



**Data:** 06.03.2025

**Titulo:** Mais de um terço dos estudantes universitários enfrenta transtornos mentais

**Pub:**



**Tipo:** Jornal Nacional Diário

**Secção:** Nacional

**Pág:** 1;12;13

**Ensino superior**  
**Mais de um terço dos**  
**estudantes universitários**  
**enfrenta transtornos mentais**  
**Sociedade, 12/13**

Área: 1311cm² / 46%

FOTO Titagem: 72.253

Cores: 4 Cores

ID: 8070482



## Sociedade Estudo sobre estilos de vida no ensino superior

# Transtornos mentais e de sono preocupam estudantes

### Estudo que é lançado hoje acusa o “frágil sistema de apoio” das universidades aos seus estudantes

Patrícia Carvalho

Mais de um terço dos estudantes universitários (35,1%) relata transtornos de ordem mental, nomeadamente depressões. Mais: as dificuldades em adormecer afectam quatro em cada cinco alunos e mais de 21% declaram ter pelo menos um problema de saúde crónico, com impacto na assiduidade e rendimento escolares. Se, a este cenário, somarmos os 13,6% que admitem já se terem auto-infligido dor física e os 28,1% que assumem ter sido vítimas de ataques verbais ou intimidação face a face, eis-nos perante um quadro que evidencia uma maior necessidade de apoio aos estudantes do ensino superior.

“As respostas de âmbito institucional aparentam ser insuficientes, fragmentadas e pouco apelativas” e “as instituições de ensino superior dispõem de um frágil sistema de apoio e acompanhamento dos jovens que acedem a este tipo de ensino e que não corresponde inteiramente às suas necessidades”, alerta o livro *Saúde e Estilos de Vida no Ensino Superior em Portugal*, coordenado pelo investigador Pedro Alcântara da Silva, do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, e que é lançado hoje, na reitoria desta universidade.

Partindo de um inquérito realizado entre Abril e Junho de 2022, em praticamente todas as instituições do ensino superior público (1.º e 2.º ciclos de estudo), os investigadores obtiveram 9611 questionários válidos, a partir dos quais traçaram “um quadro de estilos de vida e consumos com potenciais impactos na saúde dos jovens e com efeitos ao longo da vida, que pode sofrer agravamentos, algumas vezes adversos, com a entrada no ensino superior”.

Por escrito, Pedro Alcântara da Silva salienta que, apesar de o estado de saúde dos estudantes ser avaliado

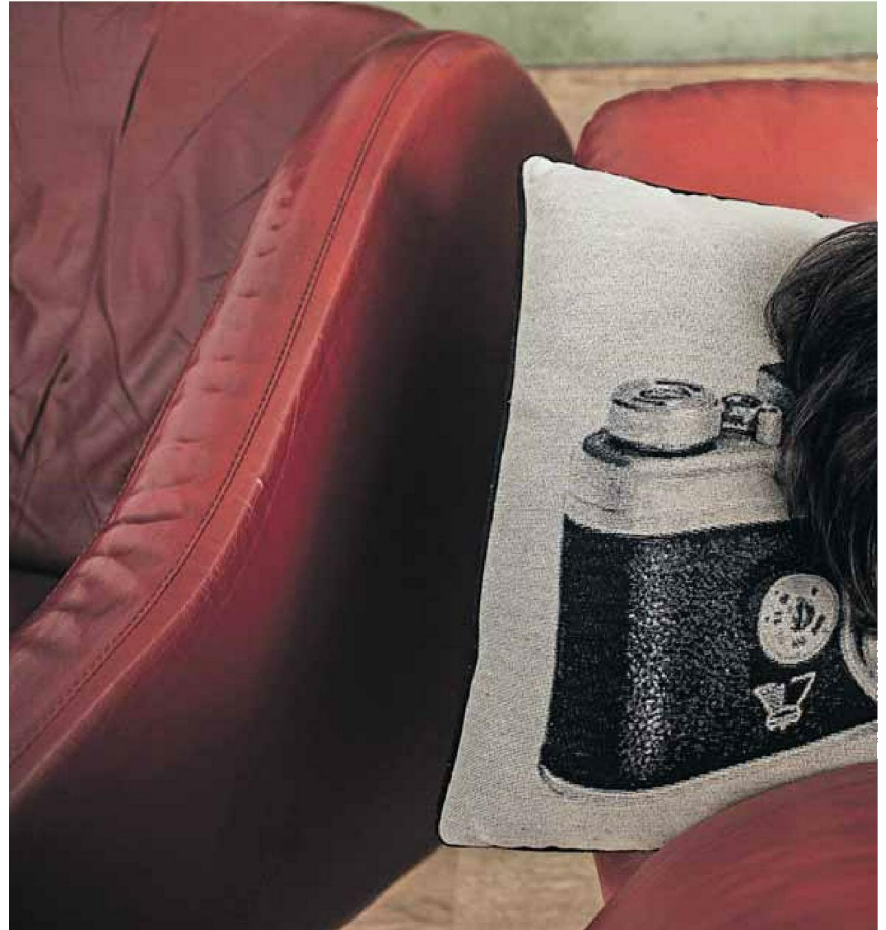
por estes como “maioritariamente positivo” (57% consideram ter boa saúde e 16% classificam-na como excelente), há que ter também em conta que “mais de metade dos estudantes reconhecem que os seus estilos de vida são razoavelmente saudáveis e perto de metade refere mesmo que a sua vida se tornou menos saudável ou muito menos saudável após ingressar no ensino superior”, sugerindo um impacto negativo da vida académica, comprometendo o bem-estar físico, mas sobretudo psicológico.” O investigador defende, por isso, que “os índices de bem-estar psicológico, os comportamentos e a satisfação com os hábitos de promoção da saúde e a preocupação ou expectativas limitadas em relação ao futuro são talvez os aspectos mais notórios” dos resultados obtidos.

