria das condições académicas, institucionais e de integração social.

5.1 “O problema é chegar”: Desafios da Acessibilidade e Mobilidade no Campus

Este tema representa as perspetivas dos participantes sobre o papel da acessibilidade de transportes na gestão da sua vida académica, profissional e pessoal. A acessibilidade ao campus foi identificada como um desafio da experiência académica dos estudantes, afetando não só a sua pontualidade e assiduidade, mas também a gestão do tempo entre trabalho, estudo e vida pessoal. A dificuldade de acesso foi associada a sentimentos de frustração, exaustão e constrangimento. As barreiras mais mencionadas incluem a insuficiência de transportes públicos, a falta de infraestruturas para meios de transporte sustentáveis e as dificuldades enfrentadas por estudantes que residem fora da área metropolitana de Lisboa.

5.1.1 Transportes Públicos Insuficientes

A insuficiência de transportes públicos nas imediações da instituição e a falta de horários compatíveis com os horários dos estudantes foram relatadas como tendo impacto direto na sua assiduidade, levando à necessidade de sair mais cedo das aulas para garantir transporte de regresso a casa.

“Eu morava longe da universidade, então quando eu conseguia ir, às vezes tinha que sair mais cedo da aula, era meio constrangedor.” P2

Além disso, os trabalhadores-estudantes enfrentaram dificuldades adicionais uma vez que a falta de transportes diretos e de horários compatíveis com as suas cargas laborais os obrigava a sair mais cedo do trabalho, afetando a sua vida profissional.

“Significa que eu tenho de sair uma hora mais cedo do trabalho para estar na escola às seis. E acho que tem muito a ver com a falta de acessos que há até lá.” P3

Outro impacto da fraca acessibilidade foi a limitação do material académico necessário, uma vez que muitos optaram por não levar material essencial para evitar deslocações mais pesadas e desconfortáveis, e eventualmente inseguras, nos transportes públicos.

“Sim, era também trabalhoso ter que levar o computador, muitas vezes, com medo de acontecer alguma coisa, até mesmo esquecer, perder, é pesado também e os ônibus são desconfortáveis, enfim.” P2

A dificuldade no acesso à instituição também comprometeu a gestão da vida pessoal dos estudantes, limitando a prática de atividades de lazer e bem-estar.

“Eu perco uma hora e um quarto ida, uma hora e um quarto volta. Essa hora e um quarto, é uma hora que eu tenho para ir ao ginásio ou ir correr, ou fazer outra coisa qualquer.” P3

5.1.2 Falta de Infraestruturas para Meios de Transporte Sustentáveis

A falta de condições para quem opta por meios de transporte sustentáveis foi outro fator relatado como desmotivador. A inexistência de postos de carregamento para carros elétricos próximos da instituição foi um dos constrangimentos apontados.

“Existem várias limitações relativamente aos transportes. Ir de transportes exige demasiado tempo e quando se procuram outras opções, como levar o próprio carro, que neste caso é elétrico, não há espaços para recarregar os carros.” P8

Além disso, a falta de estacionamento adequado para bicicletas impossibilita os estudantes de utilizarem este meio de transporte de forma regular, tornando-se um obstáculo adicional à mobilidade sustentável.

“Eu gosto de andar de bicicleta, não me importo de pegar numa e ir. Só que eu não sei se existe algum estacionamento, pois, não existe.” P3

Daí decorreu a sugestão da necessidade da instalação de postos de carregamento para veículos elétricos nas proximidades da instituição, facilitando a sua utilização e incentivando a assiduidade.

“Era essencial a existência de postos de carregamento de carros elétricos perto da escola.” P8

5.1.3 Impacto das Longas Deslocações e Custos Acrescidos

Estudantes que residem fora da cidade de Lisboa enfrentam desafios acrescidos devido ao tempo das deslocações e aos custos elevados associados às viagens diárias. Este impacto cria dificuldades na gestão do tempo e no equilíbrio entre estudo, trabalho e vida pessoal.

“Cada vez que vou para as aulas de transporte, juro para nunca mais, porque demoro uma hora e meia a chegar a casa. Quer dizer, é uma viagem daqui ao Alentejo.” P3

Além do tempo de deslocação, o aspeto económico foi apontado como uma preocupação adicional, tornando o acesso ao ensino mais oneroso.

“Porque eu morava longe, era difícil para mim. Sim, a questão dos transportes, e financeira também.” P2

Para mitigar os impactos das longas deslocações, os participantes sugeriram a implementação de aulas assíncronas, através da gravação e disponibilização dos conteúdos, permitindo que os estudantes acompanhem as matérias de forma autónoma e sem limitações de horário.

“Sim, aulas gravadas, assíncronas. Assim conseguimos ver quando nós quisermos. Não é a mesma coisa, mas com algumas aulas podia facilitar tendo em conta o horário.” P5

5.1.4 Acessibilidade e Inclusão

Outro aspeto relatado como relevante pelos participantes na acessibilidade ao campus foi a inexistência de estacionamento dedicado a pessoas com mobilidade reduzida. Embora existam algumas infraestruturas como rampas e elevadores, a ausência de lugares de estacionamento reservados foi identificada como uma lacuna.

“Eu reparei que a escola não tem estacionamento para pessoas com mobilidade reduzida. Era algo que eu adorava ver ser feito, não acho que seja assim algo muito difícil, era simplesmente reservar um ou dois espaços.” P9

A falta de condições adequadas compromete a inclusão e autonomia destes estudantes, tornando mais difícil o acesso ao campus e a participação ativa nas atividades académicas.

5.2 "Parece que morremos para o mundo": Os Desafios da Vida Académica

A experiência dos estudantes revelou desafios significativos, relacionados com a sobrecarga acadêmica, as metodologias e formatos de ensino, a comunicação institucional e o acompanhamento durante o percurso acadêmico. A ausência de apoio estruturado, especialmente na fase da elaboração da dissertação/ trabalho de campo, e dificuldades na comunicação com os serviços de apoio acadêmico foram também apontadas como fatores que impactam o bem-estar e o desempenho acadêmico.

5.2.1 Sobrecarga Acadêmica

A elevada carga de avaliações foi apontada como um fator gerador de *stress*, afetando a capacidade dos estudantes para gerir eficazmente o tempo e conciliar as responsabilidades acadêmicas com outras dimensões do bem-estar.

Os participantes relataram períodos de enorme pressão, especialmente devido à acumulação de avaliações em curtos espaços de tempo, que aumenta os níveis de *stress*.

"Porque recordo-me que parecia que morria para o mundo duas semanas antes das avaliações." P4

"Porque efetivamente há ali vários dias seguidos em que parece que não se passa mais nada na nossa vida. É avaliações atrás de avaliações." P4

A intensificação das avaliações em períodos curtos também reduziu significativamente o tempo disponível para atividades de lazer e autocuidado.

"A concentração de avaliações em curtos períodos gerou momentos de maior pressão, dificultando a conciliação entre estudo e bem-estar pessoal." P11

Além disso, a sobrecarga de avaliações foi apontada como um fator que comprometeu a aprendizagem, levando os estudantes a adotarem uma postura mais superficial em algumas unidades curriculares.

"Tinha disciplinas que a gente não tinha como desenvolver muito, porque tinha tantas preocupações com as outras que não tinha tempo para aprender direito sobre aquele tema ou aprofundar, porque já tinha tantas outras atividades que ficava meio que a desejar. Só fazendo por fazer." P2

Face a estes desafios, os estudantes sugeriram uma distribuição mais equilibrada das avaliações, evitando a sobreposição.

"Aumentar período de intervalo entre as avaliações das diferentes disciplinas." P4

Para os trabalhadores-estudantes, a dificuldade em equilibrar as exigências do curso com as responsabilidades profissionais tornou-se particularmente desafiante, exigindo que sacrificassem períodos de descanso e comprometessem o seu bem-estar.

"Tempo de horas de trabalho ao fim de semana e depois do trabalho... Tem que se fazer tudo em simultâneo e cumprir à mesma com os objetivos de forma igual." P6

"O tempo que temos que despende e as horas que despendemos, muitas vezes à noite, fora de horas, a fazer trabalhos para cumprir prazos de entrega... é muito." P11

Além da elevada exigência individual, os trabalhos de grupo foram descritos como um desafio adicional, especialmente pela dificuldade de coordenação de horários com os colegas.

"Os feriados eram sempre em trabalho de grupo, então achei bem pesado." P2

"Realmente eu lembro-me de passar domingos e domingos, sábados, reunido com o grupo."

P4

5.2.1.1 O Desafio da Dissertação

Para além da carga de trabalho regular ao longo do curso, a fase da dissertação foi identificada como um dos momentos mais exigentes e solitários do percurso académico, sendo descrita por alguns estudantes como uma fonte de grande pressão, ansiedade e desgaste emocional. A dedicação exigida nesta etapa levou muitos a sentirem que tinham de abdicar da sua vida pessoal para cumprir os prazos estabelecidos.

"Para acabar isto, no timing, obrigou-me a dedicar-me a ele e esquecer-me de alguma coisa.

Esqueci quase a minha vida particular nos últimos dias." P4

A pressão acumulada durante esta fase foi descrita como um verdadeiro *"turbilhão de emoções"*, combinando sentimentos de exaustão, incerteza e a perceção de que todo o esforço investido poderia não ser suficiente. O peso emocional deste trabalho foi enfatizado, equiparando-se a dissertação a um compromisso de grande exigência pessoal.

