



MOÇÃO

SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

Associação Nacional de Estudantes de Psicologia

ÍNDICE

1. Apresentação	1
1.1. A Moção	1
1.2. Pertinência desta Moção	1
2. Panorama da Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior	2
3. Impacto da Baixa Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior	2
4. Fatores de Risco para Problemas de Saúde Mental no Ensino Superior	3
5. Fatores Protetores para uma melhor Saúde Mental no Ensino Superior	4
6. Panorama dos Serviços de Saúde Mental e de Bem-Estar nas IES	4
7. Estudo sobre Saúde Mental nas IES Portuguesas - ANEP e OPP	5
8. Medidas e Propostas para Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior	5
8.1. Conselho Nacional de Juventude e Organizações Membro do CNJ	6
8.2. Políticas Públicas e Partidos Políticos	6
8.3. Instituições de Ensino Superior (IES)	7
8.4. Comunidade Estudantil de uma das IES participantes do programa SSMBE	7
8.5. Comunidade Estudantil Geral	8
8.6. Todos os Envolvidos (CNJ, entidades públicas, estudantes e IES)	8
Referências	8

1. Apresentação

1.1. A Moção

A Associação Nacional de Estudantes de Psicologia (ANEP), representando os seus 10 membros de pleno direito, apresenta esta Moção com o objetivo de promover a saúde mental da comunidade estudantil de todo o país. Neste documento, reconhecemos a importância e o impacto da saúde mental no bem-estar e sucesso académico de estudantes do ensino superior (ES) e procuramos destacar a necessidade urgente de ações eficazes que abordem os desafios enfrentados por essa população. Destacamos também que é fundamental que as instituições de ensino superior (IES), em parceria com políticas públicas e comunidade académica, implementem medidas para criar um ambiente académico saudável e apoiar a saúde mental e o bem-estar das pessoas no ensino superior.

1.2. Pertinência desta Moção

O ensino superior em Portugal tem alcançado números recordes de inscrições. No ano letivo de 2022/2023, o número de estudantes inscritos chegou a 446.028, marcando um aumento de 3% em relação ao ano anterior e um crescimento acumulado de 24% desde 2015/2016. Este crescimento demonstra um avanço rumo às metas nacionais, que incluem uma taxa de frequência de 60% entre jovens de 20 anos e 50% de diplomados entre 30 a 34 anos até 2030 (Governo de Portugal, 2023).

De facto, a educação e formação profissional são um pilar para as sociedades desenvolvidas, e devem ser apoiadas. No entanto, a transição para o ensino superior é um marco significativo que apresenta diferentes desafios. A pressão para um bom desempenho, associada às emergentes tarefas desenvolvimentais e à necessidade de se adaptar a um novo ambiente pode levar estudantes a estarem mais vulneráveis ao desenvolvimento de problemas de saúde mental (Lima et al., 2023; OPP, 2023c), os quais se podem traduzir em situações de abandono escolar e insatisfação vocacional (OPP, 2023c). Além disso, a maioria das pessoas que frequentam o ES encontram-se na faixa etária onde há um maior risco para desenvolver doenças psiquiátricas graves, o que promove uma posição de maior vulnerabilidade (ACCES, 2023).

Nesse sentido, promover a saúde mental nesta população é fundamental para assegurar que as pessoas inscritas possam não só ingressar no ensino superior, mas também concluir os seus cursos com sucesso e bem-estar. Sem um suporte adequado, o aumento no número de inscrições pode ser acompanhado por um aumento nos casos de ansiedade, depressão e outras questões de

saúde mental, bem como comprometer o bem-estar, o desempenho e o sucesso académico, o que se pode refletir também nos resultados socioeconómicos do país.

