EMBAIXADORES DE SAÚDE MENTAL
ISCTE

Guia de Saúde Mental

RECURSOS E APOIO PARA
ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

ESM - ISCTE

FAL
FEDERAÇÃO ACADÉMICA
DE LISBOA

Índice

1. Como está a minha saúde mental? 3
2. A pressão académica é real 4
3. O que posso fazer quando não estou bem? 6
4. E se for um colega que não está bem? 7
5. Não estás sozinho, mesmo quando parece 8
6. Mitos e Verdades sobre Saúde Mental 10
7. Onde procurar apoio? 11
7.1. Que tipos de apoio existem? 12
7.2. Apoios nas instituições de ensino superior 12
ISCTE — Instituto Universitário de Lisboa 12
Universidade de Lisboa 13
Universidade NOVA de Lisboa 14
Universidade Católica Portuguesa—Lisboa 15
Universidade Lusófona 15
Universidade Aberta 15
ISEC Lisboa 15
Instituto Universitário e Escola Superior Egas Moniz 15
Escolas Superiores do Politécnico de Lisboa 16
7.3. Apoios independentes da instituição 16
Cheque-Psicólogo 16
SNS 24 — Aconselhamento Psicológico 16
SOS Estudante 16
Linha «Aqui e Agora»—Universidade de Lisboa 16
7.4. Como escolher por onde começar? 16
8. O meu pequeno plano de bem-estar 17
8.1. Porquê ter um plano? 17
8.2. Necessidades nutritivas da mente 18
8.3. As dimensões do funcionamento psicológico 18
8.4. Guia prático: constrói o teu pequeno plano 18

1. Como está a minha saúde mental?

Há dias em que estamos cansados, preocupados ou sem vontade de fazer nada. Nem sempre é fácil perceber o que sentimos — e nem tudo significa a mesma coisa. Conhecer alguns sinais pode ajudar-nos a prestar atenção ao nosso bem-estar e a perceber quando precisamos de apoio.

Stress, ansiedade e cansaço: qual é a diferença?

- **Stress.** É uma resposta às exigências que sentimos como difíceis de gerir. Pode surgir quando se acumulam testes, trabalhos, emprego ou responsabilidades familiares.

- **Ansiedade.** É uma sensação de apreensão ou preocupação com o que poderá acontecer. Por exemplo: ficar muito nervoso antes de uma avaliação ou antecipar que algo vai correr mal. O medo costuma estar mais ligado a um perigo sentido no presente; a ansiedade, à antecipação de algo futuro.

- **Cansaço.** É a falta de energia física ou mental. Pode estar relacionado com pouco descanso, sobrecarga ou outros fatores. Quando é persistente ou impede as atividades habituais, merece atenção.

- **Sofrimento psicológico.** É quando emoções como preocupação, tristeza ou angústia se tornam intensas ou persistentes, provocam sofrimento e começam a afetar o sono, o estudo, as relações ou a vida quotidiana.



Importa saber
Sentir ansiedade não significa, por si só, ter uma perturbação de ansiedade. Do mesmo modo, estar triste não é o mesmo que ter depressão. Quando a tristeza ou a perda de interesse se mantêm e afetam a vida diária, é importante procurar avaliação profissional.

Sinais aos quais vale a pena prestar atenção

Algumas mudanças podem ser sinais de que precisas de parar e pedir apoio, sobretudo quando persistem ou prejudicam o teu dia a dia:

- Dificuldade em dormir ou alterações marcadas no sono;
- Preocupação constante ou dificuldade em concentrar-te;

- Irritabilidade, tristeza ou sensação de desânimo frequentes;
- Afastamento das pessoas ou perda de interesse em atividades de que gostavas;
- Falta de energia ou dificuldade em realizar tarefas habituais

Faz um check-in contigo

Hoje sinto-me mais: □ Cansado/a□ Ansioso/a □ Triste □ Sob pressão □ Não sei explicar □ Outro:
O que tem pesado mais nos meus dias? _____
Há quanto tempo me sinto assim? _____
A quem poderia pedir apoio, se precisasse? _____

Quando procurar ajuda

Não precisas de reconhecer todos os sinais nem de esperar que a situação piore para procurar ajuda. Se o sofrimento persistir, aumentar ou afetar a tua vida diária, fala com um profissional ou procura os serviços de apoio do ISCTE. Se houver perigo imediato ou risco de te magoares, procura ajuda de emergência sem demora. No **tema 7** encontras os serviços e os contactos de apoio e emergência.



Mensagem-chave
Não tens de conseguir explicar tudo para merecer ser ouvido/a.