"Apesar de tudo há uma angústia, aquela sensação de ser muito trabalho, não sei se vou conseguir." P11

"É um trabalho meu mesmo, mas está aqui quase um filho. Quase um filho. É muito exigente."

P4

5.2.2 Formatos e Métodos Pedagógicos

Os estudantes refletiram também acerca dos desafios e oportunidades trazidas pelo ensino híbrido e comentaram os métodos pedagógicos usados. A possibilidade de assistir a aulas remotamente, através do *zoom*, embora valorizado por muitos estudantes pela sua flexibilidade, revelou desafios significativos na qualidade da aprendizagem e na interação com os docentes e colegas.

A possibilidade de assistir às aulas remotamente foi valorizada por muitos participantes,

especialmente para aqueles que, sem essa alternativa, não conseguiriam frequentar o curso. Por outro lado, foi também reconhecido que o ensino híbrido possibilitou um equilíbrio entre as exigências acadêmicas, profissionais e familiares, sendo considerado um fator de bem-estar por alguns estudantes.

"Muitas vezes assistir a aula online do conforto da minha casa era muito importante para o meu bem-estar." P2

"O facto de a escola, na altura, ter proporcionado o ensino híbrido, para mim foi uma questão da saúde mental e de bem-estar (...) Se não fosse o ensino híbrido, eu nunca na vida me inscreveria." P4

No entanto, apesar destas vantagens, vários participantes relataram dificuldades na interação e integração devido à distância entre os estudantes que estavam presencial e remotamente.

"Uma coisa que limitou bastante é a questão do online, porque eu cheguei a ir à escola sozinha com mais uma colega, e eu acho que também desmotiva bastante. Esta relação quebra-se muito." P1

Além disso, alguns docentes demonstraram resistência à inclusão dos estudantes que estavam remotamente a assistir às aulas.

"Reparei que em algumas situações alguns professores não se preocupavam tanto com quem estava à distância." P7

"E depois havia outros professores que nem queriam incluir o online." P1

Além das dificuldades técnicas relatadas por vários estudantes durante as aulas online, como problemas de áudio, visibilidade e limitações na interação com os docentes, os estudantes internacionais enfrentaram desafios acrescidos devido às barreiras linguísticas, que dificultaram ainda mais a compreensão dos conteúdos.

"A gente que está em casa online, é um pouco difícil de entender o que o professor fala, a gente não consegue enxergar muitas vezes o quadro, a gente não consegue ouvir, então acho que ainda falta essa adaptação para o online ser mais eficiente." P2

Como forma de mitigar os inconvenientes referidos, os participantes sugeriram a adaptação das salas e equipamentos para melhorar a experiência dos estudantes que estão online.

"Acho que mesmo o próprio formato da sala deveria também estar ajustado a este funcionamento [aulas online]. É uma coisa simples, de baixo esforço, alto impacto, ter logo o ecrã virado para o próprio professor." P1

"Uma coisa simples é colocar aquele ecrã ao contrário, não é? Era algo que já mudava a experiência, porque efetivamente o professor já estaria a falar para o microfone, já não iria

haver tanto ruído.” P3

Além disso, a possibilidade de escolha entre diferentes turnos, online e presencial, foi mencionada como uma forma de flexibilizar o ensino e acomodar as necessidades dos estudantes, permitindo maior flexibilidade de acordo com as preferências.

“Criação de turnos dentro das turmas baseado nas preferências dos estudantes.” P3

Foi igualmente sugerido o uso de metodologias ativas, mediante o aproveitamento de espaços informais para a aprendizagem, como espaços verdes, e a integração de atividades mais práticas e grupos de discussão, para tornar o ensino mais interativo.

“Aulas mais interativas.” P5

“A ideia de explorar a zona da informalidade parece-me bastante interessante, a oportunidade de usar este espaço [jardim] para trazer outros tipos de dinâmicas, não só de aprendizagem.” P10

Paralelamente, os espaços exteriores foram referidos como elementos que promovem um ambiente mais descontraído e propício ao bem-estar dentro do contexto da aprendizagem. Dessa forma, foi sugerida a utilização do espaço exterior para aulas, promovendo uma maior interação entre os estudantes e criando um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e participativo.

“Eu acho que também, de certo modo, pode retirar as pessoas, por exemplo, que têm ansiedade social, do espaço estereotípico de uma sala ou de um auditório em que o professor faz a apresentação e temos de pôr a mão no ar para fazer as perguntas.” catarina

“Aulas no jardim ou cadeiras mais confortáveis, luz mais quente.” P5

“Se houvesse um espaço ao ar livre onde fosse possível realizar apresentações de trabalhos, acho que seria uma ótima solução.” P10

5.2.3 Acompanhamento Académico

O acompanhamento e apoio ao longo de toda a jornada do aluno foram identificados como uma área crítica de melhoria. Muitos estudantes sentiram falta de suporte adequado, nomeadamente na fase de integração, durante a realização de algumas unidades curriculares mais exigentes e em especial na fase da dissertação. A ausência de um sistema de apoio estruturado levou a dificuldades acrescidas para diversos grupos, como estudantes internacionais e trabalhadores-estudantes.

5.2.3.1 Falta de Apoio ao Longo da Jornada do Aluno

Desde os primeiros momentos, vários participantes referiram não ter informação clara sobre os processos e exigências do curso, destacando a necessidade de uma estrutura de apoio contínuo.

“É o acompanhamento, que eu acho que é o que falha naquela escola.” P11

Outro aspeto crucial apontado pelos participantes foi a necessidade de esclarecer e uniformizar os critérios de avaliação e de fornecer feedback ao longo do processo de aprendizagem.

“Incentivar todos os professores de diferentes cursos a esclarecer os critérios de avaliação, recomendar melhorias nos trabalhos e acompanhar os alunos.” P6

Além disso, a falta de bases para unidades curriculares mais exigentes também foi mencionada como um obstáculo ao desempenho académico, uma vez que muitos estudantes apresentaram dificuldades em acompanhar os conteúdos lecionados.

“Eu não tenho tanta inclinação para este tipo de disciplinas e senti muita dificuldade.” P4

“Acho que uma boa parte da turma se calhar precisaria de outro tipo de ajuda.” P8

Contudo, alguns participantes relataram que, apesar de solicitarem apoio extra, este raramente foi disponibilizado de forma eficaz.

“Portanto, eu precisaria do tipo de apoio e acredito que outras pessoas também. Apesar de termos pedido, acho que nunca foi assim de uma forma efetiva.” P4

Neste sentido, os participantes sugeriram a disponibilização de apoio complementar para determinadas disciplinas, permitindo o reforço da aprendizagem para estudantes com menos bases, através da oferta de aulas extra ou metodologias de ensino diferenciadas que facilitassem a compreensão dos conteúdos.

“Se calhar precisaria de um apoio extra. Aulas extra e se calhar com outro tipo de ensino.” P4

Por outro lado, os estudantes sugeriram a criação de um sistema de tutoria entre estudantes, onde alunos de anos superiores pudessem auxiliar os recém-chegados na compreensão das exigências institucionais. Esta tutoria seria especialmente benéfica para estudantes internacionais, que enfrentam desafios acrescidos no processo de adaptação.

“A minha sugestão nisso é que seria muito interessante, como se tivesse tutores, conselheiros, que fossem alunos do segundo ano, principalmente imigrantes.” P2

“Relacionado com o programa de integração, poder existir mentoring que possam ser particulares a cada curso da ENSP.” P3

5.2.3.2 Acompanhamento na Fase da Dissertação

Também para a fase da elaboração da dissertação/trabalho de campo, a comunicação regular foi descrita como uma das principais necessidades e a ausência de suporte

adicional dificultou a organização do trabalho e a gestão do tempo.

“Eu sinto que nem sempre somos acompanhados nas nossas dificuldades. Por exemplo, nesta questão do estágio, nesta questão de fazer os protocolos, temos de ter orientadores, que por vezes não nos estão a dar o suporte que nós consideramos ser necessário, não é?” P11

Para estudantes internacionais, a dissertação representou um desafio acrescido, uma vez que, para além da adaptação académica, enfrentaram barreiras linguísticas e metodológicas.

“Necessidade de gabinete de mentoria também para os PALOP que tem desafios adicionais, na altura da dissertação, por causa da língua, etc.” P8

Para colmatar estas dificuldades, os participantes sugeriram a criação de um gabinete de mentoria especializado na elaboração da dissertação/ trabalho de campo, que oferecesse apoio acrescido e contínuo no acompanhamento da investigação e na revisão de protocolos ao longo das diferentes fases do trabalho.

“Reforço a ideia da necessidade de um gabinete de mentoria para a fase da dissertação.” P5

“Gabinetes de mentoria para a parte da dissertação. Ajuda mesmo direcionada à investigação. Ter um gabinete de suporte aos alunos onde seja possível ajudar com questões como rever o protocolo.” P8 ou SG1?” P8

5.2.4 Serviços de Apoio ao Aluno e Comunicação

Os Serviços de Apoio Académico foram incluídos nas áreas de melhoria, com relatos frequentes de dificuldades no acesso à informação, no atraso nas respostas e na previsibilidade de mau funcionamento. Os estudantes destacaram que esta falha na comunicação nesses serviços gera frustração e insegurança ao longo do percurso académico.

