

**Impacto do
confinamento nos
Serviços de Apoio
Psicológico no Ensino
Superior
durante a Pandemia
da Covid-19**

RESAPES

REDE DE SERVIÇOS
DE APOIO PSICOLÓGICO
NO ENSINO SUPERIOR

Relatório

Impacto do confinamento nos Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior durante a Pandemia da Covid-19

Graça Andrade (GAED & H&TRC -ESTeSL-IPL)

Olga Cunha (PsII- FCSH-NOVA)

Carolina Ferreira (NAPE - IST - UL)

Anabela Pereira (SASUA/LUA & DEP- UA)



2021

ISBN 978-989-33-2644-2

Capa

Margarida Azevedo

ÍNDICE

	Pag
Resumo das principais conclusões	1
1. Contextualização	3
2. Metodologia	5
3. Resultados	7
3.1. Pedido de apoio e primeiros contactos	7
3.2. Atendimentos individuais	8
3.3. Programas de tutoria	9
3.4. Programas de mentoria	10
3.5. Programas de voluntariado	12
3.6. Ações para a promoção de competências	13
3.7. Criação de um serviço de apoio ao estudante específico para o período de confinamento	14
3.8. Principais desafios encontrados pelos profissionais dos SAPES durante o período de confinamento	14
3.9. Problemas apresentados pelos estudantes durante o confinamento de 2020	17
4. Conclusões	18
Bibliografia	23

Índice de tabelas

	Pag
Tabela 1 - Temas do questionário sobre o impacto do confinamento nos SAPES	6
Tabela 2 - Pedidos de apoio e primeiros contactos recebidos pelos SAPES em maio-junho de 2019 e 2020	7
Tabela 3 - Problemáticas identificadas nos serviços durante o período de confinamento de 2020	15

Índice de figuras

	Pag
Figura 1 - Número de atendimentos individuais a estudantes realizados pelos SAPES entre maio e junho de 2019 e de 2020	8
Figura 2 - Percentagens das respostas sobre os programas de tutoria nos SAPES	10
Figura 3 - Percentagens das respostas sobre a atividade de programas de mentoria nos SAPES	11
Figura 4 - Percentagens das respostas sobre a atividade de programas de voluntariado nos SAPES	12

Abreviaturas:

ES - Ensino Superior

RESAPES - Rede dos Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior

SAPES - Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior

A RESAPES agradece o envolvimento de todos os seus sócios que responderam ao questionário.

Um especial agradecimento pelos contributos fundamentais dos membros da RESAPES que colaboraram na revisão deste relatório: Ana Torres, Andreia Santos, Célia Figueira, Cláudio Pina Fernandes e Isabel Gonçalves.

RESUMO DAS PRINCIPAIS CONCLUSÕES

- Durante o período de confinamento (abril-junho em 2020) resultante da pandemia COVID-19, em comparação com o período homólogo de 2019, os Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior (SAPES) registaram:
 - Tendência geral para um pequeno aumento do número de pedidos de apoio dos estudantes
 - Ligeira subida no número de atendimentos individuais, que passaram a ser realizados maioritariamente *online*, sendo este recurso utilizado em menor escala no período anterior à pandemia.
 - Ligeiro aumento no número de programas de tutoria e de mentoria, com adaptação dos programas aos recursos *online*.
 - Redução da atividade de alguns dos programas de voluntariado. Os programas em funcionamento abrangeram novas áreas de intervenção, incluindo o apoio às necessidades da comunidade geradas pela pandemia.
 - Aumento muito significativo das ações de promoção de competências sociais e académicas, com mais do triplo de iniciativas e quase o dobro de alunos abrangidos. As ações realizadas durante o confinamento decorreram *online* e incidiram principalmente em áreas como: integração de novos estudantes, atividade de apoio académico, desenvolvimento de carreira e promoção da saúde psicológica e bem-estar dos estudantes.
- Os principais desafios sentidos pelos profissionais dos SAPES durante o confinamento foram decorrentes do acompanhamento *online* aos estudantes. Foram ainda relatadas dificuldades de articulação entre exigências profissionais e familiares no período de teletrabalho, bem como cansaço profissional.
- Os problemas mais frequentes apresentados pelos estudantes foram a ansiedade, mas também as dificuldades relacionais e académicas. As questões pedagógicas específicas ao ensino e avaliação à distância assumiram uma importância relevante.
- Os resultados evidenciam diferenças entre os SAPES relativas ao número de atividades e à abrangência de estudantes, transversais aos dois períodos avaliados (pré-pandemia

e confinamento). Esta heterogeneidade poderá ter subjacente as características funcionais específicas a cada um dos SAPES, a diversidade na dimensão e número de estudantes das instituições em que estes serviços se inserem, bem como a variabilidade de recursos humanos disponíveis.

