

## Caderno C – Impacto na Saúde Mental

Neste caderno procurou perceber-se o impacto que o confinamento teve na saúde mental dos estudantes.

Inicialmente usou-se a Escala Kessler 10, que é um método utilizado em todo o mundo, que permite definir níveis de gravidade dos problemas de saúde mental, que consiste em responder às seguintes perguntas com uma escala de 1 a 5:

As próximas perguntas são sobre sentimentos de sofrimento psicológico. Qual a frequência com que nos últimos 30 dias...

	Nenhuma parte do tempo (1)	Uma pequena parte do tempo (2)	Uma parte do tempo (3)	A maior parte do tempo (4)	Todo ou quase todo o tempo (5)
1. Se sentiu cansado(a) sem motivo					
2. se sentiu ansioso(a) ou nervoso(a)?					
3. se sentiu tão nervoso(a) que nada conseguia acalmá-lo(a)?					
4. se sentiu desesperado(a)?					
5. se sentiu agitado(a) ou inquieto(a)?					
6. se sentiu tão inquieto(a) que não conseguia ficar sentado(a)?					
7. se sentiu deprimido(a)					
8. sentiu que tudo era um esforço?					
9. se sentiu tão deprimido(a) que nada conseguia animá-lo(a)?					
10. Sentiu que não presta para nada e é um(a) inútil					

## NOTA

A escala Kessler 10 mede o grau de sofrimento psicológico. Os números anexados às 10 respostas devem ser somados de modo a obter a pontuação total da Escala, que varia entre 10 a 50.

- \* Uma pontuação abaixo de 20 indicia ausência de problemas de saúde mental
- \* Pontuação de 20-24 indiciam problemas de saúde mental leves
- \* Pontuações de 25-29 indiciam problemas de saúde mental moderados
- \* Pontuações de 30 ou mais indiciam problemas de saúde mental graves

As respostas obtidas foram preocupantes, **52.4%**, dos estudantes (mais de 2100 respondentes) tiveram uma pontuação superior a 30 pontos, havendo, por isso indícios de problemas de saúde mental graves, **14,9%** tiveram uma pontuação entre 25 e 29 pontos, o que indicia problemas de saúde mental moderados, **14,6%** tiveram uma pontuação entre 20 e 24 pontos, indiciando problemas de saúde mental leves e apenas **18,1%** obtiveram pontuações inferiores a 20 pontos indicando ausência de problemas de saúde mental.

Face ao período pré-pandemia estes sentimentos...

4 066 respostas

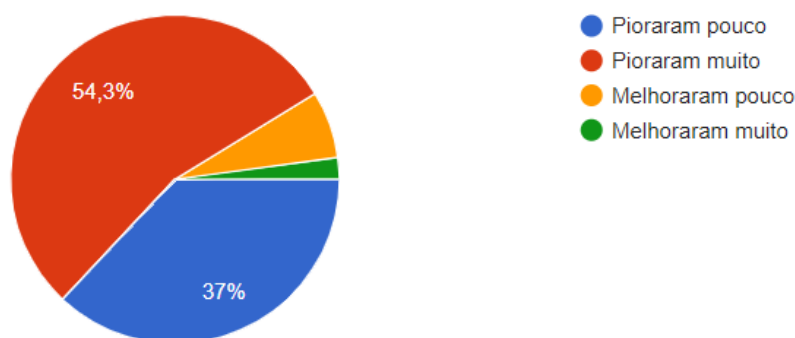


Figura 1 – Evolução dos sentimentos referidos na pergunta anterior face ao período pré-pandemia

De acordo com a Figura 1, os sentimentos referidos na pergunta anterior pioraram para a maioria dos estudantes, **54,3% afirmaram terem piorado muito**, o que corresponde a mais de dois mil estudantes inquiridos, 37% terem piorado pouco, 6,6% terem melhorado pouco e apenas 2,1% terem melhorado muito.

Em que medida é que os sentimentos atrás referidos interferiram negativamente no teu desempenho académico?