Alguns participantes revelaram descontentamento com a falta de consistência nas respostas e com o mau funcionamento dos serviços académicos. A imprevisibilidade na obtenção de informação foi apontada como um dos fatores mais frequentes que impactou a experiência académica, criando ansiedades e incertezas. Além disso, a flutuação no tempo de resposta por parte dos serviços, nomeadamente em processos essenciais como matrículas e submissão de documentos, gerou dificuldades acrescidas aos estudantes afetando a sua integração.

“Toda esta questão das matrículas e de não ser possível fazer a matrícula no NETPA... e ninguém te responde.” P3

“Estamos pendentes ou estamos presos por um e-mail que não sabemos se foi visto, não há um feedback.” P7

Os participantes sugeriram a definição de prazos máximos de resposta nos serviços acadêmicos, garantindo um feedback mais previsível, e a melhoria dos canais institucionais de comunicação, assegurando que a informação relevante chega de forma eficaz a todos os alunos.

“Uma resposta por e-mail de alguém que se dedica a prestar serviços acadêmicos a toda a escola, num prazo de 3, 4 dias é mais que sensato.” P3

Os participantes relataram dificuldades na comunicação institucional, nomeadamente na forma como as informações são divulgadas, o que os levou a dependerem de canais informais ou redes sociais para obterem atualizações sobre a escola. A falta de orientações claras após a inscrição também impactou a adaptação dos estudantes.

“Mas, efetivamente, há coisas que eu vejo no Instagram que não me chegam à caixa de e-mail. E o e-mail, eu vejo. Eu vou lá todos os dias, várias vezes por dia.” P7

“Eu soube que o curso começava ontem quando me inscrevi, quando fiz a matrícula, mas a partir daí nunca mais recebi mais nada.” P3

Essas experiências evidenciam a necessidade de melhorar os canais institucionais para que a informação seja divulgada de forma eficaz a todos os alunos.

“Acho que isso é essencial, haver aqui um canal de comunicação aberto, mesmo no sentido dos serviços acadêmicos.” P3

Além da necessidade de uma comunicação mais eficiente, os estudantes destacaram a importância de os serviços de apoio ao aluno incorporarem outras valências, nomeadamente através da criação de um gabinete de desenvolvimento de carreira, para ajudar na transição para o mercado de trabalho e na gestão de tempo.

“Havia aqui um gap depois do curso para o exterior, ou seja, para a carreira e, portanto, haver aqui algum gabinete de desenvolvimento de carreira, de acompanhamento e aconselhamento de carreira aos alunos.” P7

Os estudantes internacionais enfrentam diversas dificuldades burocráticas, que afetam diretamente o seu bem-estar e a adaptação ao país. Questões como o atraso na obtenção do visto e dificuldades na regularização da residência foram destacadas como fontes de *stress* e instabilidade.

“O visto demora muito a sair, tanto que eu cheguei depois e as aulas já tinham começado... já cheguei meio perdido.” P2

“Até o aluguer, as pessoas não querem alugar para estudantes que ainda não têm documento.”

P2

5.3 “O bem-estar não é só teoria”: Ambiente Físico e Social do Campus

A experiência descrita pelos estudantes no campus não se limitou às exigências e serviços acadêmicos, sendo destacado também o papel do ambiente físico, das oportunidades de socialização e das atividades para a promoção do bem-estar. Os participantes destacaram que a infraestrutura da instituição e as oportunidades de interação social impactaram diretamente a sua adaptação ao ambiente acadêmico e ao equilíbrio entre estudo e lazer.

5.3.1 Ambiente Físico

Os participantes referiram que a qualidade dos espaços físicos impactou significativamente a sua experiência acadêmica. Foram apontadas necessidades relacionadas com espaços adequados para estudo, a melhoria das condições dos espaços exteriores, bem como a criação de áreas de convívio e lazer que favoreçam o bem-estar e a integração social.

Os participantes relataram que a infraestrutura desempenhou um papel central na sua experiência acadêmica, influenciando tanto a sua aprendizagem como a integração social.

“Portanto, o espaço físico, para mim, é essencial nas instituições, principalmente, quando falamos em ensino, não é? Porque nós, para estarmos bem a trabalhar e a aprender, temos de estar bem psicologicamente.” P6

5.3.1.1 Espaços de Estudo e Lazer

Muitos estudantes relataram dificuldades em encontrar locais de trabalho adequados, tanto individualmente como em grupo, destacando a necessidade de espaços mais organizados, silenciosos e funcionais.

“Eu sei que é possível sentir-me bem numa escola se houver espaços que permitam que eu trabalhe de forma mais silenciosa quando preciso, ou mais colaborativamente quando preciso.” P10

“Eu não consigo trabalhar com barulho.” P4

Neste sentido, foi sugerida a criação de espaços específicos para estudo individual, garantindo um ambiente mais propício à concentração e com menos perturbações. Alguns estudantes referiram que, embora existam áreas destinadas ao estudo, estas não oferecem a privacidade e tranquilidade necessárias para uma aprendizagem eficaz.

“Eu acho que poderíamos ter ali um espaço se calhar que pudesse estar mais destinado a espaço de co-work, espaço mesmo de trabalho individual.” P7

Embora a biblioteca seja um espaço tradicionalmente dedicado ao estudo, vários participantes referiram que este não oferece as condições ideais para um estudo colaborativo.

“Olha, a biblioteca acho que está obsoleta.” P3

“A biblioteca é um bom espaço, mas a questão é que, quando eu quero fazer algum trabalho de grupo, ou quero mesmo estudar sozinha e quero confirmar com uma pessoa outra coisa, talvez a biblioteca não seja o sítio mais indicado.” P7

A necessidade de áreas específicas para estudo individual e para trabalhos de grupo foi amplamente defendida pelos participantes, reforçando que as infraestruturas da escola podem e devem ser adaptadas a estas necessidades. Assim, foi sugerida a reestruturação das salas de estudo, tornando-as mais flexíveis e adaptadas às diferentes necessidades dos estudantes, incluindo espaços com mesas redondas para facilitar trabalhos em grupo.

“Mudar a disposição das salas, não é? Metam mesas redondas, nós fazemos trabalhos de grupo.” P1

Para além das várias referências à importância de espaços adequados de estudo e trabalhos de grupo, os estudantes também salientaram a necessidade de espaços que possibilitem momentos de descanso, lazer e socialização, contribuindo para um maior equilíbrio entre a vida académica e o bem-estar pessoal.

“Porque eu sinto que nos contextos académicos e pensando que este campo está ligado à saúde, há muito pouco espaço para a saúde de um ponto de vista holístico. Falamos muito de bem-estar conceptualmente e na teoria, mas depois não temos espaços que de alguma forma possam potenciar isso.” P10

Outro problema identificado foi a utilização polivalente de espaços, que muitas vezes serviam simultaneamente como locais de refeição, convívio e estudo, dificultando a concentração e a produtividade.

“Para mim, quando falaram em obstáculos, pensei logo na sala de alunos, barra refeições.” P7

“Há sempre barulho. Eu fui para lá uma ou outra vez estudar e achava complicado. Porque há sempre pessoas a entrar e sair, a conviver, a comer.” P7

Para responder a esta questão, os participantes sugeriram a criação de salas de convívio diferenciadas, mais confortáveis e descontraídas, que permitam momentos de interação entre colegas sem comprometer os espaços destinados ao estudo. A ideia seria desenvolver ambientes que promovam o bem-estar e incentivem a socialização de forma mais natural e acolhedora.

“Obviamente que ajuda se for um ambiente muito mais descontraído, não é? Posso estar num

"Ter uma mesa de pingue-pongue para se jogar quando se quer abstrair um bocadinho do trabalho. Ter jogos de tabuleiro para jogar com o pessoal que esteja lá e que queira parar um bocadinho e fazer algum jogo." P6

5.3.1.2 Espaços Verdes Como Oportunidade de Promoção do Bem-Estar

A instituição de ensino foi reconhecida pelos estudantes como um local com boa envolvimento natural, sendo esse um dos aspetos positivos apontados em relação à sua infraestrutura. Os estudantes referiram que os espaços verdes da escola são um recurso valioso, destacando o seu impacto positivo tanto no bem-estar psicológico como na dinâmica académica e social. No entanto, consideram que estão subaproveitados e poderiam ser mais integrados na vida académica.

"Eu acho que os espaços verdes da escola podem ser uma oportunidade." P1

"Porque nós, para estarmos bem a trabalhar e a aprender, temos que estar bem psicologicamente. Portanto, automaticamente, isso associa-se a espaços verdes, quando nós estamos em espaços verdes também beneficiamos o nosso bem-estar." P6

"Ou seja, utilizar esses espaços para criar eventos e criar mesmo networking. Utilizar espaços verdes, seria uma mais-valia." P9

Além do seu potencial para dinamizar a vida académica e social, alguns estudantes sugeriram a instalação de mais mesas e assentos ao ar livre, permitindo que um maior número de alunos possa usufruir do espaço exterior.

"Adorava que se acrescentassem mais mesas. As pessoas adoram, especialmente no verão, vir almoçar cá para fora." P6

"Colocar uma esplanada, colocar umas cadeiras cá fora em madeira, aproveitando aquelas paletes para fazer assim um espaço mais de convívio pelo menos no verão." P9

5.3.2 Ambiente Social

A socialização e a criação de vínculos foram destacados como aspetos fundamentais para o bem-estar dos estudantes. A par das atividades curriculares, os momentos de convívio e as iniciativas de integração foram apontados como essenciais para fortalecer o sentimento de pertença à comunidade académica, promover as interações entre estudantes e facilitar a adaptação.