- Os SAPES responderam de forma bastante positiva aos desafios do confinamento, evidenciando uma adaptação funcional e a capacidade de reinventar as suas atividades, mantendo o rigor técnico e científico. Contudo, a situação pandémica tornou mais evidente a falta de recursos humanos que limitam a capacidade de resposta às necessidades identificadas.
- Torna-se necessário que a existência de SAPES seja uma realidade transversal a todas as instituições de Ensino Superior, promovendo o bem-estar e o desenvolvimento pessoal dos estudantes e futuros profissionais, dada a sua importância no desenvolvimento da academia e no futuro do país.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

A entrada no Ensino Superior (ES) corresponde a um período marcante no ciclo de vida de qualquer estudante, pautado por mudanças e adaptações profundas aos mais diversos níveis. Os processos de adaptação e integração inerentes a esta transição nem sempre ocorrem de uma forma positiva. É reconhecido que esta fase pode corresponder a um período no qual as mudanças, desafios, crises e obstáculos enfrentados poderão ser potenciadores de stress e ansiedade, aumentando, tanto o risco de desenvolvimento de psicopatologia associada, como do insucesso académico (Eisenberg et al., 2009; Lattie et al., 2019; Lipson & Eisenberg, 2017).

O reconhecimento da necessidade de dar respostas a estas problemáticas fez emergir vários serviços de apoio nas instituições de ES. Estes serviços tiveram, no seu início, como foco principal, o aconselhamento e apoio psicológico individual. A importância destas estruturas de apoio aos estudantes no ES, levou a que tenha sido criada em Portugal em 2004, a Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior - Associação Profissional (RESAPES). Esta rede constitui-se como um grupo nacional que visa otimizar sinergias que contribuem para o sucesso e bem-estar dos estudantes no ES (Pereira, 2009). Não obstante, nos últimos anos a prevalência da psicopatologia na população estudantil tem vindo a aumentar (Auerbach et al., 2018; Lattie et al., 2019; Lipson et al., 2019), acrescentando-se a esta tendência o impacto negativo que a pandemia COVID-19 tem tido na saúde mental e no bem-estar dos estudantes do ES (Guimarães et al., 2021; Iorio et al., 2021; Tasso, Sahin, Roman, 2021; Torres et al., 2021; Veiga & Gomes, 2021).

No dia 18 de março de 2020 foi decretado pelo Presidente da República o estado de emergência em Portugal para fazer face “à situação excepcional de saúde pública mundial e à proliferação de casos registados de contágio de COVID-19”, tendo o mesmo entrado em vigor no dia 22 de março do mesmo ano. Uma das medidas mais relevantes do estado de emergência foi a obrigação de confinamento dos cidadãos com algumas exceções: realização de tarefas e funções consideradas essenciais, desempenho de atividades profissionais que não pudessem ser realizadas em regime de teletrabalho, motivos de urgência e razões familiares, acompanhamento de menores, deslocações de curta duração para efeitos de atividade física

e/ou para efeitos de passeio dos animais de companhia. Neste contexto, as Universidades passaram ao ensino à distância e os serviços passaram a ser prestados essencialmente através de meios digitais. Estas medidas duraram até final do semestre (junho 2020) tendo havido somente o regresso ao presencial para as avaliações.

A impossibilidade de contacto presencial determinou a necessidade de adaptação das metodologias de intervenção dos serviços de apoio psicológico no ES (Ordem do Psicólogos Portugueses, 2020a), revelando-se inevitável o recurso a tecnologias de informação e comunicação para manter respostas remediativas e preventivas para a comunidade académica neste contexto. Foram usados, para este efeito, meios eletrónicos de conversação (ex.: telefone, telemóvel, videochamadas), ou formas escritas (ex.: SMS, chats, e-mail) (APA, 2013; Cipolletta & Mocellin, 2017; Kotsopoulou et al., 2015).