2. A Pressão Académica é Real

A pressão académica é uma realidade presente no quotidiano dos estudantes. O impacto do stress escolar estende-se para além das avaliações e afeta a concentração, o bem-estar emocional e, acima de tudo, a saúde mental.

Esta pressão resulta habitualmente da combinação de **cinco fatores** principais:
• **Ansiedade antes de exames:** Manifesta-se através de reações físicas (tensão muscular, perturbações do sono, alterações cardíacas) e cognitivas (dificuldade de memorização ou bloqueio de pensamentos) perante momentos de avaliação.

• **Sobrecarga de Trabalho:** Quando a matéria e trabalhos excedem o tempo disponível. Isto conduz a exaustação física e mental.

• **Comparação Social:** Existe uma certa tendência em avaliar o sucesso pessoal em função do desempenho visível daqueles que nos rodeiam, o que gera frequentemente uma perceção distorcida de insuficiência.

• **Medo de Falhar:** O receio de que um resultado insatisfatório comprometa o futuro.

• **Gestão de Expetativas e de tempo**: Dificuldade em conciliar as exigências pessoais, familiares, sociais e escolares com uma agenda realista, gerando frustração contínua.

Para ultrapassar os desafios da pressão académica, é essencial adotar estratégias práticas que possam combater todas estas questões, tais como:

• **Melhorar a gestão do tempo e organização:** Dividir matérias extensas ou grandes projetos em pequenas metas diárias, prevenindo a procrastinação e reduzindo a sensação de sobrecarga e definir prioridades reais ao distinguir claramente o que é urgente do que pode esperar.

• **Aperfeiçoar os métodos de estudo e o rendimento:** Utilizar blocos de 30 a 45 minutos de trabalho focados seguidos de pausas de 5 minutos, evitando a fadiga mental e melhorando a retenção de informação. Deve-se também manter o foco nas etapas diárias de preparação em vez de antecipar ansiosamente o resultado final.

• **Estabelecer limites e programar o descanso:** Manter horários regulares de sono e reservar momentos de pausa sem ecrãs. Para além disto, é também importante definir uma hora limite diária para encerrar os estudos, garantindo deste modo espaço para a recuperação física e mental.

É essencial saber reconhecer sinais de alerta e identificar redes de apoio. Alguns sinais são:

- **Dificuldade persistente em adormecer ou manter o sono**
- **Alterações acentuadas no apetite e/ou humor**
- **Sensação contínua de incapacidade**
- **Isolamento**
- **Perda prolongada de motivação para atividades habituais.**

Perante estes, recomenda-se a procura de orientação junto de profissionais de saúde mental e psicólogos, bem como o diálogo com professores e colegas de confiança.

3. O que posso fazer quando não estou bem?

Os problemas do foro psicológico manifestam-se gradualmente, de forma silenciosa e podem ser difíceis de perceber e identificar. Constata-se que a experiência do ser humano é subjetiva, i.e., cada pessoa reage e sente de forma diferente de outrem, porém reunimos algumas dicas para ajudar nos dias mais complicados.

Estou mal, o que devo fazer?

- Práticas de autocuidado
- Técnica dos 5 sentidos
- Mindfulness
- Exercício físico
- Trabalhos manuais
- Falar com alguém de confiança
- Evitar o consumo de álcool e drogas
- Pedir ajuda profissional

Práticas de autocuidado. É essencial para a prevenção de sofrimento psicológico, permitindo manter índices equilibrados de bem-estar. Abrange práticas como higiene de sono, alimentação saudável, escrever num diário, ouvir música e definir limites pessoais.

Técnica dos 5 sentidos. Esta técnica ativa o sistema nervoso parassimpático que ajuda a acalmar o corpo, consiste em respirar profundamente e identificar ao seu redor 5 coisas que consegue ver, 4 coisas que consegue tocar, 3 sons que consegue ouvir, 2 cheiros que consegue inspirar e 1 sabor que consegue sentir.

Mindfulness. Consiste numa atividade(s) que acalme da confusão mental, dado exigir que a pessoa se concentre no momento, abstraindo-se dos seus pensamentos. Por exemplo, meditação, yoga e grounding- foco na respiração, i.e., inspirar em 4 segundos, segurar o ar por 4 segundos e expirar em 8 segundos.

Exercício físico. A prática de algum desporto, caminhar na natureza ou correr, dançar, fazer alongamentos e musculação, correlacionam-se positivamente com níveis elevados de bem-estar físico e psicológico, um humor mais positivo e a redução dos níveis de stress.

Trabalhos manuais. A exploração da criatividade, como desenhar ou pintar, permite reduzir a intensidade da sobrecarga mental e stress experienciado.