5.3.2.1 Integração e Socialização

As relações interpessoais foram referidas como um fator essencial para o bem-estar e para a construção de vínculos dentro da instituição. Os participantes relataram que a

socialização e o apoio entre colegas foram um aspeto essencial para mitigar dificuldades e promover um ambiente académico mais acolhedor.

"Acho que a escola devia promover isto. Toda a gente junta, toda a gente a aprender uns com os outros e a confraternizar." P11

"Uma das coisas mais importantes que me aconteceu, foi criar vínculo." P5

Atividades promotoras de interação e momentos informais de partilha ajudaram a fortalecer vínculos entre os estudantes, criando uma rede de suporte tanto emocional quanto académica.

"Estar realmente na escola com os colegas e socializar e conhecer as pessoas ajudou muito porque eu não sou daqui, sentia-me mais confortável." P5

"Os trabalhos de grupo são muito importantes para criar vínculo, principalmente quando se trata de um imigrante que deixa a família e os amigos todos para trás." P2

Além do suporte emocional, a colaboração entre colegas teve um impacto positivo na integração ao ambiente académico e no desempenho nas avaliações.

"Para além disso, o grupo também remetia para um equilíbrio, para conseguir gerir a época de avaliações e a intensidade, levar as coisas de uma forma mais leve." P3

A diversidade dentro da comunidade académica também foi vista como um elemento enriquecedor, que proporcionou não só novas aprendizagens como também o fortalecimento da relação entre estudantes.

"Foi uma turma muito excepcional mesmo. Foi uma experiência intercontinental e intergeracional. Uma equipa multidisciplinar em todos os sentidos." P4

Contudo, a adaptação ao ambiente académico foi descrita como um desafio por vários estudantes, especialmente nas primeiras semanas. A falta de um gabinete estruturado de acolhimento fez com que muitos se sentissem perdidos e sobrecarregados, dificultando a criação de laços e a integração na instituição. O ensino híbrido também foi apontado como podendo ameaçar a criação de laços.

"Alunos internacionais que vêm para a escola não têm qualquer tipo de acolhimento." P7

"A escola está a promover um distanciamento, porque é online. Que é bom por um lado, mas também nos divide." P1

Os momentos de integração foram apontados como essenciais para a criação de laços entre os estudantes e para o fortalecimento do sentimento de pertença à instituição. Algumas atividades promovidas pela escola foram valorizadas, especialmente a receção aos novos alunos realizada anualmente.

"A receção que eles fazem todos os anos é muito importante." P2

"A integração inicial e a apresentação da escola foram facilitadoras, criando um ambiente acolhedor e promovendo um início tranquilo do percurso acadêmico." P11

No entanto, vários participantes referiram que as atividades de integração são, por vezes, demasiado formais, o que pode limitar a participação e a interação espontânea entre os estudantes. Foram sugeridas iniciativas que promovam uma interação mais informal e descontraída, permitindo uma maior aproximação entre os estudantes.

"Eu acho que os eventos que a escola faz, são todos um bocadinho formais demais." P10

"Há espaço para tudo, mas acho que seria interessante fazer algo mais informal, conversa à volta do jardim." P1

Por outro lado, foi apontada a necessidade de eventos mais regulares e de espaços para encontros informais, sugerindo que estas iniciativas podem ter um impacto positivo na construção de uma rede de apoio entre estudantes.

"A Universidade devia criar oportunidades para esses vínculos, fazendo atividades." P2

"Poucos eventos sociais para conhecer os colegas." P9

Também a necessidade de atividades que fomentem a criação de vínculos foi sublinhada, sobretudo no caso de estudantes internacionais, que enfrentam desafios adicionais na adaptação ao contexto académico.

"A universidade fornecer atividades que criem vínculos é muito importante, principalmente uma universidade que recebe tantos imigrantes, porque a gente pode se sentir excluído, pode se sentir sozinho." P2

Adicionalmente, os estudantes referiram que estes espaços de convívio devem ser pensados no sentido de promover interações entre pessoas de diferentes cursos e nacionalidades, contribuindo para um ambiente mais integrador.

"A troca cultural é muito importante ter, porque a universidade não tem só portugueses, tem brasileiros, tem africanos, tem gente da Ásia." P2

Além disso, os participantes sugeriram a implementação de um programa formal de integração, com diferentes momentos ao longo do ano letivo para facilitar a adaptação dos estudantes. A proposta inclui a realização de atividades de acolhimento para novos alunos e atividades que reforcem a interação ao longo do percurso académico.

"Eu acho que é interessante haver aqui um programa de integração, onde os estudantes chegam e há um processo de integração com vários momentos." P10

"Haver um programa de integração formal que estabeleça timings para os vários momentos de integração e que seja transversal a todos os cursos." P3

5.3.3 Atividades de Promoção do Bem-Estar

A atividade física foi identificada como um elemento essencial para o bem-estar e para a integração dentro do contexto acadêmico. Os participantes referiram que as iniciativas que combinam o exercício físico com o lazer podem contribuir para uma melhor interação entre os estudantes, enquanto promovem um estilo de vida mais saudável.

"Promover o exercício físico para juntar as pessoas, com jogos e situações de convívio." P5

"Bem-estar envolve a promoção de movimento e atividade física." P6

Diversas atividades foram sugeridas como forma de promover a prática de exercício no campus, incluindo corridas de grupo, yoga, meditação e desportos coletivos. Também atividades coletivas como dança e jogos interativos foram apontadas como estratégias eficazes para fomentar a interação entre os estudantes e reduzir o *stress* acadêmico.

"Acho que era importante fazer grupos de exercício, fazer grupos para corrermos juntos." P5

"Fazer exercício, yoga, meditação, grupos para ir correr." P8

"A dança coletiva faz com que as pessoas brinquem imenso." P6

Paralelamente, os participantes destacaram a importância de iniciativas voltadas para o relaxamento e bem-estar, enfatizando que a existência de programas estruturados que promovam o equilíbrio entre a vida acadêmica e a saúde mental poderia ser uma mais-valia para toda a comunidade acadêmica.

"Atividades de relaxamento, promoção de sessões de bem-estar no campus para toda a comunidade (acadêmicos, investigadores, alunos, apoio administrativos e técnico)." P6

5.3.3.1 Eventos culturais e Sensibilização para a Diversidade

A valorização da diversidade cultural e a promoção de um ambiente acadêmico mais inclusivo foram apontadas como aspetos fundamentais para a integração dos estudantes internacionais.

"Tive a oportunidade de falar um pouco sobre a minha cultura, e isso fez-me sentir incluído, fez-me sentir importante." P2

A realização de eventos culturais foi uma das estratégias sugeridas para fomentar esta inclusão. Atividades como feiras culturais e trocas gastronómicas foram mencionadas como formas eficazes de promover o intercâmbio entre estudantes de diferentes origens.

"Promover feiras culturais, para que pudesse ter essa troca cultural mais direta." P2

"Fazer alguns eventos culturais, como culinária." P5

5.3.4 Cultura Participativa

Uma cultura de participação e parceria com os estudantes emergiu como um elemento

fundamental para a promoção de um ambiente acadêmico mais equitativo e responsivo às necessidades dos estudantes. De acordo com os participantes, um diálogo contínuo e uma interação aberta e colaborativa entre docentes e alunos, permitirá ajustar as práticas de ensino, melhorar o acompanhamento e estabelecer critérios de avaliação claros e justos.

Os estudantes enfatizaram a necessidade de participar ativamente na construção dos processos pedagógicos. Os participantes relataram que os docentes deveriam envolver os alunos na reflexão sobre o que correu bem e o que poderia ser melhorado, promovendo uma cultura de diálogo e colaboração ativa. Para além disso, foi sugerido um processo mais estruturado de escuta ativa por parte dos docentes, criando espaços regulares de feedback e oportunidades de co-criação nas unidades curriculares.

"Acho que seria importante que cada docente tentasse perceber o que é que correu bem e o que é que não correu bem. Aquilo que nós gostaríamos de ver diferente ou como é que isso poderia ser feito." P3

"Os professores podem procurar nos alunos ajudas/sugestões para as UCs – haver um processo de co-criação das UCs (temas a abordar, formas de o fazer...)." P1

A ideia de "portas abertas para a co-criação" reflete o desejo dos alunos de serem ouvidos e de contribuírem para a melhoria do processo de aprendizagem.

"Esta porta do gabinete aberta [Fotografia do participante] representa a forma como eles deviam estar abertos às nossas ideias." P1

6 Discussão

O presente trabalho pretendeu oferecer um contributo para uma abordagem de universidade promotora da saúde mental e bem-estar, através da recolha das perspetivas de estudantes do ensino superior acerca do papel da instituição de ensino superior para o seu bem-estar. À semelhança do apontado em outros estudos verificou-se que as condições para o bem-estar incluem a acessibilidade e mobilidade ao campus, a sobrecarga académica, os recursos de apoio dos estudantes, e aspetos do ambiente físico e social que potenciam ou dificultam a interação e a qualidade de vida (59,60). Os dados encontrados estão em sintonia com investigações anteriores sobre a importância de uma abordagem holística da saúde mental no ensino superior, na qual fatores contextuais e institucionais são essenciais para a promoção de percursos académicos saudáveis (2,3).

