

PROGRAMA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR - DGES

Candidatura Universidade de Lisboa

MEMÓRIA DESCRITIVA

O projeto que aqui se apresenta, pretende **reforçar a estratégia traçada para a promoção da saúde mental e do bem-estar na Universidade de Lisboa.**

Para além de incluir um conjunto de ações que pretendem tornar mais eficaz e eficiente o atendimento clínico na ULisboa, pretende também reforçar e integrar as diferentes ações preventivas. Por outro lado, como uma comunidade saudável e feliz contribui de forma determinante para um corpo docente também saudável e feliz, apesar dos estudantes ocuparem um lugar central neste projeto, diversas ações de capacitação dirigidas aos docentes/investigadores e ao pessoal técnico e administrativo foram também incluídas.

Objetivos do Projeto:

- **Obj.1:** Sistematizar, consolidar e expandir as ações de promoção da saúde mental do bem-estar na ULisboa com base num modelo *stepped care* que permita responder a todos os estudantes em função das suas necessidades;
- **Obj.2:** Fortalecer a integração das ações preventivas e terapêuticas ao nível da ULisboa;
- **Obj.3:** Fortalecer a articulação entre os Gabinetes de Apoio ao Estudante das diferentes Escolas da ULisboa e o Centro Médico;
- **Obj.4:** Fortalecer a oferta de apoio psicológico no Centro Médico da ULisboa, com ações de caráter preventivo;
- **Obj.5:** Desenvolver as hipóteses de articulação com as estruturas do SNS, em particular no encaminhamento das situações de doença mental grave para os serviços de saúde adequados;

- **Obj.6:** Desenvolver diligências para criar um USF para os estudantes da ULisboa, que contribua para a eficácia do sistema de triagem, acompanhamento e referência de situações clínicas;
- **Obj.7:** Fortalecer o apoio a grupos de estudantes particulares, nomeadamente os novos estudantes, os deslocados, as minorias e os estudantes com necessidades educativas específicas.

Atividades do Projeto:

De seguida apresenta-se, em detalhe, as atividades propostas para operacionalização da estratégia inerente ao projeto, assim como a obtenção dos objetivos definidos:

Atividades	Nível/Step ¹	Ano	N.º Participantes
<p>Desenvolver uma plataforma que permita divulgar / utilizar as ações preventivas existentes na ULisboa, constituindo um elemento fundamental para a etapa de autoajuda simples de todos os estudantes da ULisboa e a de autoajuda guiada por terapeuta, quer no gabinete médico da ULisboa quer em cada um dos Gabinetes de Apoio ao Estudante das diferentes escolas.</p> <p>A plataforma será divulgada na cerimónia de boas-vindas de cada uma das Escolas, no sítio da ULisboa e no de cada uma das Escolas.</p> <p>Todos os estudantes da ULisboa terão acesso à plataforma através das suas credenciais.</p> <p>Nesta plataforma existirão vários campos de apoio à promoção da saúde mental e do bem-estar, nomeadamente divulgação e inscrição nos vários eventos e formações, disponibilização de documentos, etc.</p>	Nível 1/Step 1	2024, 2025, 2026	Toda a comunidade da ULisboa
Publicação de uma newsletter trimestral sobre temáticas de promoção da saúde mental e bem-estar. ²	Nível 1/ Step 1	Quatro em 2024, Quatro	Toda a comunidade da ULisboa

¹ Nível 1, Step 1 - Prevenção e Promoção da SM e bem-estar, literacia e, SA, Auto-cuidado [sem apoio de serviços, autónomo]
 Nível 1, Step 2 - Apoio por pares, programas de mentoria/tutoria, apoio psicopedagógico [pares, outros serviços da universidade]
 Nível 2, Step 3 - Intervenções breves inexistente online, sessão única [serviços de saúde das IES]
 Nível 2, Step 4 - Intervenções em grupo de promoção de competências, auto-ajuda guiada, workshops [Serviços de Saúde
 Nível 3 e 4, Step 5 - Intervenções Psicoterapêuticas em grupo [Serviços de Saúde das IES]
 Nível 3 e 4, Step 6 -Intervenção Psicoterapêutica individual [Serviços de saúde das IES; Psicologia]
 Nível 3 e 4, Step 7 - Intervenção médica [Serviços de saúde das IES ou parcerias/protocolos, Psiquiatria ou clínica geral]
 Nível 5, step 8 - Referência e encaminhamento (articulação com serviços de saúde mental locais).