2. Panorama da Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior

A análise da situação de saúde mental de estudantes do ensino superior em Portugal revela resultados alarmantes. Estima-se que 15% a 25% das pessoas estudantes do ES sofram de algum tipo de problema de saúde psicológica, algo que tem vindo a acentuar-se nos últimos anos, especialmente desde a pandemia COVID-19 (OPP, 2023c). Estudos recentes destacam a gravidade dos problemas de saúde mental entre os estudantes do ensino superior. O estudo realizado na Universidade de Évora em 2023, com uma amostra de 3.143 estudantes, constatou que 76% apresentavam sintomas de ansiedade, 62% sintomas de depressão e 27% tinham pensamentos suicidas ou autolesivos. Outro estudo sobre saúde e bem-estar na Universidade de Lisboa, realizado em 2022 com 7.756 estudantes, revelou que 15% estavam em risco de burnout, 25% apresentavam níveis severos de estresse, 26% tinham sintomas de ansiedade e 25% sintomas de depressão. Além disso, um estudo realizado pela RYSE e ANEP em 2023 com 2.084 estudantes mostrou que 48% apresentavam sintomatologia psicológica grave e 23% já pensaram em acabar com a própria vida. É ainda importante referir que Portugal é um dos países com maior incidência de problemas de saúde mental, tendo um consumo especialmente elevado de antidepressivos, sedativos e ansiolíticos (*Consumo De Antidepressivos Em Portugal Continua a Aumentar – Ordem Dos Médicos*, n.d.). O consumo de antidepressivos, em específico, duplicou na última década (Bento et al., 2024)

3. Impacto da Baixa Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior

Os impactos dos problemas de saúde mental enfrentados por estudantes do ES são extensos e profundos. As doenças como a ansiedade e depressão também comprometem o bem-estar e desenvolvimento de estudantes, assim como a sua produtividade (OPP, 2023b). A diminuição na produtividade e envolvimento académico, que estão intimamente associados à autoeficácia escolar e ao abandono escolar, têm depois impactos no sucesso académico (Marôco & Assunção, 2020). Estes problemas de saúde mental relatados por estudantes têm também várias consequências a nível físico, podendo traduzir-se em alterações nos padrões de sono, maior cansaço, tensão (Castro, 2017), e dificuldades de concentração e atenção (Lima et al., 2023), estando inclusive associados ao aumento das doenças físicas (OPP, 2023b). Dados da avaliação da Saúde Mental realizado pela Universidade de Évora (2023) mostram que 27% apresentam depressão que prejudica a vida pessoal e académica, 42% relatam cansaço e pouca energia, e 38% têm alterações do sono. Em última

análise, estas consequências dos problemas de saúde mental acabam por funcionar num ciclo de retroalimentação, alimentando os problemas e levando a um agravamento da saúde mental e física, bem como impactando negativamente o seu desenvolvimento pessoal e profissional a longo prazo.

Além disso, a saúde mental precária entre estudantes não afeta apenas indivíduos, mas tem também implicações para a sociedade como um todo, tendo impactos ao nível da educação, saúde, sistema de justiça e serviços sociais (Tacoma-Pierce County Health Department, 2016). Por exemplo, estudantes que abandonam os estudos [11,73% em 2024 (Lusa & Público, 2024)] ou têm um desempenho académico abaixo do esperado, representam uma perda de potencial humano e investimento educacional, o que pode impactar negativamente a economia e o progresso social. Além disso, os custos associados ao tratamento de doenças mentais e suas complicações físicas aumentam a pressão sobre os sistemas de saúde pública.