Falar com alguém de confiança. Conversar com alguém, por exemplo, com familiares, amigos, companheiros românticos ou professores, permite minimizar o sofrimento e aumentar o bem-estar físico e emocional, consequentemente, incrementa a qualidade de vida de cada pessoa e promove a sensação de apoio e pertença.

Evitar o consumo de álcool e drogas. O consumo de substâncias em momentos difíceis pode agravar os problemas do forro psicológico, como tal, deve-se evitar estes produtos e recorrer a estratégias mais adequadas.

Pedir ajuda profissional. O pedido de ajuda surge com a consciência de que não consegue ultrapassar aquela situação sozinho, alguns sinais para estar alerta são: isolamento e afastamento de relações interpessoais; sentimentos de desesperança e solidão extrema; alterações no funcionamento habitual; oscilações de energia e humor; mudanças extremas no comportamento face às responsabilidades cotidianas; e maior incidência de comportamentos danosos e autodestrutivos.

Se te sentes sozinho, triste ou cansado de tudo, e já tentaste aplicar as dicas apresentadas neste guia, recomendamos ligar para as seguintes linhas de apoio:

- Serviço de Aconselhamento Psicológico Linha SNS 24: 808 24 24 24
- SOS Voz Amiga: 213 544 545/912 802 669/963 524 660
- Linha Conversa Amiga: 808 237 327/210 027 159
- Voz de Apoio: 225 506 070
- Linha de Prevenção do Suicídio e Apoio Psicológico: 1411



Mensagem-chave
Lembra-te que não estás sozinho e mereces descansar quando mais precisa.

4. E se for um colega que não está bem?

Às vezes, podemos reparar que um colega não anda bem, mesmo que ele não diga nada. Pode estar mais calado do que o habitual, afastar-se dos amigos, parecer triste, irritado ou perder a vontade de fazer coisas de que gostava. Nem sempre é fácil perceber o que se passa, mas há pequenas atitudes que podem fazer a diferença.

Como podemos ajudar?

- **Estar atento aos sinais:** se notarmos que um colega está diferente, devemos tentar perceber se está tudo bem com ele, sem tirar conclusões precipitadas.

- **Conversar com ele:** podemos perguntar se está tudo bem e mostrar que estamos disponíveis para ouvir. Às vezes, um simples «Queres falar sobre o que se passa?» pode ajudar.

- **Ouvir sem julgar:** se o colega decidir falar, devemos ouvi-lo com calma, sem interromper, criticar ou desvalorizar aquilo que sente. Devemos evitar frases como «isso não é nada» ou «há pessoas com problemas piores».

- **Não pressionar:** se não quiser falar naquele momento, devemos respeitar o seu espaço e mostrar que continuamos disponíveis para o ouvir quando se sentir preparado.

- **Ajudar a procurar apoio:** se percebermos que o colega está a passar por uma situação difícil, podemos incentivá-lo a falar com um adulto de confiança, um professor, um psicólogo ou outro profissional que o possa ajudar.

E se a situação for grave?

Se um colega disser que se quer magoar, que não quer continuar a viver ou se houver motivos para pensar que está em perigo, devemos levar a situação a sério e procurar imediatamente a ajuda de um adulto de confiança. Não devemos prometer guardar segredo quando a segurança dele está em risco.

O mais importante é lembrar que...
Não precisamos de ter todas as respostas nem de resolver os problemas do nosso colega. O mais importante é mostrar que nos preocupamos, que estamos dispostos a ouvir e que ele não tem de passar por tudo sozinho. Pedir ajuda não é uma fraqueza, e estar presente pode fazer mais diferença do que imaginamos.

5. Não estás sozinho, mesmo quando parece

É possível estar rodeado de colegas e, ainda assim, sentir solidão. Nem sempre é fácil criar amizades, encontrar o nosso lugar ou acompanhar o ritmo da vida universitária. E nem todos chegamos à faculdade com as mesmas condições, tempo disponível ou redes de apoio.
Estar deslocado, trabalhar, cuidar de filhos ou familiares, regressar aos estudos ou chegar de outro país pode tornar a integração mais exigente. Nenhum destes percursos é menos válido — e pertencer à universidade não significa participar em tudo.

A universidade não é vivida da mesma maneira por toda a gente

Se estás longe de casa, podes sentir saudades das tuas rotinas e das pessoas que conheces. Criar pequenos hábitos e descobrir espaços familiares pode ajudar-te a sentir mais estabilidade.