4 066 respostas

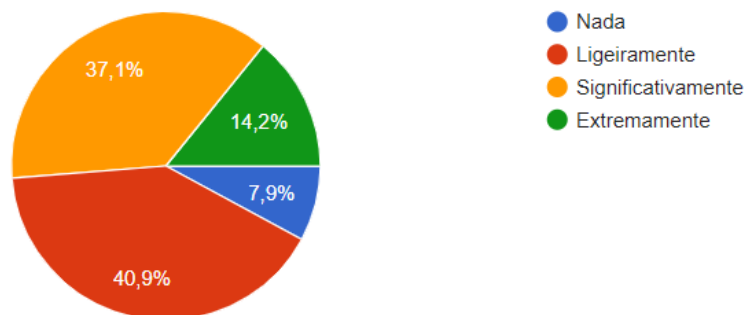


Figura 2 – Interferência dos sentimentos atrás referidos no desempenho académico

De acordo com a Figura 2, a maioria dos estudantes viram o seu desempenho académico ser negativamente afetado pelos sentimentos atrás referidos, com 14,2% a dizer que interferiram extremamente, 37,1% significativamente, 40,9% ligeiramente e apenas 7,9% a dizer que não tiveram interferência negativa.

Procuraste ajuda especializada na área da Saúde Mental durante a Pandemia?

4 066 respostas

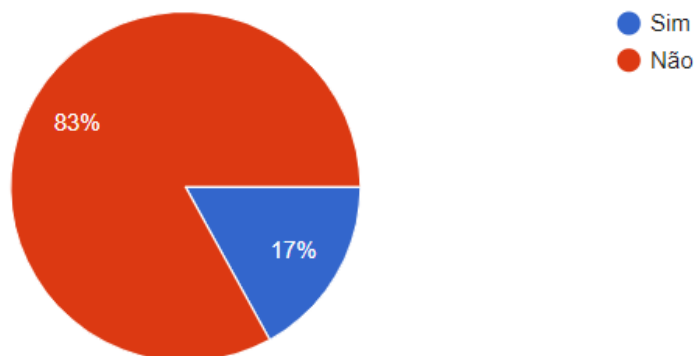


Figura 3 – Procura de ajuda especializada na área da Saúde Mental durante a Pandemia

De acordo com a Figura 3, 17% dos estudantes, o que corresponde a quase 700 estudantes inquiridos, procuraram ajuda especializada na área da Saúde Mental durante a Pandemia.

Sendo que, dos que responderam que não procuram ajuda especializada, 42,7% afirmam que não o fizeram porque superaram as dificuldades sozinho, 40% superaram as dificuldades com o apoio de familiares e/ou amigos, 22,6% não procurou ajuda por motivos económicos, 17,5% por questões relacionadas com vergonha, estigma ou

preconceito, 10,3% por desconhecimento de soluções na área da Saúde Mental e apenas 19,9 por não terem tido problemas relacionados com Saúde Mental.

Tens conhecimento de soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizadas pelas IES?

4 066 respostas

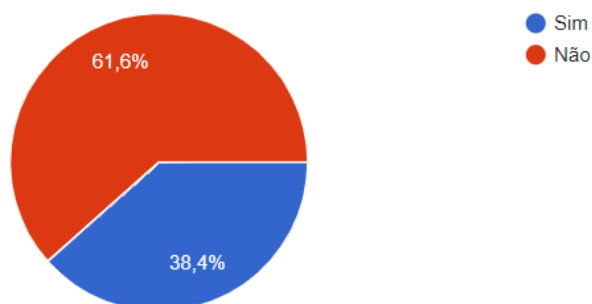


Figura 4 – Conhecimento acerca de soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizado pelas IES

Preocupante também é o facto de que, de acordo com a Figura 4, **61,6% dos estudantes afirma desconhecer as soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizado pelas IES.**

Já experimentaste alguma dessas soluções?