Houve 57,8% de estudantes que consideraram o seu estilo de vida apenas razoavelmente saudável, 9,9% que o assumem como pouco saudável e 0,9% que dizem mesmo ter um estilo de vida “nada saudável”. São sobretudo os estudantes mais jovens e os deslocados quem mais considera que o seu estilo de vida piorou desde que foi para o ensino superior, numa percentagem que, no caso dos estudantes deslocados, chega aos 50,8%.

### Problemas mentais

Entre os principais problemas identificados, estão os 21,4% de estudantes que declaram ter pelo menos um problema de saúde crónico e o facto de mais de um terço dos estudantes (35,1%) apontar para transtornos de ordem mental, como depressões. Entre quem tem problemas de saúde, cerca de 44% admitem que esse facto afecta a assiduidade e o rendimento escolar, com as mulheres em maior percentagem.

Outro aspecto referido pelos estudantes é a má qualidade do sono.



### Jogo e álcool são os mais generalizados

O jogo online sem ser a dinheiro “faz parte do quotidiano da maioria” dos inquiridos, com seis em cada dez a afirmar tê-lo feito nos 30 dias anteriores ao inquérito e, apesar de os estudantes jogarem mais nos dias sem escola do que nos dias de escola, ainda há 6,1% que dizem fazê-lo durante quatro horas ou mais, mesmo quando têm aulas. Há também uma percentagem de 32,6% que admite ter jogado a dinheiro no último ano, com particular incidência em lotarias ou raspadinhas. No que diz respeito a outros consumos, mais de metade (51,6%) diz já ter experimentado tabaco alguma vez na vida, mas a percentagem dos que dizem ter fumado nos 30 dias anteriores ao inquérito baixa para 23,5%. O álcool é, de longe, a substância mais

consumida, com 92,5% dos inquiridos a dizerem já o ter experimentado e 70% a referirem que beberam álcool nos últimos 30 dias. A cerveja é a bebida referida pela maioria (52,8%). Olhando para padrões de risco associados ao álcool, os investigadores verificaram que 46,6% assumiu a prática de *binge drinking* (cinco ou mais copos da mesma bebida alcoólica na mesma ocasião), enquanto 21,4% referiram ter sofrido embriaguez severa. Entre as drogas ilícitas (36,6% disseram já ter experimentado e 13,7% tê-lo feito no mês anterior às respostas dadas), é a *cannabis* que assume maior expressão (35,4% experimentaram pelo menos uma vez na vida), com 11,4% a referirem o seu consumo nos 30 dias anteriores e 1,8% a fazê-lo diariamente.

“Mais de quatro em cada cinco estudantes afirmam ter dificuldades em adormecer e três quartos revelam acordar com regularidade a meio da noite”, refere-se no livro, onde se lê que 8% referem dormir cinco horas ou menos durante a semana, enquanto quase metade (49,7%) diz aproveitar o fim-de-semana para compensar, dormindo nove horas ou mais nessas ocasiões.

E se o sono dos estudantes parece não ser o melhor, o mesmo se passa com a percepção que têm da sua condição física no que diz respeito ao peso: apenas 43% estão satisfeitos com o peso que têm, enquanto 40% consideram ter um peso um pouco acima ou claramente acima do ideal e 15,6% consideram o oposto, que pesam um pouco menos ou claramente do que deveriam. As estudantes do género feminino são quem mais se evidencia ao considerar ter peso em excesso, enquanto os do género masculino são a maioria dos que pensam ter peso a menos.