A dificuldade no acesso à instituição através de transportes públicos, a inexistência de lugares de estacionamento para pessoas com mobilidade reduzida e a escassez de

estruturas para meios de transporte sustentáveis (postos de carregamento de carros elétricos e estacionamento seguro para bicicletas) constituíram barreiras significativas à assiduidade e pontualidade, bem como ao equilíbrio entre a vida académica e a vida pessoal. Alguma evidência tem enfatizado que a falta de acessibilidade não se limita às barreiras físicas, refletindo também desigualdades económicas e na mobilidade que podem agravar a ansiedade, o *stress* e o cansaço (2,61). Neste estudo, as longas deslocações geraram custos adicionais e constrangimentos por falta de horários compatíveis entre os estudantes e os transportes públicos, intensificando o cansaço e dificultando práticas de autocuidado como exercício físico ou momentos de lazer. As evidências mostram precisamente que deslocações prolongadas, aliadas a deficiências na rede de transporte, interferem no tempo disponível para descanso e interação social (61). Em consonância, inquéritos realizados pela OMS em jovens em idade escolar sugerem que deslocações prolongadas associadas a deficiências na rede de transportes podem afetar diretamente o bem-estar ao limitar o tempo disponível para descanso e interação social (62). Torna-se, portanto, fundamental uma resposta institucional que incorpore políticas de acessibilidade, estacionamento adequado para bicicletas, lugares reservados a pessoas com mobilidade reduzida, criação de postos de carregamento para veículos elétricos e ações para melhorar a equidade no acesso e conseqüentemente a experiência académica (cf. 2,60).

A sobrecarga académica manifestou-se, sobretudo, na concentração de avaliações em períodos curtos e na exigência de vários trabalhos de grupo ou individuais em simultâneo, o que gerou dificuldade na gestão de tempo entre as responsabilidades académicas, profissionais e familiares. Esta situação vai ao encontro de investigações que associam o *stress* académico à redução de atividades de autocuidado e lazer, à diminuição do desempenho académico e ao aumento do risco de doenças ou perturbações do foro psicológico (ansiedade, depressão e *burnout*) (63,64). De forma particular, a fase da elaboração de dissertação/trabalho de campo mostrou-se ainda mais exigente e solitária, sendo descrita como um momento de grande pressão e desgaste emocional, em linha com estudos que demonstram que elevadas exigências podem agravar a vulnerabilidade psicológica e dificultar a gestão do tempo dos estudantes (57). Perante estes desafios, a oferta de apoio complementar, como tutorias, e uma distribuição equilibrada de avaliações demonstram ser medidas eficazes para mitigar a sobrecarga. A possibilidade de adaptar as metodologias pedagógicas, quer por via do ensino híbrido, quer pela adoção de estratégias de aprendizagem mais interativa e ativa, também se revelou essencial para acomodar as necessidades de vários estudantes e mitigar o *stress* académico (cf. 63,65).

Quando as instituições flexibilizam os formatos e sustentam a adoção de práticas inclusivas, os estudantes dispõem de maiores oportunidades para conciliar atividades formativas, profissionais e pessoais. Estes resultados mostram-se coerentes com o preconizado na abordagem das Universidades Promotoras de Saúde e modelos como o *Stepchange*, que apontam a necessidade de ajustar os processos pedagógicos, as avaliações e os mecanismos de apoio de forma a evitar uma imposição desnecessária de pressão e a potenciar o desenvolvimento da confiança dos estudantes, contribuindo para uma experiência académica positiva (36).

A ausência de um gabinete de apoio estruturado, especialmente durante a fase de elaboração da dissertação, e as falhas na comunicação com os serviços académicos emergiram como fontes de frustração. Estudos prévios defendem a necessidade de serviços de aconselhamento e de orientação académica, com canais de comunicação claros, garantindo resposta eficiente às diferentes necessidades dos estudantes (3,64,65). A imprevisibilidade na comunicação institucional e a falta de informação sobre como lidar com burocracias agravam a ansiedade, especialmente para alunos internacionais que enfrentam longos processos de obtenção de visto, regularização de residência e adaptação cultural. Neste sentido, abordagens que privilegiem a clareza na comunicação, a definição de prazos de respostas e a criação de gabinetes de apoio e orientação são apontadas como estratégias essenciais. A adoção de princípios sustentados em políticas institucionais mais abrangentes, como defendido pela Okanagan Charter (7), reforça a integração de saúde e bem-estar em todos os níveis de atuação das instituições de ensino superior.

O ambiente físico e social do campus também se mostrou fundamental para a satisfação global dos estudantes. Surgiram propostas claras de melhoria dos espaços de estudo, adequando as salas para trabalhos de grupo ou individuais e de valorização dos espaços verdes, proporcionando momentos de pausa, convívio e relaxamento. Tais constatações apoiam estudos que indicam a relação entre a existência de espaços verdes no campus e a diminuição de níveis de *stress*, bem como o aumento do sentimento de bem-estar (66,67). De acordo com investigações recentes, quando há investimento em espaços verdes e zonas de convívio, observa-se maior satisfação e menor ansiedade (67). Concomitantemente, a existência de atividades de socialização, integração e prática desportiva foi apontada como promotora de laços interpessoais e de um sentido de pertença (64,67). Para existir um campus promotor da saúde, é necessário o investimento em ambientes físicos e sociais favoráveis, em alinhamento com abordagens salutogénicas (68). Logo, ao promover a prática de atividade física, eventos culturais e a integração dos estudantes, especialmente dos estudantes

internacionais, as instituições contribuem para uma cultura de bem-estar mais alargada (67–69). Por fim, a vontade dos participantes no envolvimento dos processos académicos, seja na formulação dos critérios de avaliação ou na conceção de programas de integração, reforça a necessidade de uma abordagem participativa na promoção da saúde no ensino superior (10,70).

A co-construção entre estudantes e docentes no contexto académico, pode reforçar o sentido de pertença e corresponsabilidade entre a comunidade académica (10). Em sintonia com as Universidades Promotoras da Saúde, sublinha-se que as políticas institucionais devem articular dimensões pedagógicas, sociais e culturais, assegurando ambientes que promovam ativamente a inclusão, a saúde e o bem-estar (7,68). Essa perspetiva requer liderança institucional, investimento em recursos humanos e o envolvimento de múltiplos atores, de modo a integrar esforços de prevenção, apoio e formação contínua em saúde mental (2,71).

Em síntese, tendo em conta os desafios existentes e as necessidades sentidas, as experiências e reflexões apresentadas pelos participantes reforçam a importância de uma abordagem holística e colaborativa, na qual a promoção do bem-estar seja incorporada em diferentes níveis da vida académica (7,59,63). Melhorias na acessibilidade, flexibilização pedagógica, fortalecimento da comunicação e dos serviços de apoio, bem como a valorização do ambiente físico e social, surgem como eixos fundamentais para a construção de Universidades Promotoras da Saúde(2,3,68). O investimento nestas áreas exige, contudo, vontade política e liderança institucional, aliada à participação ativa de toda a comunidade académica. Numa realidade em que as perturbações mentais na população estudantil atingem proporções preocupantes (2,65,67), é da responsabilidade das instituições de ensino superior repensar as suas políticas e práticas, adotando modelos de co-construção com base em evidências (10). Para além de melhorar o percurso académico, tais estratégias contribuem para a formação de estudantes mais preparados para enfrentar desafios futuros, aumentando a probabilidade de um impacto positivo além do espaço académico (70,71). Posto isto, os resultados discutidos sublinham a relevância de políticas e intervenções sustentadas nas experiências dos estudantes, promovendo ambientes onde o bem-estar seja efetivamente prioridade.

No decorrer deste estudo, identificaram-se algumas limitações que importa reconhecer. Em primeiro lugar, o carácter restrito da amostra e o facto de incluir apenas dados de uma instituição de ensino superior constituem constrangimentos à transferibilidade dos resultados. Embora esta metodologia de inspiração qualitativa permita um aprofundamento denso da realidade analisada e tenha sido feito um esforço para a

diversificação dos participantes, a aplicabilidade dos achados a outros contextos requer prudência, pois os resultados obtidos estão intrinsecamente ligados às especificidades da instituição e dos participantes envolvidos. Em investigações futuras, seria desejável alargar o estudo a outras instituições de ensino superior e a um número mais vasto de estudantes, possibilitando uma visão mais abrangente e comparativa. Por outro lado, a promoção de uma cultura de participação nas instituições, com o envolvimento regular dos estudantes neste tipo de processo, poderá contribuir para uma maior adesão a estudos desta natureza.

Uma outra limitação relaciona-se com a experiência reduzida da investigadora no manuseamento dos métodos de recolha e análise de dados adotados. Embora tenham sido implementados procedimentos para garantir a qualidade do processo, tais como a preparação prévia das entrevistas e sessões de grupo, o acompanhamento e supervisão por parte de uma investigadora com experiência na metodologia escolhida e a revisão sistemática da análise por parte das orientadoras, reconhece-se que esta foi a primeira vez que a investigadora conduziu um estudo com estas características, o que poderá ter influenciado a profundidade e a fluidez de alguns momentos de recolha e interpretação dos dados.

Por fim, alguns dos participantes já eram previamente conhecidos pela investigadora antes do recrutamento e recolha de dados, decorrência de contactos académicos anteriores. Esta relação facilitou a empatia e gerou um clima mais confortável nas entrevistas, potenciando um discurso mais aberto e participativo, mesmo por parte daqueles que a investigadora não conhecia. Por outro lado, não se exclui a possibilidade de ter influenciado o discurso dos participantes.