1 562 respostas

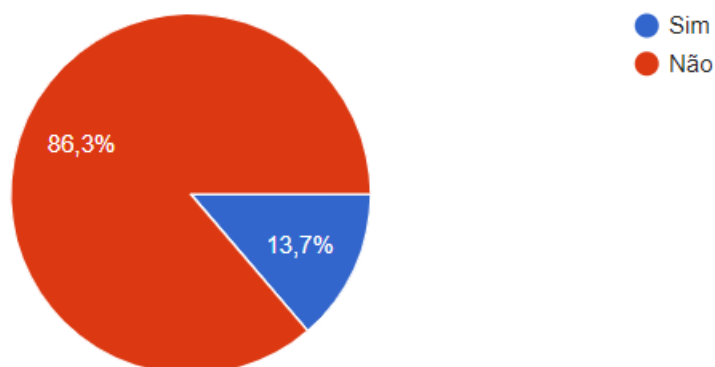


Figura 5 – Percentagem de estudantes que responderam “Sim” à pergunta anterior que já experimentaram ou não as soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizadas pelas IES

De acordo com a Figura 5, dos que responderam conhecer as soluções de apoio psicológico ou psiquiátrico disponibilizado pelas IES, apenas 13,7% afirmam já as terem experimentado.

## Resolveu o problema?

214 respostas

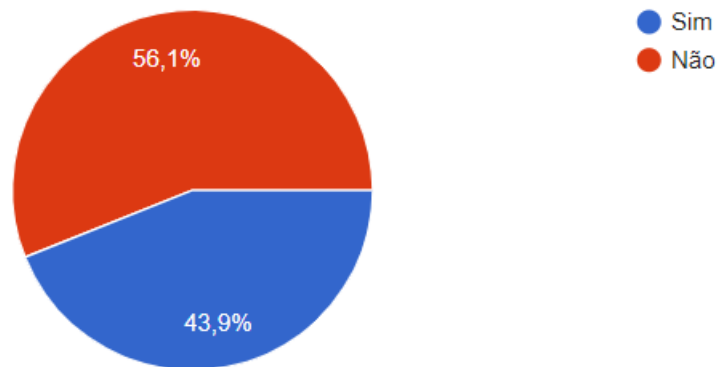


Figura 6 – Percentagem de estudantes que responderam “Sim” à pergunta anterior que viram ou não o seu problema de Saúde Mental resolvido

De acordo com a Figura 6 dos estudantes que já experimentaram as soluções das IES 56,1% não viram o seu problema resolvido.

Durante a Pandemia tiveste necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia?

4 066 respostas

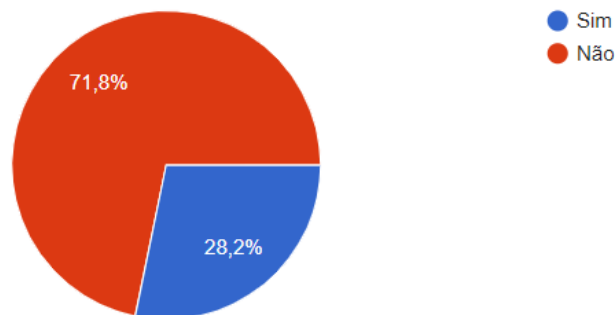


Figura 7 – Percentagem de estudantes que tiveram e estudantes que não tiveram necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia

É também preocupante o dado indicado pela Figura 7 de que **28,2% dos estudantes, o que corresponde a mais 1100 estudantes inquiridos, tiveram necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia.**

Foi para ansiedade, depressão ou insônia? (uma ou mais respostas)