4. Fatores de Risco para Problemas de Saúde Mental no Ensino Superior

A diminuição do bem-estar e saúde psicológica em estudantes do ES está ligada a diferentes desafios, sendo por exemplo, dificuldades de adaptação, pressão académica, ansiedade em avaliações e desafios de desenvolvimento pessoal, como a autonomização e modificações na rede de suporte, que são geradores de grandes fontes de stress (OPP, 2023c). Essa pressão, juntamente com expectativas sociais e familiares, contribui para maiores sintomas de depressão e diminuição do bem-estar (Zhang et al., 2022; Slimmen et al., 2022). Além disso, percepções negativas sobre a experiência universitária e a escolha do curso aumentam os níveis de stress e ansiedade, e dúvidas sobre a própria competência podem minar a confiança e levar a sentimentos de inadequação (Arino & Bardagi, 2018). Fatores sociais e económicos também são importantes preditores de baixa saúde mental no ensino superior (Eisenberg et al., 2013; Nogueira & Sequeira, 2017). A baixa autoeficácia para interação social dificulta a formação de redes de apoio e sentimentos de pertença, agravando o isolamento e a solidão (Arkar et al., 2004; Arino & Bardagi, 2018). Baixos níveis de atividade física e um aumento do consumo de substâncias pela comunidade estudantil nos últimos anos, também pode estar a agravar a sintomatologia psicopatológica nesta população (Carreira et al., 2022; Tavares, 2023). Dificuldades financeiras e problemas para encontrar e pagar um alojamento, aumentam os riscos para desenvolver problemas psicológicos e exclusão social, além de afetar o acesso a cuidados de saúde, restringindo escolhas e adesão a comportamentos pró-saúde (Eisenberg et al., 2013; Nogueira & Sequeira, 2017; OPP, 2015; 2020; Slimmen et al., 2022). É relevante salientar que 42,9% da população estudantil universitária tem “valores inadequados ou

problemáticos” de literacia em saúde, aspeto essencial para a promoção de saúde e prevenção de doenças (Francisco & De Arriaga, 2023).

5. Fatores Protetores para uma melhor Saúde Mental no Ensino Superior

Os fatores protetores da saúde mental também oferecem informações importantes para a compreensão da saúde mental nesta população. Fonte e Macedo (2020) observaram que a perceção positiva e a satisfação com a vida académica se associavam significativamente a melhores níveis de saúde mental em estudantes. O mesmo se verificou para as perspectivas positivas de carreira e para certas variáveis da dimensão pessoal (e.g., competências de estudo, gestão de tempo, etc.). Esta perceção positiva das suas competências, não só académicas, mas também para lidar com as exigências do contexto, estratégias de *coping* adaptativas, otimismo, afetividade, autonomia e autoconceito também têm sido indicados como fatores protetores para a saúde mental (Arino & Bardagi, 2018). Gago e colaboradores (2023) indicam ainda algumas práticas relacionadas com o melhor bem-estar e saúde mental, em vários níveis. São especialmente relevantes a prática de atividade física e de atividades extracurriculares, apoio por pares, competências pessoais e literacia sobre saúde mental. A nível das instituições é salientado a inovação curricular e pedagógica, ambientes de aprendizagem que valorizam o desenvolvimento e a existência de serviços de saúde mental que forneçam apoio psicológico e vocacional.

6. Panorama dos Serviços de Saúde Mental e de Bem-Estar nas IES

As instituições de ensino superior estão a evoluir no sentido do desenvolvimento de práticas e ações mais preventivas e promotoras da saúde mental para a comunidade académica (OPP, 2023c). Ainda assim, continua a haver necessidade de mudança. O número de profissionais de psicologia existentes nas instituições de ensino superior revela um grande desfasamento comparativo às recomendações, correspondendo a 1 profissional por cada 3238 estudantes (OPP, 2022). Complementarmente, em Portugal, no ano de 2022, 11% das Instituições de Ensino Superior não tinham um serviço de apoio à saúde mental e bem-estar (SSMBE) e aquelas que tinham, enfrentavam diversas dificuldades. Estas dificuldades prendem-se principalmente com a insuficiência de recursos humanos, ausência de financiamento, ausência ou inadequação das instalações e falta de visibilidade ou relevância do serviço (Gago et al., 2023), levando a que haja também uma resposta limitada às necessidades de estudantes (OPP, 2023c). Todos estes fatores colocam barreiras ao acesso à ajuda profissional, impedindo que recebam o apoio que necessitam, nas suas formas de promoção, prevenção e intervenção, o que pode resultar no agravamento dos

seus problemas. Estes fatores colocam também uma barreira ao desenvolvimento de competências interpessoais e transversais, essenciais na resposta a fatores de risco e desafios, e fundamentais para o desenvolvimento da prosperidade ao longo da vida. Seria assim importante reforçar as iniciativas promotoras de competências transversais, de acolhimento e transição, assim como as referidas iniciativas de prevenção e promoção de saúde mental.