² Coordenação do NSBE com colaboração dos Gabinetes de Apoio das diferentes Escolas e com o envolvimento das Associações de Estudantes.

		em 2025, Quatro em 2026	
Divulgação de e-books de acesso livre (dois por ano) sobre a temática de promoção da saúde mental e bem-estar. ³	Nível 1/ Step 1	2 em 2024, 2 em 2025, 2 em 2026	Toda a comunidade da ULisboa
Promoção de workshops em formato on-line síncrono para desenvolvimento das competências sócio emocionais, de assertividade, de gestão do tempo, de resiliência, e do autocuidado. ⁴	Nível 1/ Step 1	4 em 2024, 4 em 2025, 4 em 2026	10% dos estudantes da ULisboa
Desenvolver ações de promoção do bem-estar em cada uma das Escolas da ULisboa ⁵	Nível 1/Step 1	2 em cada Escola da ULisboa em cada ano – 108 no total	10% estudantes da ULisboa.
Promoção da prática desportiva com o estabelecimento de “dias abertos” para a prática de diferentes modalidades no Estádio Universitário (e.g. natação, hidroginástica, atletismo, voleibol) e com deslocação às escolas para aulas livres (e.g., pilates, fitness, zumba) ⁶	Nível 1/Step 1	4 “dias abertos por ano, num total de 12, e 1 aula livres em cada escola por ano, num total 54.	2.000 estudantes
Promoção de uma formação em Mindfulness (2 turmas por semestre) em formato on-line	Nível 1/ Step 1	12 turmas, 2 por semestre	720 estudantes
Organização de encontro anual sobre uma temática saliente para a saúde mental e bem-estar dos estudantes (e.g. higiene do sono, conciliação vida pessoal- vida académica, estilo de vida saudável). ⁷	Nível 1, Step 1	2024, 2025, 2026	750 estudantes da ULisboa
Validação do programa MindxYou em formato on-line assíncrono (6 semanas), com posterior utilização de acesso livre. ⁸	Nível 1/Step 1	2024	150 estudantes, 150 funcionários técnico-administrativos e 150 docentes/investigadores
Disponibilização de uma APP (Mindout) de auto-monitorização dos níveis de stress crónico (i.e., burnout) e a utilização de estratégias de autoajuda de mitigação do mesmo. ⁹	Nível 1/Step 1	2024, 2025, 2026	7500 estudantes por ano, num total de 22500 estudantes.

³ Coordenação do Centro Médico com colaboração dos Gabinetes de Apoio das diferentes Escolas.

⁴ Alternância da Coordenação entre o Centro Médico e cada um dos Gabinetes de Apoio ao Estudante das diferentes Escolas.

⁵ Atividade desenvolvida em articulação com as AEs, Direção /Presidência e Gabinetes de Apoio ao Estudante (quando existe) por forma a elegerem os temas adequados à realidade de cada Escola, nomeadamente às vulnerabilidades dos estudantes identificadas. A atividade prevê também fazer uso de recursos internos, potenciando uma maior intervenção de grupos existentes dentro das escolas (e.g., núcleos de estudantes, clubes de cinema, teatro, grupos de interesses variados, comissões de curso, etc...) e a eventual contratação de especialista.

⁶ Atividade coordenada pelo Estádio Universitário em articulação com as AEs por forma a organizar a atividade, nomeadamente escolha da modalidade, escolha do horário, divulgação, inscrições.

⁷ Coordenação do Centro do Centro Médico com colaboração dos Gabinetes de Apoio das diferentes Escolas e com o envolvimento das Associações de Estudantes e dos diferentes órgãos de governo, nomeadamente Conselho Pedagógico e Direção/Presidência.

⁸ Coordenação do Centro Médico com colaboração das direções e associações de estudantes das diferentes escolas.

⁹ Coordenação do Centro Médico com aquisição do serviço a entidade externa assegurada pelo projeto.

Disponibilização de uma APP de apoio a autoajuda na prática de meditação. ¹⁰	Nível 1/Step 1	2024, 2025, 2026	1000 estudantes por ano, num total de 3000 estudantes.
Ações de formação sobre 1º socorros psicológicos para todos os funcionários das residências universitárias, para estudantes (i.e., membros das AEs, mentores, membros de clubes) e para docentes e staff. ¹¹	Nível 1/Step 2	2024, 2025, 2026	45 funcionários das residências; 360 estudantes; 36 docentes e staff.
Criar no Centro Médico, ao nível do apoio psicológico, um método de rastreio baseado no modelo de <i>stepped care</i> , distinguindo os casos de autoajuda guiada/aconselhamento, intervenções de grupo, e ainda psicoterapia individual breve e do encaminhamento para estruturas do SNS das situações de doença mental grave, ou das emergências psicológicas/psiquiátrica. Assegurar nesta estrutura o acompanhamento de casos de psicoterapia (<i>time limited</i>) e intervenção médica ou psiquiátrica nos casos em que se identifique patologia clinicamente significativa e/ou disfunção. ¹²	Nível 2/Step 3 e 4; Nível 3 e 4/Step 5, 6 e 7; Nível 5/ 8.	2024, 2025, 2028	30% estudantes
Criar um conjunto de ações preventivas para grupos específicos de estudantes: - Ações nas residências de estudantes (e.g., eleger e apoiar estudantes que funcionem como elementos facilitadores da integração e da cooperação entre os residentes; promover workshops temáticos) ¹³ ; - Ações específicas para os estudantes com Necessidades Educativas Especiais, em especial nas escolas sem Gabinete de Apoio ao Estudante ¹⁴ .			
Realização de encontro final com divulgação de resultados do projeto a nível Nacional		2026	Envolvimento da comunidade académica