São reduzidos os estudos que realçam o impacto da COVID-19 na saúde mental bem como no Apoio Psicológico no ES em Portugal (Batista, Duque, Vaz, & Pereira, 2021). Atenta a esta situação, a Direção da RESAPES considerou importante contribuir para identificar as diferenças no funcionamento dos Serviços de Apoio Psicológico no ES (SAPES) durante o período pandémico em comparação com o período pré pandémico.

Concretamente, o presente relatório tem como objetivos: 1) caracterizar o tipo de apoio psicológico realizado pelos SAPES que integram a RESAPES durante o período de confinamento resultante da pandemia de COVID-19 (abril-junho de 2020), em comparação com o período homólogo do ano anterior (abril-junho de 2019); 2) identificar as principais problemáticas apresentadas pelos estudantes durante o período de confinamento; 3) conhecer os principais desafios encontrados pelos profissionais dos SAPES durante o confinamento.

2. METODOLOGIA

A recolha de dados foi realizada através de um inquérito *online*, composto de 63 perguntas, maioritariamente de resposta fechada, que decorreu de julho a dezembro de 2020.

Para permitir a avaliação do impacto da pandemia no funcionamento dos SAPES, as questões aos serviços incidiram nos meses de abril, maio e junho de 2019 e no período homólogo de 2020 (meses de confinamento). As questões focaram vários temas (tabela 1), que se centram sobre: a) atividades desenvolvidas pelos SAPES, tendo-se avaliado a efetividade de funcionamento e o número de estudantes abrangidos em cada uma das atividades para os períodos de 2019 e 2020; b) principais problemáticas apresentadas pelos estudantes durante o confinamento; c) principais desafios vividos pelos psicólogos dos SAPES resultantes do confinamento. Para todos os temas foi também apresentado uma pergunta aberta para que os respondentes pudessem partilhar outro tipo de informação que considerassem pertinente.

Dos SAPES que responderam 2 (12,5%) estão integrados em instituições do ES da zona norte de Portugal, 6 (37,5%) da zona centro, 7 (43,7%) da zona sul e 1 (6,3%) do Brasil.

Tabela 1 - Temas do questionário sobre o impacto do confinamento nos SAPES

Pedidos de apoio e primeiros contactos

Atendimentos individuais¹

Programas de Tutoria²

Programas de Mentoria³

Programas de Voluntariado

Ações programadas de promoção de competências⁴

Problemáticas mais frequentes apresentadas pelos estudantes

Desafios encontrados pelos profissionais dos SAPES resultantes do confinamento*

Participação em iniciativas das Instituições do ES para apoio ao estudante específicas à pandemia/
confinamento*

* Perguntas realizadas em exclusivo para o período de confinamento de 2020. As restantes questões foram apresentadas tanto para os períodos de 2019 como de 2020.

¹ Inclui processos individuais de: aconselhamento psicológico, psicopedagógico, vocacional e profissional; psicoterapia, aconselhamento e apoio psicológico em situações de crise.

² Programas que promovem a relação estruturada e diferenciada entre um tutor (geralmente um professor) e o estudante ou grupo de estudantes, podendo visar diferentes objetivos: aquisição de competências, consolidação de aprendizagens, promoção do desenvolvimento pessoal do estudante, entre outros.

³ Programas que promovem a relação estruturada e diferenciada entre o mentor (geralmente um estudante de um nível mais avançado) e um novo estudante ou grupo de estudantes, com o objetivo de oferecer apoio tanto na integração psicossocial, como no âmbito académico.

⁴ Envolve iniciativas limitadas no tempo que promovem o desenvolvimento pessoal, académico e pedagógico (ex.: workshops; cursos). Geralmente destinadas a grupos de estudantes, podem também ter como destinatários os docentes.

3. RESULTADOS

3.1. Pedidos de apoio e primeiros contactos

Os resultados evidenciam que durante o período de abril-junho de 2019 os 16 SAPES que responderam ao inquérito receberam 3659 pedidos de apoio, dos quais 72,6% foram alunos que recorreram a estes serviços pela primeira vez (tabela 2). Os valores mínimo e máximo dos pedidos de apoio [4; 2212] refletem uma marcada amplitude entre os vários SAPES, resultante da diversidade da dimensão das diferentes instituições, dos diversos âmbitos de atuação e também da variação do rácio alunos/psicólogos.