Se trabalhas e estudas, talvez tenhas pouco tempo para convívios e atividades fora das aulas. Isso não significa falta de interesse nem incapacidade para fazer amigos.

Se tens filhos ou cuidas de alguém, as tuas responsabilidades podem deixar pouco espaço para ti. A integração pode acontecer de outras formas, incluindo numa conversa antes da aula ou num grupo de estudo.

Se regressaste aos estudos ou estás a adaptar-te a um novo contexto, é natural que precises de tempo para conhecer pessoas, rotinas e oportunidades de participação.

Seis pequenos passos que podes experimentar

1. Reconhece o que estás a sentir. Podes sentir solidão mesmo estando acompanhado/a. Não precisas de desvalorizar o que sentes nem de te comparar com quem parece mais integrado.

2. Aproxima-te ao teu ritmo. Se te apetecer, começa por um convite simples: «Queres almoçar comigo?» ou «Vamos estudar juntos?». Uma conversa curta já pode abrir espaço a uma ligação.

3. Procura espaços onde te sintas bem. Núcleos de estudantes, atividades, grupos de estudo, desporto ou iniciativas culturais podem aproximar pessoas com interesses semelhantes. Participar é uma escolha, não uma obrigação.

4. Cria pontos de referência. Se estás deslocado/a, manter contacto com pessoas importantes, explorar a cidade ou encontrar um local onde te sintas confortável pode facilitar a adaptação.

5. Encontra formas de contacto compatíveis com a tua vida. Se concilias aulas, emprego e família, talvez não consigas estar presente em tudo. Um café rápido, uma mensagem ou uma conversa à saída da aula também contam — quando tens disponibilidade.

6. Pede apoio sem esperar chegar ao limite. Um colega, um professor, um familiar ou um serviço de apoio pode ajudar-te a encontrar caminhos. Se não conseguires dar o primeiro passo sozinho/a, podes pedir a alguém de confiança que te acompanhe.

Um pequeno passo de ligação

Qual destas opções faz sentido para ti neste momento?

□ Enviar uma mensagem a alguém com quem me apetece falar.
□ Convidar um colega para estudar, almoçar ou tomar café.
□ Conhecer uma atividade, núcleo ou espaço do ISCTE
□ Pedir informações sobre apoio académico, social ou psicológico.
□ Outra possibilidade: _____

Uma pessoa ou um lugar onde me sinto mais à vontade: _____

Uma coisa que tornaria a minha integração mais fácil: _____

Mensagem-chave

Pertencer não é ter muitos amigos nem estar presente em todas as atividades. Uma relação de confiança também conta. E, se a solidão estiver a causar sofrimento persistente, procurar apoio é importante. Para saber onde pedir ajuda, consulta o tema 7.

6. Mitos e verdades sobre saúde mental

Apesar de cada vez se falar mais sobre saúde mental, continuam a existir ideias erradas e preconceitos que podem dificultar o reconhecimento de problemas e a procura de ajuda. Mas será que tudo aquilo que ouvimos sobre saúde mental corresponde à realidade?

Vamos descobrir?

1. Pedir ajuda psicológica é sinal de fraqueza. – **MITO**

Qualquer pessoa pode passar por dificuldades emocionais ou problemas de saúde mental. Pedir ajuda não significa ser fraco, mas reconhecer que precisamos de apoio para lidar com determinadas situações.

2. A depressão é apenas estar triste. – **MITO**

A tristeza é uma emoção natural, mas a depressão é uma condição de saúde mental que pode afetar o sono, a concentração, a energia, o interesse pelas atividades e vários aspetos da vida quotidiana. Não se resume a estar triste.

3. Quem tem boas notas não pode estar em sofrimento psicológico. – **MITO**

O desempenho académico não revela necessariamente como uma pessoa se sente. Um estudante pode ter bons resultados e, ao mesmo tempo, enfrentar ansiedade, tristeza ou outras dificuldades emocionais.

4. Ter uma boa saúde mental significa estar sempre feliz. – **MITO**

Sentir tristeza, medo, ansiedade ou frustração faz parte da experiência humana. Ter saúde mental não significa estar sempre bem, mas ter condições e recursos para lidar com os desafios da vida. Quando o sofrimento se torna persistente ou interfere com o quotidiano, é importante procurar apoio.

5. Falar sobre aquilo que sentimos pode ajudar. - **VERDADE**

Partilhar sentimentos e preocupações com alguém de confiança pode aliviar a sensação de isolamento e ajudar-nos a encontrar apoio. Nem sempre precisamos de respostas ou soluções imediatas. Por vezes, ser ouvido já faz diferença.