Além disso, é importante ressaltar que a avaliação disponível é referente à apresentação dos dados por parte de profissionais dos SSMBE das IES, sendo que a avaliação deste serviço por parte da comunidade estudantil não foi considerada.

7. Estudo sobre Saúde Mental nas IES Portuguesas - ANEP e OPP

É necessário dar voz à comunidade estudantil para melhor compreender os desafios e necessidades relacionados à saúde mental e ao apoio ao bem-estar no ES nas perspectiva de quem realmente precisa e utiliza estes serviços. Nesse sentido, a OPP e ANEP estão a desenvolver o estudo intitulado "*Saúde Mental nas IES Portuguesas: Explorando a Saúde Psicológica e Recursos de Apoio entre Estudantes do Ensino Superior*". Para responder basta aceder ao *link*: <https://forms.gle/Lv6buPMsYWE2ihot9>, que irá direcionar para o questionário. Acreditamos que ao destacar as necessidades e experiências dessa população, podemos promover a discussão sobre a necessidade de um ambiente académico mais saudável e apoiante de todas as pessoas.

8. Medidas e Propostas para Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior

No ano passado, o governo lançou o Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, com uma dotação total de 12 milhões de euros. O programa visa apoiar as Instituições de Ensino Superior (IES) na criação e consolidação de serviços de saúde mental e bem-estar (SSMBE). A estrutura do financiamento é baseada no modelo Stepped Care, que visa proporcionar cuidados de saúde na forma e intensidade adequadas para cada situação. Este modelo possui dois níveis de intervenção: de baixa intensidade, que foca na promoção da saúde mental, prevenção e sinalização, enquanto a intervenção de alta intensidade envolve psicoterapia individual ou de grupo para casos que necessitem de maior atenção (Gago et al., 2023). No dia 28 de maio, foi publicada a lista das IES aprovadas para receber o financiamento, totalizando 40 instituições e mais 30 em consórcio, que são apresentadas em: https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/lista_publicacao.pdf.

Mais do que promover melhorias, é preciso garantir que estas são sensíveis e eficazes ao que se propõem. Esta Moção, propõe medidas que entidades de interesse como o Conselho Nacional de Juventude (CNJ) e as organizações membros do CNJ, as políticas públicas, os partidos políticos, as

instituições de ensino superior e a comunidade estudantil podem adotar para complementar o programa governamental e garantir uma abordagem mais ampla e eficaz para a promoção da saúde mental no ensino superior.

8.1. Conselho Nacional de Juventude e Organizações Membro do CNJ

- Colaborar com as entidades responsáveis por políticas públicas para apoiar a implementação de pelo menos 1 campanha de promoção de saúde mental no ensino superior por ano letivo, que desmistifique os estigmas associados à saúde mental e à procura de apoio nas IES. A sua eficácia será medida pelo aumento em 30% no número de estudantes que utilizam os serviços (na sua dimensão promocional, preventiva e interventiva), avaliada na próxima avaliação da ANEP e da OPP no final do próximo ano letivo.
- Trabalhar em parceria com a ANEP e a OPP para divulgar o estudo de avaliação da saúde mental de estudantes do ensino superior e a perceção da comunidade estudantil sobre os SSMBE das IES, garantindo que pelo menos 80% das suas 46 organizações-membro e os seus 7 membros associados partilhem o estudo nas suas redes de comunicação pelo menos 3 vezes por cada momento de recolha.
- Atuar em parceria com a ANEP para divulgar a base de dados do PSI ACESSO (e/ou outros serviços disponíveis para estudantes do ES), que pretende apresentar parcerias com profissionais da psicologia para atendimentos a estudantes a preços acessíveis, em formato online e presencial, garantindo que pelo menos 70% das suas 46 organizações-membro e os seus 7 membros associados partilhem a base de dados nas suas redes de comunicação 2 vezes a cada ano letivo.
- Representar a voz da comunidade estudantil na avaliação dos relatórios públicos anuais de cumprimento das propostas emitidas por pelo menos 90% das IES, desenvolvendo, em parceria com a ANEP, pelo menos 1 parecer sobre os resultados apresentados e indicando boas práticas e sugestões de melhorias no prazo de 60 dias após a submissão dos relatórios pelas IES.