7 Conclusão

O presente estudo permitiu uma compreensão profunda das experiências dos estudantes e contribuiu para a co-criação de estratégias de promoção do bem-estar, oferecendo insights valiosos para transformar o campus num ambiente promotor da saúde, da inclusão e do sucesso académico. Evidenciou também a relevância de uma abordagem holística e participativa para a promoção do bem-estar no ensino superior, considerando não apenas fatores individuais, mas também aspetos contextuais e institucionais que influenciam o percurso académico dos estudantes. Através da metodologia utilizada, *Photovoice*, que está inserida num quadro de investigação participativa, foi possível envolver ativamente os estudantes na identificação de barreiras e fatores facilitadores ao seu bem-estar, bem como na formulação de

recomendações para a melhoria do contexto acadêmico. Esta forma de investigação, que valoriza a voz e o envolvimento ativo dos próprios estudantes, reforça a importância de estratégias colaborativas na construção de um campus inclusivo e promotor da saúde.

Os resultados obtidos mostram que os desafios para o bem-estar no contexto universitário se manifestam das mais variadas formas. A acessibilidade e a mobilidade constituíram desafios, refletindo as dificuldades de conciliar horários acadêmicos e profissionais com insuficientes soluções de transporte público, bem como as barreiras físicas e sociais que dificultam a participação dos estudantes nas aulas e nas atividades acadêmicas. Em paralelo, a sobrecarga acadêmica, quer pelo volume de avaliações, quer pela enorme exigência da elaboração de dissertações e trabalhos de campo, revela-se um fator de desgaste psicológico que exige uma gestão mais equilibrada e atenta à heterogeneidade dos estudantes matriculados. A comunicação institucional, especificamente os serviços acadêmicos, emergiu igualmente como uma área de intervenção, devido à falta de clareza ou respostas tardias que geram insegurança e dificultam a integração acadêmica.

Os participantes realçaram, por outro lado, a importância de um ambiente físico e social acolhedor e mais presente, que fomente a integração dos estudantes e a criação de vínculos entre a comunidade acadêmica. Espaços de estudo adequados, áreas de convívio específicas para atender às necessidades dos estudantes e a valorização de espaços verdes do campus despontam como contributos promotores de harmonia e relaxamento. As atividades de integração, apoio acadêmico contínuo (sobretudo na fase da dissertação) e a adoção de metodologias pedagógicas mais interativas e/ou flexíveis, incluindo diferentes formatos de lecionar as aulas, demonstram potencial para atenuar a pressão sentida pelos estudantes, aprofundar o seu envolvimento no processo de aprendizagem e melhorar o sucesso acadêmico.

Neste sentido, este estudo reforça que a promoção do bem-estar não se circunscreve ao plano individual, mas necessita de políticas e práticas institucionais que envolvam todos os intervenientes na construção de uma cultura de cuidado, participação e inclusão. Os dados aqui analisados e as propostas que deles emergem convergem com outros estudos que enfatizam a necessidade de fortalecer programas de apoio psicológico, tutoria entre pares, mentorias especializadas e práticas de ensino centradas nas necessidades dos estudantes. Por fim, salienta-se a relevância de aprofundar investigações futuras que incidam em intervenções concretas, implementadas e avaliadas mais tarde, de modo a consolidar o conhecimento sobre as estratégias mais eficazes para promover o bem-estar no ensino superior. O envolvimento de toda a

comunidade acadêmica e a adoção de uma visão integrada de saúde no campus constituem elementos fulcrais para a transformação das instituições de ensino superior em Universidades Promotoras da Saúde.

8 Referências Bibliográficas

1. OECD. Health at a Glance: Europe 2022. Paris; 2022.
2. Osborn TL, Wasanga CM, Ndeti DM. Transforming mental health for all. World Health Organization. 2022.
3. OECD. Education at a Glance 2021. Paris; 2021.
4. UNICEF. The State Of The World's Children. United Nations Children's Fund (UNICEF). 2021.
5. Almeida J, Xavier M. Estudo epidemiológico nacional de saúde mental. Lisboa; 2018.
6. Soares AM, Pereira AMS, Canavarro JMAP. Promoção da Saúde nas Instituições de Ensino Superior Portuguesas: Reflexões e Desafios. Rev Port Pedagog. 2016;49(2):115–37.
7. Okanagan Charter. Okanagan Charter: An International Charter for Health Promoting Universities and Colleges (2015). [Internet]. International Conference on Health Promoting universities and colleges. 2015. Disponível em: <http://internationalhealthycampuses2015.sites.olt.ubc.ca/files/2016/01/Okanagan-Charter-January13v2.pdf>
8. Gago J, Santos T, Andrade M, Macedo M, Martins M, Nora R, et al. Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior. 2023.
9. Wang C, Burris M. Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. Heal Educ Behav. 1997;24(3):369–87.
10. Cargo M, Mercer SL. The value and challenges of participatory research: Strengthening its practice. Annu Rev Public Health. 2008;29:325–50.
11. Vaughn L, Jacquez F. Participatory Research Methods – Choice Points in the Research Process. J Particip Res Methods. 2012;
12. Mulvale G, Moll S, Miatello A, Murray-Leung L, Rogerson K, Sassi RB. Co-designing Services for Youth With Mental Health Issues: Novel Elicitation Approaches. Int J Qual Methods. 2019;18:1–13.
13. World Health Organization [Internet]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
14. Kállay É, Rus C. Psychometric properties of the 44-item version of Ryff's

- psychological well-being scale. *Eur J Psychol Assess.* 2014;30(1):15–21.
15. World Health Organization. WHO European Framework For Action On Mental Health 2021–2025. Geneva; 2021.
 16. World Health Organization. First meeting of the pan-European Mental Health Coalition: from debate to action [Internet]. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-5769-45534-65202>
 17. Sheldon E, Simmonds-Buckley M, Bone C, Mascarenhas T, Chan N, Wincott M, et al. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *J Affect Disord* [Internet]. 2021;287(December 2020):282–92. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
 18. Meeks K, Peak AS, Dreihaus A. Depression, anxiety, and stress among students, faculty, and staff. *J Am Coll Heal* [Internet]. 2023;71(2):348–54. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891913>
 19. Amaro P, Fonseca C, Afonso A, Jacinto G, Gomes L, Pereira H, et al. Depression and Anxiety of Portuguese University Students: A Cross-Sectional Study about Prevalence and Associated Factors. *Depress Anxiety.* 2024;2024:14.
 20. Laranjeira C, Dixe MA, Querido A. Mental Health Status and Coping among Portuguese Higher Education Students in the Early Phase of the COVID-19 Pandemic. *Eur J Investig Heal Psychol Educ.* 2023;13(2):429–39.
 21. Alegria M, NeMoyer A, Falgas I, Wang Y, Alvarez K. Social Determinants of Mental Health: Where We Are and Where We Need to Go. *Physiol Behav.* 2017;176(1):100–106.
 22. WHO WHO, Calouste Gulbenkian Foundation. Social determinants of mental health. World Health Organization. 2014.
 23. Bell R, Donkin A, Marmot M. Tackling Structural and Social Issues to Reduce Inequities in Children ' s O utcomes in Low- to Middle-income Countries [Internet]. 2013. Disponível em: <https://www.unicef-irc.org/publications/708/>
 24. Viana J, Gonçalves SP, Brandão C, Veloso A, Santos JV dos. The Challenges Faced by Higher Education Students and Their Expectations during COVID-19 in Portugal. *Educ Sci.* 2023;13:372.
 25. Hughes G, Spanner L. The University Mental Health Charter. Leeds: Student Minds. 2019;1–92. Disponível em: https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/191208_umhc_artwork.pdf
 26. Kwan MY, Arbour-Nicitopoulos KP, Duku E, Faulkner G. Patterns of multiple

- health risk-behaviours in university students and their association with mental health: Application of latent class analysis. *Heal Promot Chronic Dis Prev Canada*. 2016;36(8):163–70.
27. Campbell F, Blank L, Cantrell A, Baxter S, Blackmore C, Dixon J, et al. Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health* [Internet]. 2022;22(1):1–22. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
 28. Tosevski DL, Milovancevic MP, Gajic SD. Personality and psychopathology of university students. *Curr Opin Psychiatry*. 2010;23(1):48–52.
 29. Hyseni Duraku Z, Davis H, Hamiti E. Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education. *Front Public Heal*. 2023;11(October).
 30. Hammoudi Halat D, Soltani A, Dalli R, Alsarraj L, Malki A. Understanding and Fostering Mental Health and Well-Being among University Faculty: A Narrative Review. *J Clin Med*. 2023;12(13):28.
 31. Dodge KA, Prinstein MJ, Evans AC, Ahuvia IL, Alvarez K, Beidas RS, et al. Population mental health science: Guiding principles and initial agenda. *Am Psychol*. 2024;79(6):805–23.
 32. World Health Organization. *Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde*. World Health Organization. 1986.
 33. Rocha E. Health promoting universities. [Internet]. Vol. 27, *Revista portuguesa de cardiologia : orgao oficial da Sociedade Portuguesa de Cardiologia = Portuguese journal of cardiology : an official journal of the Portuguese Society of Cardiology*. 2008. 29–35 p. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18447035>
 34. Taylor P, Saheb R, Howse E. Creating healthier graduates, campuses and communities: Why Australia needs to invest in health promoting universities. *Heal Promot J Aust*. 2019;30(2):285–9.
 35. Innstrand ST, Christensen M. Healthy Universities. The development and implementation of a holistic health promotion intervention programme especially adapted for staff working in the higher educational sector: the ARK study. *Glob Health Promot*. 2020;27(1):68–76.
 36. Universities UK. *STEPCHANGE: MENTALLY HEALTHY UNIVERSITIES*. London; 2020.
 37. Mental Health and Substance Use Information. *Health Minds | Healthy Campuses 2020-2023 Strategic Plan*. 2023;1–7.
 38. Duffy A, Saunders KEA, Malhi GS, Patten S, Cipriani A, McNevin SH, et al. Mental health care for university students: a way forward? *The Lancet Psychiatry*