6. Só devemos procurar ajuda profissional quando já não conseguimos aguentar. - **MITO**

Não é necessário esperar que uma situação se agrave para procurar ajuda. O acompanhamento psicológico pode ser importante para compreender aquilo que estamos a sentir e encontrar formas de lidar com as dificuldades.

E tu, já ouviste alguma destas frases?

Há alguma ideia sobre saúde mental em que acreditavas e que agora vês de outra forma?

Lembra-te: falar de saúde mental é importante, mas também é necessário combater os preconceitos que dificultam a procura de ajuda.

7. Onde procurar apoio?

Nem sempre é fácil perceber onde podemos pedir ajuda quando não nos sentimos bem. Entre consultas de Psicologia, serviços de apoio ao estudante, linhas telefónicas e plataformas digitais, existem várias formas de procurar apoio.
As instituições de ensino superior podem disponibilizar consultas gratuitas ou comparticipadas, acompanhamento psicológico, apoio psicopedagógico, atividades de prevenção e iniciativas de promoção do bem-estar. Os recursos variam de instituição para instituição, pelo que é importante conhecer as opções disponíveis e saber como aceder a elas.



Importa saber
Pedir ajuda não significa que tenhas de estar numa situação de crise. Podes procurar apoio porque estás ansioso/a, tens dificuldade em adaptar-te à universidade, sentes solidão, estás sob pressão ou simplesmente precisas de falar com alguém.

Que tipos de apoio existem?

Consultas de Psicologia

Permitem conversar com um profissional sobre dificuldades emocionais, ansiedade, stress, relações interpessoais, adaptação académica ou outras situações que estejam a afetar o teu bem-estar.

Consultas de Psiquiatria
São consultas médicas destinadas à avaliação e ao acompanhamento de questões de saúde mental, quando necessário.

Apoio psicopedagógico
Pode ajudar-te a lidar com dificuldades de concentração, organização do estudo, ansiedade perante avaliações ou adaptação ao ensino superior.

Apoio entre pares e iniciativas de prevenção
Inclui programas de mentoria, grupos de apoio, workshops, campanhas de sensibilização e atividades de promoção do bem-estar.

Linhas de apoio emocional
Permitem conversar com alguém por telefone, especialmente quando precisas de apoio emocional ou não sabes por onde começar.

Apoios disponíveis nas instituições de ensino superior

ISCTE — Instituto Universitário de Lisboa
Gabinete de Aconselhamento ao Aluno (GAA)

- Apoio: aconselhamento, avaliação inicial das necessidades e encaminhamento para os serviços adequados.
- Como aceder: contactar o serviço ou consultar a página institucional.
- Contacto: sas.gaa@iscte-iul.pt
- Custo: confirmar as condições aplicáveis ao serviço pretendido.

Embaixadores de Saúde Mental e BeWell-Iscte

- Apoio: sensibilização, promoção do bem-estar e iniciativas dirigidas à comunidade académica.
- Como aceder: acompanhar as iniciativas e informações divulgadas pelo ISCTE.
- Custo: confirmar consoante a atividade.

Universidade de Lisboa

Faculdade de Ciências — GAPsi
- Apoio: acompanhamento psicológico, aconselhamento, prevenção e recursos de autoajuda.
- Como aceder: consultar a página do gabinete.
- Custo: confirmar diretamente com o serviço.
- Informação: https://ciencias.ulisboa.pt/campus/apoio-psicologico

Faculdade de Farmácia — Gabinete de Apoio Psicológico
- Apoio: apoio psicológico à comunidade da faculdade.
- Custo: gratuito, segundo a informação institucional consultada.
- Informação: https://www.ff.ulisboa.pt/apoio-psicologico/

Faculdade de Medicina — Espaço S
- Apoio: acompanhamento psicológico e promoção da saúde mental.
- Como aceder: contactar o serviço de apoio ao estudante.
- Custo: confirmar as condições atuais.
- Informação: https://medicina.ulisboa.pt/espaco-s

Faculdade de Letras — Apoio Psicológico e Espaço Escuta
- Apoio: acompanhamento psicológico, orientação e atendimento pontual.
- Como aceder: consultar a página de Saúde e Bem-Estar da faculdade.
- Contacto: apoio.psicologico@letras.ulisboa.pt.
- Custo: confirmar junto do serviço.
- Informação: https://www.letras.ulisboa.pt/pt/estudantes/alunos/apoios-sociais/115-saude-bem-estar

Faculdade de Direito — Gabinete de Apoio Psicológico
- Apoio: consultas individuais presenciais e online, promoção da saúde psicológica e apoio em situações de dificuldade emocional.
- Contacto: gap@aafdl.pt.
- Custo: confirmar as condições aplicáveis.