8.2. Governo

- Apoiar a implementação de pelo menos 50% das medidas de melhorias propostas pelas 3 entidades que avaliam a eficácia do Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior dentro de 6 meses após a emissão dos pareceres, nomeadamente: (I) o relatório

público emitido pelas IES (II) o parecer anual da ANEP e OPP sobre a saúde mental de estudantes do ensino superior e a percepção da comunidade estudantil sobre os SSMBE das IES e (III) o parecer do CNJ sobre boas práticas e sugestões de melhorias.

- Apoiar a criação de pelo menos uma campanha nacional de consciencialização sobre saúde mental e bem-estar no próximo ano letivo, direcionada a estudantes do ensino superior, desmistificando estigmas associados à saúde mental e à procura dos SSMBE nas IES e não só, medido pelo aumento de 30% no uso dos serviços (na sua vertente de promoção, prevenção e intervenção), avaliado na próxima avaliação da ANEP e OPP no final do próximo ano letivo.
- Facilitar e financiar a criação de parcerias formais entre as IES e o Serviço Nacional de Saúde (SNS) para melhorar o encaminhamento e tratamento de estudantes com doenças mentais graves através de parcerias formais com pelo menos um estabelecimento de saúde de cada nível de prestação de cuidados de saúde por cada IES até o final do próximo ano letivo, avaliado através de relatórios anuais de acompanhamento.
- Desenvolver medidas para abranger as pessoas excluídas pelos critérios do cheque-psicólogo, incluindo a continuação do investimento em profissionais de saúde mental no SNS, nos SSMBE e o reforço das respostas do IPDJ.

8.3. Instituições de Ensino Superior (IES)

- As IES, em articulação com os SSMBE e o Governo, devem desenvolver sistemas de avaliação pública para todas as atividades financiadas, a ser utilizadas pelos SSMBE, com relatórios anuais que mostrem a conformidade com as propostas iniciais, bem como a avaliação da eficácia das propostas através de avaliações pré e/ou pós intervenção, medida pelo número de relatórios entregues e analisados pelo CNJ e entidade financiadora.
- Implementar estratégias de divulgação dos SSMBE para garantir que pelo menos 70% da comunidade estudantil esteja ciente dos serviços disponíveis, medido pelo aumento no uso dos serviços e pela monitorização da ANEP e OPP no final do próximo ano letivo.
- Escuta e avaliação das necessidades da comunidade estudantil através de pesquisas anuais de satisfação e necessidades, com uma taxa de resposta mínima de 30% dos usuários dos SSMBE, implementando ajustes nas medidas em pelo menos 20% das solicitações, medido pelo número de respostas e mudanças efetuadas até o final do ano letivo.

- Para a identificação e apoio de grupos vulneráveis, formar 100% do corpo docente e *staff* para identificar sinais de bem-estar comprometido, absentismo escolar, baixo rendimento académico e baixo estatuto socioeconómico, medido pelo número de profissionais formados até o final do próximo ano letivo. Realizar rastreios semestrais para identificar e intervir com pelo menos 20% das pessoas estudantes em risco, medido pelo número de rastreios e intervenções realizadas.

8.4. Comunidade Estudantil das IES participantes do programa SSMBE

- Estabelecer uma comissão de estudantes focada em grupos de discussão e feedback semestrais com promotores das medidas nas IES que frequentam, com a participação de pelo menos 1 representante estudantil por área académica ou faculdade pertencente à IES, para avaliar a execução das medidas implementadas e propor melhorias quando necessário, medido pelo número de reuniões realizadas e relatórios gerados e enviados aos promotores.

8.5. Comunidade Estudantil Geral

- Participação de 100 estudantes que frequentem pelo menos 50% (N=49) das IES portuguesas no estudo de monitorização de saúde mental e serviços de apoio nas IES portuguesas proposto pela ANEP e OPP em cada momento de recolha, medido pelo número de respostas recebidas válidas.