- [Internet]. 2019;6(11):885–7. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30275-5](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30275-5)
39. Chaudhry S, Tandon A, Shinde S, Bhattacharya A. Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLoS One* [Internet]. 2024;19(1 January):1–23. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>
 40. EU Health Policy. EU Health Policy Platform Thematic Network Mental Health in All Policies. 2019.
 41. Fernandez A, Howse E, Rubio-Valera M, Thorncraft K, Noone J, Luu X, et al. Setting-based interventions to promote mental health at the university: a systematic review. *Int J Public Health*. 2016;61(7):797–807.
 42. Brooker A, Vu C. How do university experiences contribute to students' psychological wellbeing? *Student Success*. 2020;11(2):99–108.
 43. Baik C, Larcombe W, Brooker A. How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *High Educ Res Dev* [Internet]. 2019;38(4):674–87. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>
 44. Conley CS, Durlak JA, Dickson DA. An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. *J Am Coll Heal*. 2013;61(5):286–301.
 45. Rivero-Santana A, Perestelo-Perez L, Alvarez-Perez Y, Ramos-Garcia V, Duarte-Diaz A, Linertova R, et al. Stepped care for the treatment of depression: a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2021;294:391–409.
 46. Ho FYY, Yeung WF, Ng THY, Chan CS. The Efficacy and Cost-Effectiveness of Stepped Care Prevention and Treatment for Depressive and/or Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sci Rep*. 2016;6(June):1–10.
 47. Reeves P, Szewczyk Z, Proudfoot J, Gale N, Nicholas J, Anderson J. Economic evaluations of stepped models of care for depression and anxiety and associated implementation strategies: A review of empiric studies. *Int J Integr Care*. 2019;19(2):1–10.
 48. Marques M, Caetano S, Xavier S, Melo A, Ferreira A, Martins J, et al. Improving Access to Mental Health Care through a Stepped Care Approach: Preliminary Results from a University Students' Sample. *Port J Public Heal*. 2024;42:221–30.
 49. FISU. FISU HEALTHY CAMPUS Best Practices 2021-22. 2021.
 50. Jagosh J, MacAulay AC, Pluye P, Salsberg J, Bush PL, Henderson J, et al. Uncovering the benefits of participatory research: Implications of a realist review

- for health research and practice. *Milbank Q.* 2012;90(2):311–46.
51. Wright MT, Springett J, Kongats K. What is participatory health research? *Particip Heal Res Voices from Around World.* 2018;(June):3–15.
 52. WHO WHO. Youth engaged for mental health a framework for youth participation under the WHO Pan-European Mental Health Coalition. Copenhagen; 2023.
 53. Suárez-Reyes M, Van den Broucke S. Participation of university community members in Health Promoting University (HPU) initiatives. *Front Public Heal.* 2023;11(August):1–8.
 54. Malloy J, Partridge SR, Kemper JA, Braakhuis A, Roy R. Co-design of digital health interventions with young people: A scoping review. *Digit Heal.* 2023;9:1–31.
 55. Klapp T, Klapp A, Gustafsson JE. Relations between students' well-being and academic achievement: evidence from Swedish compulsory school. *Eur J Psychol Educ* [Internet]. 2024;39(1):275–96. Disponible em: <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00690-9>
 56. Hunt J, Eisenberg D. Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *J Adolesc Heal* [Internet]. 2010;46(1):3–10. Disponible em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
 57. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth* [Internet]. 2020;25(1):104–12. Disponible em: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
 58. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol.* 2006;3(2):77–101.
 59. Carol D. Ryff. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *J Personal Soc Psychol.* 1989;57(6):1069–81.
 60. WHO. Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice. WHO Library Cataloguing- in-Publication Data. 2005.
 61. Transport D-GM and. Transport in the European Union Current Trends and Issues [Internet]. European Commission. Brussels; 2019. Disponible em: <https://ec.europa.eu/transport/sites/transport/files/2018-transport-in-the-eu-current-trends-and-issues.pdf>
 62. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents [Internet]. World Health Organization. 2020. 1–120 p. Disponible em: <https://iris.who.int/handle/10665/336864>
 63. Salmela-Aro K, Read S. Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burn Res* [Internet]. 2017;7(August):21–8. Disponible em: <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>

64. Deasy C, Coughlan B, Pironom J, Jourdan D, Mannix-McNamara P. Psychological distress and coping amongst higher education students: A Mixed method enquiry. *PLoS One*. 2014;9(12):1–23.
65. Stallman HM. Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Aust Psychol*. 2010;45(4):249–57.
66. Ulrich RS. Effects of interior design on wellness: theory and recent scientific research. *J Health Care Inter Des*. 1991;3(October):97–109.
67. Wang X, Hegde S, Son C, Keller B, Smith A, Sasangohar F. Investigating mental health of US college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *J Med Internet Res*. 2020;22(9).
68. Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, Pelikan JM, Lindström B, et al. The Application of Salutogenesis in Universities. *Handb Salut*. 2016;1–461.
69. Tas M. International Students: Challenges of Adjustment to University Life in the U.S. *Int J Educ*. 2013;5(3).
70. Arnstein SR. A Ladder Of Citizen Participation. *J Am Plan Assoc*. 1969;35(4):216–24.
71. MCGorry P, Purcell R. Youth mental health reform and early intervention: Encouraging early signs. *Early Interv Psychiatry*. 2009;3(3):161–2.

9 Anexos

Anexo 1: Parecer da Comissão de Ética



Comissão de Ética

PARECER FINAL da CEENSP

Resposta ao Pedido de Parecer CEENSP nº 34/2024

Nome do Investigador:

Ana Rita Goes

Nome do Projeto/Tese/Dissertação/Trabalho Final

PROJETO CAMPUS PROMOTOR DE SAÚDE (Projeto de Investigação)

QUADRO I

De acordo com a informação e documentos disponibilizados pelo/a(s) Requerente, sou de parecer que este projeto cumpre os requisitos éticos de investigação:	Sim	Não	Não se aplica	Observações/ Pedidos de esclarecimento/ Fundamentação
1. Com seres humanos (incluindo quando aplicável a participantes menores, incapazes ou vulneráveis)	X			
2. Com Células/ tecidos Humanos.			X	
3. Quanto à proteção de dados pessoais.	X			
4. Quanto ao envolvimento de países terceiros.			X	
5. Quanto à utilização / recurso a animais.			X	
6. Que diz respeito à proteção do ambiente, saúde e segurança.			X	
7. Com foco exclusivo em aplicações civis.			X	
8. De salvaguarda para o potencial risco de utilização indevida.			X	
9. De salvaguarda de conflitos de interesses.	X			

Parecer/Decisão:

Positivo	X
Intermédio, com pedido de esclarecimentos/alterações	
Negativo	

Fundamentação conclusiva (tendo em conta o que já foi dito no quadro I):

Este estudo pretende caracterizar os níveis de bem-estar e stress percebidos nos estudantes da ENSP, compreender o papel das exigências e recursos do ambiente académico para o bem-estar e stress dos estudantes e identificar necessidades e ações de melhoria. Foi concebido um estudo transversal, utilizando métodos mistos (inquérito, mapeamento físico, workshop de auto-avaliação e photovoice). Este processo colaborativo e dinâmico visa não apenas identificar desafios e barreiras percebidos, mas também criar um espaço para os participantes oferecerem sugestões concretas de melhoria.

Será ainda solicitado aos participantes que preencham um questionário sociodemográfico, incluindo as seguintes variáveis: grupo etário, género, estado civil, estatuto face ao emprego, coabitação, nacionalidade, naturalidade.

Fatores que levaram a considerar o parecer positivo:

Está prevista sessão de esclarecimento sobre colheita de imagens e preocupações éticas associadas para a fase do photovoice;

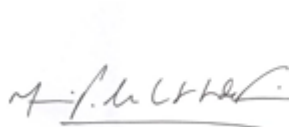
Estão previstos procedimentos de conservação, salvaguarda e destruição dos dados pessoais recolhidos, bem como regras quanto ao seu uso secundário.

Ressalva:

A CE-ENSP enfatiza que a aprovação de um estudo não significa que venha a ter qualquer responsabilidade por danos ou outros atos ilícitos que possam vir a ser praticados no âmbito do mesmo. As opiniões apresentadas nas publicações, relatórios ao governo ou outros resultados desta investigação são da responsabilidade exclusiva dos investigadores.

Aprovado na reunião plenária de 15 de maio de 2024

A Presidente da CEENSP



Prof.ª Doutora Paula Lobato de Faria

Anexo 2: Questionário de Caracterização dos Participantes

Questionário de Caracterização dos Participantes

Obrigada pela participação no estudo.

Por favor, preencha as seguintes informações para nos ajudar a caracterizar adequadamente a amostra do estudo. Obrigada.