ISEG — Gabinete de Apoio ao Aluno / Wellbeing@ISEG
- Apoio: consultas de Psicologia e acompanhamento de dificuldades relacionadas com ansiedade, stress, adaptação académica e relações interpessoais.
- Como aceder: mediante marcação.
- Custo: gratuito, segundo a informação institucional consultada.
- Contacto: wellbeing@iseg.ulisboa.pt.

Faculdade de Motricidade Humana — NAVE
- Apoio: aconselhamento, workshops, gestão da ansiedade, tutoria, mentoria e encaminhamento.
- Como aceder: contactar o Núcleo de Apoio à Vida de Estudante.
- Custo: confirmar consoante o serviço.
- Informação: https://www.fmh.ulisboa.pt/ensino/alunos/nave-apoio-estudante

Instituto Superior de Agronomia

- Apoio: consultas de aconselhamento psicológico, de acordo com a informação institucional anteriormente identificada.
- Como aceder: contactar os serviços da instituição.
- Custo: confirmar a disponibilidade e as condições atuais.
- Informação: https://www.isa.ulisboa.pt/cef/informacoes-uteis/acao-social-saude-e-bem-estar/

Instituto Superior Técnico

- Apoio: Serviço de Psicoterapia e Aconselhamento e Núcleo de Desenvolvimento Académico.
- Como aceder: contactar os serviços de apoio ao estudante.
- Custo: confirmar diretamente com a instituição.
- Informação: https://tecnico.ulisboa.pt/pt/noticias/campus-e-comunidade/ulisboa-lanca-programa-de-apoio-a-saude-mental-dos-estudantes/

Outras unidades da Universidade de Lisboa

Para estudantes da Faculdade de Arquitetura, Faculdade de Belas-Artes, Faculdade de Medicina Veterinária e Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, devem ser confirmadas as condições de acesso aos serviços transversais da universidade e ao Cheque-Psicólogo.

Universidade NOVA de Lisboa

Serviços de Ação Social da NOVA — SASNOVA

- Apoio: consultas de Psicologia e Psiquiatria.
- Como aceder: mediante marcação através dos serviços de saúde.
- Custo: as condições variam consoante o serviço; confirmar antes da marcação.
- Informação: https://sas.unl.pt/saude/

NOVA IMS — Serviço de Psicologia e Bem-Estar

- Apoio: consultas individuais e de grupo e promoção do bem-estar.
- Como aceder: contactar o serviço.
- Custo publicado: 5 € por sessão individual e 3 € por sessão de grupo.
- Contacto: ana.gaspar@unl.pt.
- Informação: https://novaims.unl.pt/pt/servicos-e-comunidade/gabinete-de-apoio-ao-aluno/servico-de-psicologia-e-bem-estar/

NOVA IMS — BANDUA

- Apoio: plataforma de promoção da saúde mental e do bem-estar.
- Como aceder: consultar o Gabinete de Apoio ao Aluno.
- Custo: confirmar as condições de utilização.
- Informação: https://novaims.unl.pt/pt/servicos-e-comunidade/gabinete-de-apoio-ao-aluno/

NOVA School of Law

- Apoio: encaminhamento para apoio psicológico e psiquiátrico, incluindo através dos SASNOVA.
- Contacto: apoio.estudante@novalaw.unl.pt.
- Custo: confirmar diretamente com o serviço.
- Informação: https://novalaw.unl.pt/apoio-em-saude-mental-para-estudantes-da-universidade-nova/

Universidade Católica Portuguesa — Lisboa
UCP2 Mental Health e Gabinete de Responsabilidade Social

- Apoio: encaminhamento para profissionais de Psicologia e acompanhamento de estudantes com dificuldades emocionais.
- Como aceder: contactar o Gabinete de Responsabilidade Social.
- Contacto: grs.sede@ucp.pt | 217 214 037.
- Custo: primeira consulta gratuita e condições reduzidas para consultas seguintes; confirmar os valores atuais.
- Informação: https://www.ucp.pt/pt-pt/apoio-psicologico-para-estudantes

Universidade Lusófona
SPIC — Serviço de Psicologia, Inovação e Conhecimento

- Apoio: acompanhamento psicológico.
- Como aceder: consultar o serviço e solicitar informações sobre marcação.
- Custo: depende da modalidade; confirmar os preços atuais.
- Informação: https://www.ulusofona.pt/noisi/cuidar-da-saude-mental-e-importante-para-o-sucesso-academico

Universidade Aberta
SAPAE — Serviço de Acompanhamento do Percurso Académico do Estudante