E estas percepções têm outras consequências: 22,3% disseram ter feito ou estar a fazer dieta para per-

Área: 1311cm² / 46%

Tiragem: 72.253

FOTO: 4 Cores

ID: 8070462

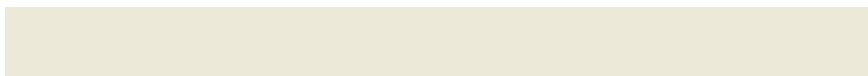


Área: 1311cm² / 46%

FOTO Titragem: 72.253

Cores: 4 Cores

ID: 8070482



Mais de 35% dos estudantes inquiridos reportaram transtornos de saúde mental

der peso e 10,7% para ganhar peso. Mas a principal razão apresentada para este facto não são questões de saúde, mas antes estéticas, como admitiram 66,8% dos inquiridos.

O que vai ao encontro de outra conclusão do trabalho, a de que os estudantes "revelam uma adesão limitada" a medidas para promover a saúde e prevenir a doença. Menos de metade diz ir ao médico regularmente (46,1%), com excepção do dentista (56,7%). E também fica abaixo de 50% a percentagem dos que consideram dormir o número suficiente de horas para se sentir bem (49,2%), dos que dizem ter uma alimentação saudável (48%), que praticam exercício físico com regularidade (43,3%), que têm preocupação em moderar o consumo de bebidas alcoólicas (42%) ou dos que tiveram uma consulta de planeamento familiar ou procuraram aconselhamento sobre o tema (15,9%).

Ao nível da sexualidade, 47,9% não têm um parceiro sexual regular (mais evidenciado entre os mais novos) e a percentagem dos que dizem ser provável ou totalmente provável usar

preservativo num contacto sexual fica-se pelos 62,7%. Por outro lado, 75% consideram ser improvável ou totalmente improvável que o parceiro lhe possa transmitir uma doença sexualmente transmissível (DST). Aqui, os investigadores consideram que o menor uso de preservativo está associado aos estudantes mais velhos, que são também quem mais refere ter uma relação afectiva estável e quem menos espera que o parceiro lhe possa transmitir uma DST.

**Insatisfeitos com o futuro**

Um dado que também sobressai do inquérito é o facto de a estabilidade e a segurança com o futuro ser o que menos satisfação causa aos estudantes - apenas quatro em cada dez dizem estar satisfeitos ou totalmente satisfeitos nesta matéria -, embora estes tenham, em geral, uma satisfação global com a sua vida (58,3% consideram-se satisfeitos ou totalmente satisfeitos), com aspectos como a protecção, as condições de vida ou as relações pessoais a receberem avaliações positivas sempre acima dos 60%.

Mas também há indicadores que apontam para que 46,8% dos estudantes tenham características que os tornam mais propensos a depressões; pelo menos 13,6% admitem já ter provocado intencionalmente dor física a si próprios e 28,1% dizem já ter sido alvo de ataques verbais ou intimidação face a face; um terço revela insatisfação com os resultados académicos obtidos; e a esmagadora maioria tem dificuldade em organizar o tempo ou gerir eficazmente o seu dia-a-dia.

É, por isso, uma realidade complexa que precisa de mais respostas, uma vez que, conclui-se no documento, as que existem, "de âmbito institucional, aparentam ser insuficientes, fragmentadas e pouco apelativas, e que as instituições de ensino superior dispõem de um frágil sistema de apoio e acompanhamento dos jovens que acedem a este nível de ensino, que não responde inteiramente às suas necessidades".

Pedro Alcântara da Silva lembra que "a entrada no ensino superior é uma fase de transição para uma vida de maior independência, muitas vezes longe das suas famílias, com novos hábitos quotidianos e de gestão de tempo, adaptação a novas redes de sociabilidade, para além dos aspectos relacionados com o próprio desempenho académico, a pressão para alcançar o sucesso, académico e profissional", e que "todos estes factores, em conjunto, levam os estudantes a enfrentar desafios diários que podem impactar negativamente no dia-a-dia na saúde e bem-estar psicológico".

Por isso, defende, às instituições do ensino superior é deixada a recomendação de que "continuem a investir no apoio à saúde mental e na promoção de hábitos saudáveis, que mitiguem os efeitos do contexto académico", algo que deve acontecer ao longo de todo o percurso estudantil, tendo como principal foco os estudantes deslocados e os que estão a chegar de novo, a cada ano.

O aconselhamento psicológico e programas de apoio são, por isso, considerados essenciais, em áreas tão diversas como a promoção de actividade física, bons hábitos alimentares ou de sono, refere. "O ambiente académico é outro factor que pode contribuir para a saúde e o bem-estar dos estudantes, um contexto que promova a inclusão e diversidade, com instalações físicas de qualidade que incluam espaços de estudo confortáveis, áreas de lazer, cantinas com alimentação equilibrada, e residências universitárias que cubram as necessidades do número de estudantes deslocados, pois excessivo custo financeiro dos alojamentos é talvez o maior foco de stress dos estudantes e das suas famílias, contribuindo para o adiamento ou abandono do ensino superior dos alunos deslocados", diz ainda o investigador.