1. Atualmente está matriculado na ENSP? *

Sim

Não

2. Género: *

Feminino

Masculino

Outro

3. Grupo Etário: *

Menos de 20 anos

20-25 anos

26-30 anos

31-35 anos

Mais de 35 anos

4. País de Origem: *

Introduza a sua resposta

5. Naturalidade: *

Introduza a sua resposta

6. Está deslocado(a) para estudar em Lisboa? *

Sim

Não

7. Referente ao curso a frequentar encontra-se: *

Parte Curricular

Desenvolvimento da Tese/Dissertação/ Trabalho de Campo

8. Estatuto face ao emprego: *

Trabalhador-estudante

Estudante a tempo inteiro

Outro

Anexo 3: Consentimento informado

INFORMAÇÃO AOS PARTICIPANTES

Participação no estudo Promoção do Bem-Estar no Ensino Superior

Cara/o estudante,

Gostaríamos de convidá-la/o a participar no estudo Promoção do Bem-Estar no Ensino Superior, desenvolvido no âmbito da dissertação de Mestrado em Promoção da Saúde, por Maria Eva da Costa, sob a orientação da Prof. Ana Rita Goes, da Escola Nacional de Saúde Pública. Antes de tomar qualquer decisão, é importante que compreenda as razões pelas quais este estudo está a ser conduzido e o nível de envolvimento que lhe é pedido. Por favor, utilize o tempo que necessitar para ler a informação que se segue. Poderá falar com outras pessoas sobre este estudo, se o desejar.

Se algum aspeto não for claro ou se desejar mais informação por favor não hesite em contactar, através do e-mail mec.costa@ensp.unl.pt ou ana.goes@ensp.unl.pt.

Qual é a finalidade deste estudo?

Este estudo pretende compreender os desafios e obstáculos percebidos pelos estudantes quanto à promoção do bem-estar no contexto académico, assim como recolher recomendações relativamente a possíveis melhorias para a promoção do bem-estar na instituição de ensino superior frequentada.

Porque fui convidado(a)?

Foi convidada/o para participar neste estudo porque estuda na Escola Nacional de Saúde Pública. O seu contributo é muito importante para conhecermos melhor as necessidades e recursos de bem-estar dos estudantes. A sua participação irá ajudar-nos a compreender as principais áreas em que é importante fazer melhorias para melhorar o ambiente académico.

Tenho mesmo que participar?

A decisão de participar é sua. O estudo e os respetivos procedimentos serão neste documento. Terá o tempo que necessitar para o ler e colocar questões. Para participar, iremos solicitar o seu consentimento informado. É livre de não participar ou de desistir do estudo a qualquer momento, sem ter de dar uma justificação. Esta decisão não terá qualquer impacto para si.

O que acontece, se aceitar participar? O que terei de fazer?

Se aceitar participar, iremos pedir que participe num estudo com recurso à técnica de photovoice. Esta técnica implica a participação numa sessão de esclarecimento (duração prevista: 60 a 90 minutos), numa entrevista individual (duração prevista: 30 a 60 minutos) e numa sessão de grupo (duração prevista: 60 a 90 minutos). Envolve ainda a captação de algumas fotografias. Estas diferentes componentes pretendem contribuir para identificar as experiências e propostas dos estudantes da ENSP no que se refere à promoção da saúde e bem-estar. As sessões serão gravadas para posterior transcrição e análise.

Quais são as possíveis vantagens e desvantagens em participar?

Com a realização deste estudo, não são esperados benefícios diretos para os participantes. Contudo, o conhecimento que esperamos vir a desenvolver poderá contribuir para a implementação de medidas que ajudem a melhorar o bem-estar dos estudantes.

Não são esperadas quaisquer implicações negativas para os participantes neste estudo. Contudo, se por alguma razão se sentir desconfortável, poderá referi-lo ou poderá mesmo abandonar o estudo a qualquer momento sem necessidade de dar qualquer justificação. Adicionalmente, no final do questionário são fornecidos os contactos de serviços a que poderá recorrer em caso de necessidade.

E se houver algum problema?

Qualquer queixa que tenha sobre este estudo, deverá partilhar com um elemento da equipa de investigação ou poderá contactar a equipa de investigação através do e-mail mec.costa@ensp.unl.pt ou ana.goes@ensp.unl.pt.

Quem tem acesso à informação que eu fornecer?

Garantimos a todos os participantes a total confidencialidade, privacidade e proteção de todos os dados fornecidos. Ao longo deste estudo, adotamos um conjunto de procedimentos com o objetivo de proteger os seus dados. Todos os dados recolhidos serão armazenados em pasta protegida com password, apenas acessível aos elementos da equipa de investigação. As gravações serão destruídas ao fim de um prazo máximo de 5 anos.

Na transcrição das sessões e entrevistas, os dados que permitam a sua identificação serão eliminados ou substituídos, nomeadamente através da utilização de um código ou pseudónimo. A sua identificação nunca será tornada pública.

O que irá acontecer com os resultados deste estudo?

Os dados recolhidos serão utilizados apenas para fins de investigação. Os resultados serão divulgados em produtos científicos, como dissertações de mestrado, comunicações científicas e artigos científicos. Os resultados serão agregados aos de outros participantes, não sendo apresentados dados individuais nem identificação.

Muito obrigada por ler este documento.

Para avançar com a sua participação deverá clicar no botão “aceito participar neste estudo”. Ao clicar, está a declarar que tem 18 anos ou mais, é estudante no ensino superior e foi informado acerca dos detalhes deste estudo, aceitando participar.

Promoção do Bem-Estar no Ensino Superior

Gostaríamos de o convidar a participar no projeto "Promoção do Bem-Estar no Ensino Superior", desenvolvido no âmbito da dissertação de Mestrado em Promoção da Saúde, por Maria Eva Costa, sob a orientação da Prof. Ana Rita Goes, da Escola Nacional de Saúde Pública.

Este estudo, por meio de uma abordagem colaborativa, visa identificar os desafios e obstáculos percebidos pelos estudantes quanto à promoção do bem-estar no contexto académico, assim como recolher recomendações relativamente a possíveis melhorias para a promoção do bem-estar na instituição.

Neste estudo qualitativo, será utilizado o método Photovoice, que envolve:

1º Sessão de Grupo Inicial (via Zoom, 40-60 minutos)- Apresentação do estudo e procedimentos;

2º Captura Autónoma de Fotografias;

3º Entrevista Individual (via Zoom, 30-60 minutos)- Seleção e contextualização da fotografia selecionada;

4º Sessão de Grupo Final (via Zoom, 60-90 minutos)- Discussão e Recomendações.

As informações e imagens recolhidas serão utilizadas exclusivamente para fins de investigação, garantindo o anonimato e a confidencialidade de todos os participantes.

A participação é confidencial. No tratamento dos dados, qualquer dado que permita a sua identificação será substituído ou eliminado. A sua participação é totalmente voluntária e poderá desistir do estudo a qualquer momento, sem qualquer consequência.

Para saber mais: <https://cutt.ly/ceh7hHzS>

Se tiver alguma dúvida, por favor envie um email para mec.costa@ensp.unl.pt ou ana.goes@ensp.unl.pt

Obrigado pela sua participação!

1. Aceita participar neste estudo?

*Para avançar com a sua participação deverá clicar no botão "aceito participar neste estudo". Ao aceitar, está a declarar que tem 18 anos ou mais, é estudante no ensino superior e foi informado acerca dos detalhes deste estudo, aceitando participar. Compreende também que a sua participação é voluntária e pode desistir a qualquer momento e que os dados fornecidos são confidenciais, será mantido o anonimato, serão armazenados de forma segura e só serão utilizados para fins de investigação. **

Sim ✓

Não

2. Por favor, deixe-nos o seu contacto preferencial para que possamos agendar a primeira sessão *

Introduza a sua resposta

Anexo 4: Propostas concretas de melhoria apresentadas pelos participantes

Integração e Apresentação:

- Apresentação do curso e unidades curriculares;
 - Programa de integração transversal a todos os cursos;
 - Mentoria específica por curso;
 - Promover a comunicação entre alunos de diferentes anos e edições (ex.: convidar alumni para a cerimónia de abertura);
 - Criar um manual de acolhimento;
 - Promover atividades de bem-estar e integração social.
-

Período Letivo:

- Incentivar a co-construção do ensino com os docentes;
 - Professores disponíveis para ouvir e ajustar metodologias;
 - Aulas mais dinâmicas e interativas;
 - Criar turnos online e presenciais equilibrados;
 - Mais pausas durante os horários letivos (regra 30 min de trabalho, 5 min pausa);
 - Utilizar espaços exteriores e interiores para atividades extracurriculares;
 - Exposições e cartazes nos corredores para dinamizar os espaços;
 - Sessões de bem-estar abertas a toda a comunidade académica;
 - Organização estruturada de um calendário letivo.
-

Avaliações:

- Reduzir carga avaliativa, considerando os trabalhadores-estudantes.;
 - Possibilitar exames online;
 - Menos trabalhos de grupos grandes e simultâneos;
 - Diversificar formas de avaliação (ex.: quizzes, comentários no Moodle);
 - Período de avaliação mais longo ou ajustado para trabalhadores-estudantes;
 - Apenas uma forma de avaliação por unidade curricular;
 - Aumentar o intervalo entre avaliações de diferentes disciplinas.
-

Período Não Curricular:

- Comunicação regular com orientadores;
 - Reuniões entre estudantes e professores;
 - Haver um procedimento interno (SLA) de resposta nos SA;
 - Criar um espaço próprio para co-working e estudo, separado da área de refeições;
 - Oportunidades de colaboração entre estudantes.
 - Acesso contínuo a espaços de estudo adequados;
 - Promoção de atividades de relaxamento.
-