- Apoio: acompanhamento do percurso académico, promoção do bem-estar e orientação de estudantes em dificuldade.
- Como aceder: contactar o serviço.
- Custo: confirmar, nomeadamente se for necessário acompanhamento clínico.
- Informação: https://sapae.uab.pt/o-gapae/

Instituto Superior de Educação e Ciências de Lisboa — ISEC Lisboa
Gabinete de Apoio Psicológico e projeto Happy Campus

- Apoio: acompanhamento psicológico presencial ou online, mediante marcação.
- Como aceder: contactar o gabinete.
- Custo: confirmar junto da instituição.
- Informação: https://old.iseclisboa.pt/index.php/pt/2019-06-21-10-03-53/2020-06-16-15-08-49/gap-gab-apoio-psicologico

Instituto Universitário Egas Moniz e Escola Superior de Saúde Egas Moniz
Consultas de Psicologia Clínica

- Apoio: acompanhamento psicológico.
- Como aceder: contactar os serviços de apoio ao estudante.
- Custo: confirmar o preço, as condições e a elegibilidade de cada curso.
- Informação: https://www.egasmoniz.com.pt/viver/servicos-academicos-e-de-apoio

Escola Superior de Educação de Lisboa, Escola Superior de Dança e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa
SAPE — Serviço de Apoio Psicológico e Educativo

- Apoio: consultas individuais ou em grupo, atividades psicoeducativas e apoio à integração.
- Como aceder: através dos serviços de apoio psicológico e educativo do Politécnico de Lisboa.
- Custo: confirmar junto de cada escola.
- Informação geral: https://www.ipl.pt/apoio-ao-estudante/espaco-de-apoio-a-estudantes/apoio-psicologico-e-educativo

3. Apoios que não dependem de uma instituição específica

Cheque-Psicólogo

- Apoio: consultas de Psicologia sem custos, para estudantes que cumpram os critérios aplicáveis.
- Número de consultas: entre 2 e 12, de acordo com a avaliação e as regras do programa.
- Como aceder: consultar a informação e os procedimentos no portal gov.pt.
- Importante: a atribuição depende da elegibilidade e das regras em vigor.

SNS 24 — Aconselhamento Psicológico

- Apoio: aconselhamento psicológico e orientação.
- Contacto: 808 24 24 24.
- Como aceder: através da linha SNS 24; confirmar as opções de atendimento atuais.

SOS Estudante

- Apoio: escuta e apoio emocional dirigido a estudantes.
- Como aceder: consultar os contactos e horários atualizados em https://www.sosestudante.pt/

Linha «Aqui e Agora» da Universidade de Lisboa

- Apoio: intervenção psicológica na crise.
- Contacto publicado: 210 493 499.
- Horário publicado: dias úteis, 9h30–12h30 e 14h00–17h00.
- Custo: gratuito, segundo a informação institucional consultada.

Como escolher por onde começar?

Se não sabes qual é o serviço mais adequado, podes começar por:

- Contactar o gabinete de apoio ao estudante da tua instituição.
- Perguntar se existe acompanhamento psicológico gratuito ou comparticipado.
- Confirmar se é necessário preencher um formulário ou marcar uma consulta.
- Perguntar se existe uma lista de espera e que alternativas estão disponíveis.
- Procurar apoio externo se o serviço da instituição não responder às tuas necessidades.

8. O Meu Pequeno Plano de Bem-Estar

Achamos importante referir que este capítulo não é um conjunto de regras impostas por profissionais de psicologia, nem uma fórmula para momentos de instabilidade psicológica. No entanto, poderá sim ser o teu espaço pessoal para desenhares e refletores sob estratégias de autocuidado e regulação emocional que façam sentido para ti. A vida académica envolve exigências constantes, deadlines, apresentações, avaliações e desafios constantes que se não forem bem geridos podem levar a quadros de burnout académico e outras patologias graves. Criar o teu próprio plano é o primeiro passo para devolver o controlo nas tuas mãos e cultivar um funcionamento psicológico mais saudável e orientado para uma vida mais saudável.

Porquê ter um Plano?

Para construir um plano eficaz, importa compreender o que a psicologia nos diz sobre o bem estar mental. Frequentemente, pensa-se que estar bem significa apenas "estar feliz" ou "não me sentir triste". No entanto, a investigação demonstra que o bem estar é muito mais complexo que isso:

- **A Dimensão Hedónica (Felicidade e Afeto)**: Diz respeito aos momentos de prazer, à presença de emoções positivas e à satisfação geral com a vida.