Metodologia adotada:

A presente candidatura contém a proposta da ULisboa no âmbito do Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior que, nos termos do Aviso de Abertura e “tem como objetivo principal apoiar o desenvolvimento de estratégias que contribuam para o sucesso do percurso académico dos estudantes e o respetivo processo de formação e desenvolvimento pessoal global”.

¹⁰ Coordenação do Centro Médico com aquisição do serviço a entidade externa assegurada pelo projeto.

¹¹ Coordenação do Centro Médico com aquisição do serviço a entidade externa assegurada pelo projeto.

¹² Assegurada em parte pelos recursos do Centro médico, mas reforçada pela contratação de RH no âmbito do projeto.

¹³ Em articulação com o Programa de Promoção de Sucesso e Redução de Abandono no Ensino Superior

¹⁴ Em articulação com a Rede de Necessidades Educativas Especiais da ULisboa – NEE.

Considerando que “é um programa de financiamento que promove a implementação de projetos na área de saúde mental e bem-estar apoiando as instituições na criação de uma resposta adequada às crescentes solicitações da comunidade académica nas áreas de desenvolvimento pessoal, social e profissional ao longo do percurso académico e na transição para o mercado de trabalho” e que “pretende-se também reforçar as respostas existentes ao nível das instituições de ensino superior (IES) na deteção precoce e acompanhamento de situações mais graves do foro psiquiátrico que possam ser articuladas com os serviços especializados existentes ao nível do Serviço Nacional de Saúde (SNS)”, o presente documento foi estruturado em seis secções, através das quais a ULisboa (ULisboa) apresentará uma proposta fundamentada, consistente e exequível baseado num modelo *stepped care* do programa ACCES (Acessibilidade, Cooperação e Conexões para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior), cobrindo de modo progressivo os 8 passos dos 5 níveis de intervenção identificados.

Recursos Humanos afetos ao SSMBE da Universidade de Lisboa:

O presente Projeto, e a sua implementação, tem como elemento central o reforço dos Recursos Humanos afetos aos SSMBE da ULisboa, nas áreas da Psicologia, Psiquiatria e gestão do Projeto (Técnico Superior).

A Contratação de 7 psicólogos (as) clínicos para os Centros Médicos da ULisboa pretende reforçar os recursos existentes, em regime de Contrato de Trabalho, sendo fundamental para garantir a utilização de uma abordagem num modelo *stepped care*. Em concreto prevê-se que estes psicólogos dediquem 50% da sua atividade a consultas psicológicas individuais e de grupo e os restantes 50% a atividades de carácter preventivo (Nível 1, Step 1 e 2), dirigidas a todos os estudantes e aos grupos específicos. Também se prevê que façam a gestão de conteúdos da plataforma, em articulação com os gabinetes de apoio aos estudantes das diferentes Escolas. Estas contratações permitirão diversificar o atendimento clínico complementando a terapia individual com intervenções breves online (sessão única, atribuição de uma manhã semanal), com intervenções de grupo para desenvolvimento de competências socio emocionais (atribuição de uma manhã semanal) e com intervenção terapêutica em grupo (atribuição de uma manhã semanal).

Em relação à contratação de um(a) Médico(a) Psiquiatra, pretende-se aumentar a oferta do serviço, neste âmbito, com especial destaque para a capacidade de resposta de casos que sejam identificados no apoio Psicológico.

Dada a dimensão e complexidade do Projeto, foi previsto o acréscimo de 1 Técnico Superior aos recursos existentes, de forma a permitir um desejável acompanhamento da implementação das diferentes atividades do Projeto, assim como de mecanismos de monitorização, reporte de informação de gestão e deteção, em tempo útil, de desvios.

Em Anexo apresenta-se um quadro identificativo dos Recursos Humanos existentes, assim como o impacto do Projeto neste âmbito.

Orçamento detalhado:

Em anexo apresenta-se o orçamento do Projeto, devidamente detalhado.

Justificação do Orçamento:

Em anexo apresenta-se a fundamentação do orçamento do projeto.

Cronograma:

Em anexo apresenta-se o cronograma do Projeto

Indicadores de Resultados:

Em anexo apresenta-se os indicadores de avaliação do Projeto, sendo apresentados os dados referente à situação atual assim como as propostas de metas a serem atingidas na avaliação intermédia, a ser realizada em setembro de 2025, e na avaliação final, a ser realizada em setembro de 2026.

Lisboa, 15 de dezembro de 2023