

## Pessoas, bem-estar e saúde mental no ensino superior

As intervenções de saúde mental só serão eficazes quando as pessoas estiverem dispostas a utilizá-las. A promoção de estratégias de redução do estigma inerente ao apoio psicológico deve ser outra prioridade das instituições.

Marco Ferreira, Professor Coordenador do Instituto Superior de Educação e Ciências de Lisboa (ISEC Lisboa)

Hoje, 00:07



O bem-estar e a saúde mental no ensino superior têm estado na agenda nacional e internacional, com o estabelecimento de políticas de inclusão e de equidade. Felizmente, para muitos líderes de instituições, esta é uma questão prioritária. No entanto, as práticas diárias nem sempre vão ao encontro da manifestação de vontades!

Fatores relacionados com o bem-estar e saúde mental no ensino superior são multifacetados e com ponderações distintas para estudantes, docentes e não docentes. Estes fatores podem incluir questões, entre outras, de ordem familiar, dificuldades financeiras, sentimentos de isolamento, pressões sociais e de desenvolvimento profissional. Esta miríade de fatores que conjuga a pessoa e o seu contexto académico e profissional contribui decisivamente para a níveis de bem-estar e saúde mental.

Fatores internos relacionados com cargas de trabalho suplementares, autonomia e uma cultura de gestão do desempenho, têm sido exacerbados pela crescente tensão de adaptação a novas formas de trabalhar. Fatores externos associados a auditorias e avaliações externas colocam a academia sobre uma pressão constante, contribuindo, muitas vezes, para um modelo consumista de ensino superior, inadequado e disfuncional para quem o frequenta, mas muito adequado para quem analisa métricas.

Os profissionais do ensino superior vivem na atualidade a pressão sistemática de “fazer mais com menos”. Uma situação que todos consideram insustentável, mas para a qual todos contribuem!

O ensino superior há muito que representa oportunidades de transformação pessoal, de crescimento intelectual e aprendizagem, de descoberta de novas ideias, de vocações e criação de relações pessoais e profissionais duradouras. O papel das instituições de ensino superior estende-se muito para além da aprendizagem e da formação, oferecendo uma vasta gama de possibilidades aos estudantes, docentes e não docentes de desenvolvimento pessoal e de bem-estar. No entanto, existe, atualmente, uma necessidade urgente do ensino superior responder às crescentes necessidades de bem-estar e saúde mental das pessoas que nele habitam.

As iniciativas que visam melhorar o bem-estar no trabalho e na academia são múltiplas e abrangentes. No entanto, é amplamente aceite que é necessária uma abordagem sistémica multinível para aumentar os níveis de eficácia. A existência de apoio presencial e digital concebido para melhorar o bem-estar dos colaboradores sugere que este tipo de oferta pode ser menor nas instituições de ensino superior do que em outras organizações.

É urgente uma abordagem mais proactiva, que instigue mudanças sistémicas e permita que todo o pessoal que gira em torno das instituições de ensino superior tenha acesso, em caso de necessidade, a intervenção psicológica adequada e apoio contínuo. Embora as instituições despendam tempo e esforço consideráveis na melhoria da experiência dos estudantes, esse esforço fica aquém no que se refere ao bem-estar entre o pessoal docente e não docente.



A flexibilidade inerente ao trabalho académico tem de ser uma mais-valia e não uma dificuldade para promover um melhor equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Existe uma relação suportada em evidências acerca das implicações para a qualidade do ensino entre o bem-estar no local de trabalho e o desempenho académica/profissional. A adoção, por exemplo, de uma abordagem mais estratégica e individualizada, consultando os colaboradores nas decisões sobre as suas práticas de trabalho, permite dar um sinal de valorização profissional aos colaboradores.

Embora cada instituição disponha de estruturas e recursos específicos de apoio, muitas outras pessoas e serviços envolvem-se diariamente na vida socioemocional de estudantes, docentes e não docentes, estando, por isso, bem posicionadas para promover a educação para o bem-estar e saúde mental dentro da instituição.

O objetivo será a implementação de medidas de prevenção baseadas em experiências relacionais e de interação positivas conducentes a intervenções psicossociais saudáveis. Por exemplo, organizações lideradas por estudantes, bem como docentes que possam trabalhar em estreita colaboração com pessoal não docente com o objetivo de desenvolvimento profissional, podem estar idealmente posicionados para contribuir para a promoção e literacia em saúde mental e para a prestação de intervenções breves de cariz psicossocial, podendo ser elementos facilitadores para o encaminhamento para os serviços especializados.

As intervenções de saúde mental só serão eficazes quando as pessoas estiverem dispostas a utilizá-las. A promoção de estratégias de redução do estigma inerente ao apoio psicológico deve ser outra prioridade das instituições.

À medida que as instituições de ensino superior começam a oferecer novas e sustentáveis formas de trabalho, o bem-estar mental de toda a comunidade deve estar no centro dessa mudança. A evidência da procura e necessidade atual das pessoas que circulam em torno do ensino superior pode constituir-se como a base para conceber a construção de uma agenda para o bem-estar. São necessárias estratégias criativas e equitativas baseadas em evidências sólidas de investigação para melhorar o bem-estar em todo o setor do ensino superior.

Existem sinais preliminares de uma mudança radical no setor, motivados por princípios orientadores práticos destinados a orientar as instituições no sentido de se tornarem ambientes de trabalho mentalmente mais saudáveis. É que juntamente com os benefícios óbvios de uma força de trabalho mentalmente saudável, existe também o interesse institucional em desenvolver uma cooperação sustentável e sistémica num quadro de referência internacional.