8.6. Todos os Envolvidos (CNJ, entidades públicas, estudantes e IES)

- Divulgar os resultados de eficácia das atividades implementadas, através de relatórios, comunicações nas redes sociais, listas de e-mails institucionais, entre outros, para estimular pelo menos mais 10% das IES (N=10) a submeterem candidaturas em futuras edições do programa, e permitir que as entidades financiadoras verifiquem a eficácia e considerem a criação de pelo menos mais 1 programa de incentivo como este.

Solicitamos ao Conselho Nacional de Juventude, às suas organizações membros, ao governo, aos partidos políticos, às instituições de ensino superior e à comunidade estudantil que considerem estas medidas e as integrem nos seus planos de atividades, executando-os na íntegra. Ao trabalhar juntos, podemos garantir que as IES implementem efetivamente as medidas financiadas, promovendo um ambiente académico mais saudável, inclusivo e apoiante de todas as pessoas estudantes, bem como incentivar outras IES a também implementarem essas mudanças. Isso é também relevante na medida em que estaremos a fortalecer a capacidade das instituições de ensino formarem indivíduos

resilientes, produtivos e bem-sucedidos, acarretando em benefícios para a comunidade e país como um todo. Uma população estudantil saudável é a base para uma sociedade próspera e inovadora.

Referências

- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores académicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 12(3). <https://doi.org/10.24879/2018001200300544>
- Arkar, H., Sari, O., & Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network, and loneliness in a Turkish sample. *Journal of Psychiatry, Neurology, and Behavioral Sciences*, 42(1), 20-27
- Bento, H., Bastos, J. P., & Oliveira, H. (2024, June 21). Nunca se receitaram tantos antidepressivos em Portugal. *Expresso*. <https://expresso.pt/sociedade/2024-06-20-nunca-se-receitaram-tantos-antidepressivos-em-portugal-24526270>
- Carreira, J., Gouveia, B., Brandão, M., Neves, F., Silva, R., Oliveira, S., & Borges, T. (2022). *Guia de Boas Práticas de Saúde Mental para Estudantes Universitários*. https://www.umaia.pt/pt/viver_/Documents/HealthyCampus/Guia-v006.pdf
- Castro, V. R. (2017). Reflexões Sobre a Saúde Mental do Estudante Universitário: Estudo Empírico com Estudantes de uma Instituição Pública de Ensino Superior. *Revista Gestão em Foco*, 9.
- Chickering, A. W., & Gamson, Z. F. (1999). Development and Adaptations of the Seven Principles for Good Practice in Undergraduate Education. *New Directions for Teaching and Learning*.
- Comissão técnica nomeada pelo Despacho n.º 5506/2023, publicado no Diário da República, 2.ª série, n.º 92, de 12 de maio de 2023 (2023). *Programa para Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior: Acessibilidade, cooperação e conexões para a promoção da saúde mental no ensino superior ACCES*. <https://www.wcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/2023-vf.pdf>
- Conselho Nacional de Saúde. (2019). *Sem mais tempo a perder – Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década*. <https://www.cns.min-saude.pt/wp-content/uploads/12/S.pdf>
- Consumo de antidepressivos em Portugal continua a aumentar – Ordem dos Médicos*. (n.d.). <https://ordemdosmedicos.pt/consumo-de-antidepressivos-em-portugal-continua-a-aumentar/>