1 147 respostas

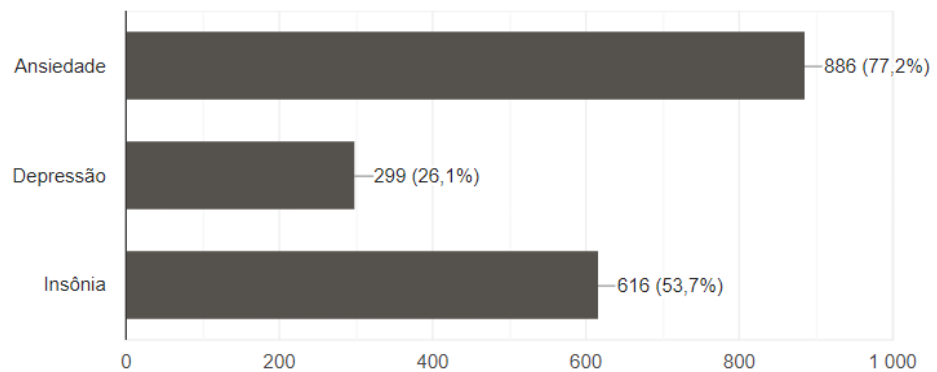


Figura 8 – Tipo de medicamento tomado por quem respondeu “Sim” à pergunta anterior

De acordo com a Figura 8, dos que tiveram necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia, 77,2% foi para a ansiedade, 26,1% para a depressão e 53,7% para a insônia.

Foi prescrita por um médico?

1 147 respostas

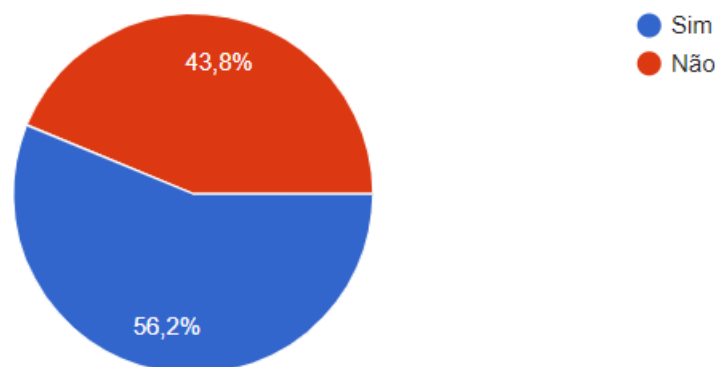


Figura 9 – Percentagem de medicamentos para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia prescritos e não prescritos por um médico

Outro dado preocupante é que, de acordo com a Figura 9, 43,8% dos estudantes que sentiram necessidade de tomar algum medicamento para sintomas de ansiedade, depressão ou insônia durante a Pandemia, **fizeram-no sem a prescrição de um médico**, o que corresponde a 502 dos 1147 estudantes que responderam a esta questão.

## Caderno D – Percurso Académico

Neste caderno procurou perceber-se a satisfação dos estudantes relativamente à componente pedagógica do seu curso e se esta foi afetada pela Pandemia, sendo que neste caderno as perguntas não eram todas de resposta obrigatória.

Algumas vez ponderaste abandonar o Ensino Superior por motivos relacionados com o teu curso?

4 060 respostas

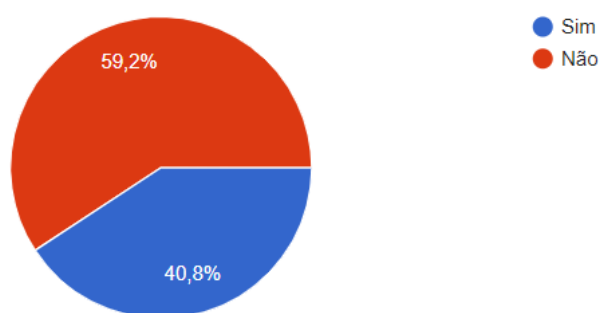


Figura 10 - Percentagem de estudantes que já pensaram ou não em abandonar o Ensino Superior por motivos relacionados com o seu curso

Na figura 10, começa-se logo por identificar uma situação muito preocupante onde que 40,8% dos estudantes inquirido, o que corresponde a mais de 1600 estudantes, já terem ponderado abandonar o Ensino Superior por motivos relacionados com o seu curso.

Entre os motivos aqui apresentados, seleciona de 1 a 5, conforme te identifiques mais ou menos com o motivo.