- **A Dimensão Eudaimónica** (Crescimento e Florescimento Humano): Remete para o desenvolvimento do teu potencial, a procura de sentido para a vida, a auto aceitação e a capacidade de superação perante as adversidades que surgem ao longo da vida.

Necessidades Nutritivas da Mente

De acordo com a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan, a nossa mente precisa de três conceitos para florescer e manter a vitalidade saudável:

- **Autonomia:** O sentimento de agir de forma voluntária, em consonância com os teus próprios valores e escolhas, e não apenas por pressão externa ou imposição.
- **Competência:** A perceção de eficácia nas tuas ações, sentindo que consegues ultrapassar desafios e atingir os teus objetivos académicos e pessoais.
- **Vínculo (Relacionamento):** A necessidade de te sentires ligado a outros, cuidado e apoiado por relações interpessoais significativas.

Quando o teu plano diário inclui ações que nutrem estas três dimensões, os teus níveis de resiliência e satisfação académica aumentam significativamente.

Necessidades Nutritivas da Mente

De acordo com a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan, a nossa mente precisa de três conceitos para florescer e manter a vitalidade saudável:

- Autonomia: O sentimento de agir de forma voluntária, em consonância com os teus próprios valores e escolhas, e não apenas por pressão externa ou imposição.
- Competência: A perceção de eficácia nas tuas ações, sentindo que consegues ultrapassar desafios e atingir os teus objetivos académicos e pessoais.
- Vínculo (Relacionamento): A necessidade de te sentires ligado a outros, cuidado e apoiado por relações interpessoais significativas.

Quando o teu plano diário inclui ações que nutrem estas três dimensões, os teus níveis de resiliência e satisfação académica aumentam significativamente.

As Dimensões do Teu Funcionamento Psicológico

Com base no modelo multidimensional de bem estar psicológico desenvolvido por Carol Ryff, um plano equilibrado deve ter em conta seis pilares essenciais do funcionamento positivo:

1. **Autonomia:** Resistir à pressão social e tomar decisões com base nos teus princípios;
2. **Domínio do Meio:** Capacidade de organizar o teu ambiente e gerir as exigências da rotina (ex.: gerir o tempo de estudo e descanso);
3. **Crescimento Pessoal:** Estar aberto a novas experiências e ver os erros como oportunidades de aprendizagem;
4. **Relações Positivas com os Outros:** Cultivar amizades empáticas e de suporte mútuo;
5. **Objetivos na Vida:** Manter intenções e propósitos claros que dão sentido ao teu percurso universitário;
6. **Aceitação de Si:** Reconhecer e aceitar as tuas forças e limitações com compaixão.

Guia Prático: Constrói o Teu «Pequeno Plano»
O teu plano deve ser um instrumento dinâmico e flexível. Divide a tua estratégia em quatro passos práticos:

Passo 1: Mapear os Teus Recursos e Barreiras
Identifica o que o teu ambiente oferece (ex.: bibliotecas calmas, grupos de estudo, serviços de apoio psicológico da tua universidade) e quais as tuas principais barreiras (ex.: procrastinação, ansiedade em épocas de exames).

Passo 2: Definir Objetivos Auto-concordantes
A investigação mostra que atingir objetivos só promove o bem estar real se estes forem autónomos (alinhados com quem tu és) e não motivados por culpa ou validação externa.

- Exemplo restritivo/externo: "Tenho de estudar 10 horas seguidas para ter melhor nota que os meus colegas."

- Exemplo autónomo/congruente: "Vou rever a matéria durante 2 horas concentradas para me sentir mais preparado e confiante naquilo que estou a aprender."

Passo 3: Criar Fatores Diários de Cuidado
Desenvolve pequenas rotinas que alimentem as tuas necessidades básicas diárias:

- Para a Autonomia: Reserva 30 minutos do dia para fazer algo puramente por escolha tua, sem obrigações;
- Para a Competência: Divide tarefas académicas grandes em micro etapas e celebra cada pequena conclusão;
- Para o Vínculo: Faz uma pausa para café ou almoço com um amigo sem falar exclusivamente de exames ou trabalhos.

Passo 4: O Teu Protocolo de SOS
Quando o stress académico se tornar avassalador, tem à mão um plano simples de resposta imediata:

1. **Parar e Reconhecer:** Aceita o que estás a sentir sem julgamentos.
2. **Regulação Fisiológica:** Faz 5 respirações profundas com exalação lenta para acalmar o sistema nervoso:
3. **Reencaminhar a Atenção:** Reduz o foco para a tarefa mais pequena e executável do momento;
4. **Pedir Suporte:** Entra em contacto com um colega, familiar ou serviço de apoio.