- De Lima, V. D., Costa, A. G. M., De Vasconcelos, M. L. I., & Lourenço, L. M. (2023). Saúde Mental no Ensino Superior: Revisão De Literatura. *Interação em Psicologia*, 26(3). <https://doi.org/10.5380/riep.v26i3.76204>
- Fonte, C., & Macedo, I. P. (2021). Perceção das experiências académicas e saúde mental na adaptação ao ensino superior: que relações? *Revista Lusófona de Educação*, 49, 199–213. <https://doi.org/10.24140/issn.1645-7250.rle49.13>
- Francisco, R., & De Arriaga, M. T. (2023). Literacia em saúde nos estudantes do ensino superior: que relações com o uso de redes sociais? *Physis Revista De Saúde Coletiva*, 33. <https://doi.org/10.1590/s0103-7331202333031>
- Gago, J. S., Andrade, M. G., Marins, M. J., Cunha, O. O., Soares, S., Santos, S., Macedo, M. P., Nora, R., Pereira, J. P., & Martinho, S. (2023). Programa para Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior. *Diário da República*, Série II(92). https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/ppsmes_acces_2023-vf.pdf
- Gulliver, A., Wysoke, T., Caezar, A. L., & Farrer, L. M. (2022). Factors Associated with Engagement in University Life, and Help Seeking Attitudes and Behaviour in First Year Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010120>
- Impact on Society.*
<https://tpchd.org/wp-content/uploads/2023/12/Unattended-Mental-Health-Impact-on-Society.pdf>
- Julia Pointon-Haas, Luqmaan Waqar, Rebecca Upsher, Juliet Foster, Nicola Byrom, & Jennifer Oates. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open*, 10. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603>
- Lusa & Público (2024, June 20). *Há pelo menos 8 anos que não havia tantas desistências após o primeiro ano de licenciatura.* Público. <https://www.publico.pt/2024/06/20/sociedade/noticia/abandono-voltou-subir-ensino-superior-publico-continua-alto-politecnicos-2094665>
- Marôco, J., & Assunção, H. (2020). Envolvimento e Burnout no Ensino Superior em Portugal. In H. Pereira, S. Monteiro, G. Esgalhado, & I. Leal (Orgs.). 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde – Actas (pp. 399-407). Edições ISPA. <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/109.pdf>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2022). *Parecer OPP - Rácio de Psicólogos e Psicólogas.*
https://recursos.ordemdopsicologos.pt/files/artigos/parecer_opp_r_cio_de_psic_lo_gos_e_

- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2023a). *10 propostas para uma melhor saúde mental dos portugueses*.
<https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/propostas03102023.pdf>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2023b). *Contributo Científico OPP – O Impacto da Saúde Mental na Saúde Física – Custos Económicos e Intervenções Psicológicas Custo-Efetivas*.
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/contributo_cientaifico_opp_impacto_saaode_mental_na_saaode_faisica.pdf
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2023c). *Perfil dos Psicólogos nas Instituições de Ensino Superior*.
https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/os_ensinosuperior.pdf
- Priestley, M., Broglia, E., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student Perspectives on improving mental health support Services at university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1). <https://doi.org/10.1002/capr.12391>
- Ribeiro, M. A., Fernandes, A., & Fernandes, A. (2020). Academic Self-Efficacy in Portuguese Public Higher Education Students. *INTED Proceedings*.
<https://doi.org/10.21125/inted.2020.2172>
- Sarmiento, M. (2013). *Saúde mental e comportamentos de risco no estudante do ensino superior*. [Master's Thesis, Universidade de Aveiro]. Repositório.
<http://hdl.handle.net/10773/12640>
- Sickel, A. E., Seacat, J. D., & Nabors, N. A. (2016). Mental health stigma: Impact on mental health treatment attitudes and physical health. *Journal of Health Psychology*, 24(5), 586–599. <https://doi.org/10.1177/1359105316681430>
- Slimmen, S. R., Timmermans, O., Mikołajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). How stress-related factors affect mental wellbeing of university students: A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing. *PloS One*, 17(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Tacoma-Pierce County Health Department. (2016). *Unattended Mental Health's*
- Tavares, M. P. (2023). *Avaliação do impacto da dieta no bem-estar físico e mental de estudantes da Universidade da Beira Interior*. [Master's Thesis, Universidade da Beira Interior]. uBibliorum. <http://hdl.handle.net/10400.6/14091>
- Teixeira C., Moreira D. (2023). Aplicação de um Inventário de Saúde Mental à População Universitária em Portugal. RYSE. Associação Nacional de Estudantes de Psicologia.
<https://www.ryse.pt/iniciativas/este-ano-n%C3%A3o>

Zhang, C., Shi, L., Tian, T. F., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Y, L., & Ou, J. (2022). Associations between academic stress and depressive symptoms mediated by anxiety symptoms and hopelessness among Chinese college students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 547–556. <https://doi.org/10.2147/prbm.s353778>