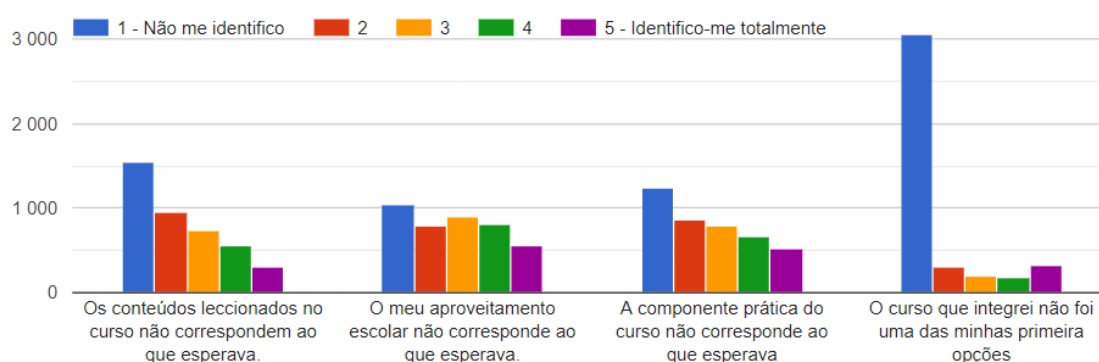


Figura 11 – Motivos apresentados, de 1 a 5, conforme o grau de identificação, para a resposta à pergunta anterior

De acordo com a Figura 11, relativamente aos motivos para as respostas da pergunta anterior, ao motivo “Os conteúdos leccionados no curso não correspondem ao que esperava” 7,5% deram uma pontuação de 5 (Identifico-me totalmente), 13,5% deram uma pontuação de 4 e 18,1% uma pontuação de 3, conclui-se assim que uma percentagem relevante de estudantes não sente que os conteúdos leccionados

correspondem ao esperado. No motivo “O meu aproveitamento escolar não corresponde ao que esperava”, 13,5% deram uma pontuação de 5, 19,7% uma pontuação de 4 e 21,8% uma pontuação de 3 o que revela que uma grande parte dos estudantes não tem um aproveitamento escolar correspondente ao esperado. Relativamente ao motivo “A componente prática do curso não corresponde ao que esperava” 13% dos estudantes deram uma pontuação de 5, 16,3% deram uma pontuação de 4 e 19,3% deram uma pontuação de 3 o que demonstra que uma parte relevante dos cursos não tem uma componente prática que corresponda a expectativa dos estudantes. Relativamente ao motivo “O curso que integrei não foi uma das minhas primeiras opções”, 7,8% deram uma pontuação de 5, 4,3% deram uma pontuação de 4 e 5% deram uma pontuação de 3, o que revela que a escolha da primeira opção do curso não tem um impacto grande na vontade de abandonar o Ensino Superior.

O/s motivo/s anteriormente apontados surgiram em que momento?

3 912 respostas

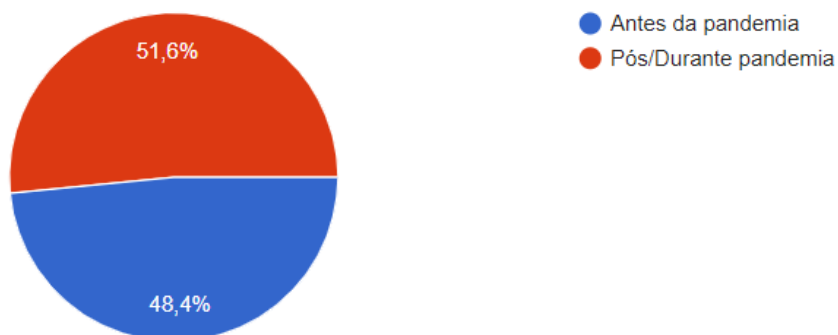


Figura 12 – Momento em que os motivos apontados anteriormente surgiram

De acordo com a Figura 12, dos motivos apontados anteriormente 51,6% surgiram depois do início da pandemia.