Tabela 2 - Pedidos de apoio e primeiros contactos recebidos pelos SAPES em maio-junho de 2019 e 2020

	Número de pedidos de apoio N	Primeiros contactos (pedidos de apoio) N(%)
maio-junho 2019	3659	2655 (72%)
maio-junho 2020	3671	2898 (78,9%)

Nos meses homólogos de 2020 verificaram-se valores semelhantes aos de 2019, com 3671 pedidos de apoio de estudantes dos quais 78,9% foram primeiros contactos. Tal como no ano anterior regista-se grande amplitude no número de pedidos de apoio recebidos nos SAPES [0; 2274].

3.2. Atendimentos individuais

Entre maio e junho de 2019 (figura 1) cerca de 60% dos 5005 atendimentos individuais realizados foram presenciais, tendo os restantes ocorrido à distância (maioritariamente por e-mail e videoconferência). Salienta-se que 5 (31,3%) dos SAPES não fizeram atendimentos à distância durante este período.

No período homólogo em 2020 foram realizados 5759 atendimentos individuais, dos quais cerca de 65% ocorreram à distância, tendo a maioria dos atendimentos presenciais ocorrido no final do período de confinamento e resultantes de situações de urgência clínica. Dos atendimentos realizados durante o período de confinamento, a tipologia mais frequente foi a psicoterapia e aconselhamento (psicológico e pedagógico) e o acompanhamento dos estudantes com necessidades educativas especiais.

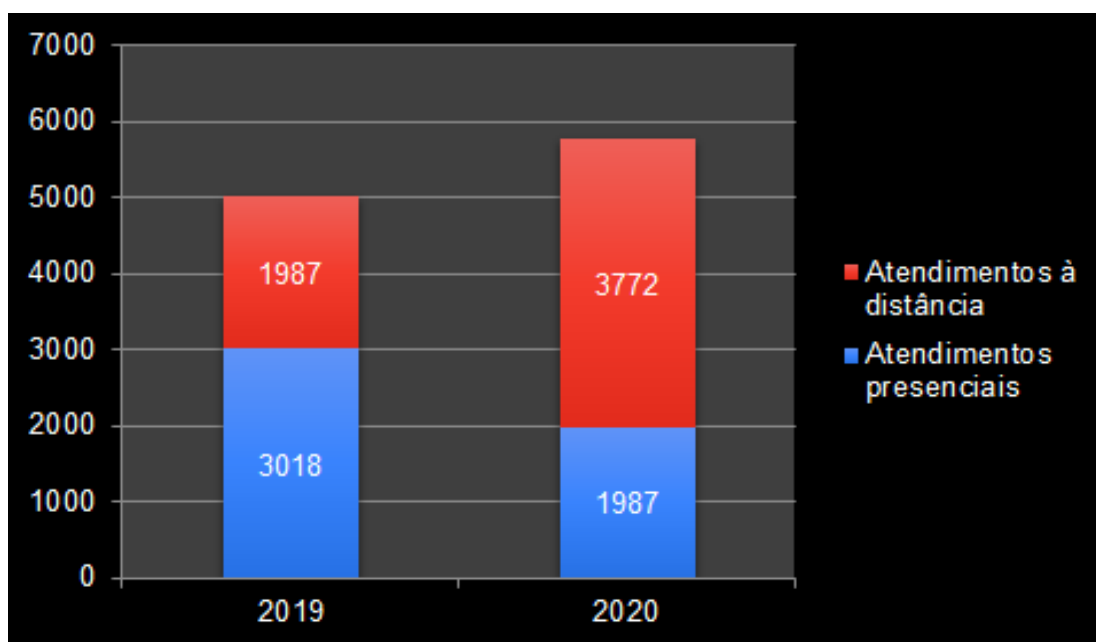


Figura 1 - Número de atendimentos individuais a estudantes realizados pelos SAPES entre maio e junho de 2019 e de 2020

A comparação dos meses de maio-junho de 2019 com o mesmo período em 2020, permite constatar um aumento (15%) dos atendimentos realizados pelos SAPES em 2020, bem como a quase duplicação dos atendimentos à distância em relação ao ano anterior.

3.3. Programas de tutoria

Cerca de 3 (19,8%) dos respondentes possuíam um programa de tutoria a decorrer total ou parcialmente em abril-junho de 2019 (figura 2). Para o período homólogo de 2020 (confinamento) a percentagem de SAPES com programa de tutoria manteve-se estável, apresentando até um ligeiro aumento (4, 25%), resultado de um dos serviços ter reiniciado um programa de tutoria em 2020. A percentagem de respostas “não se aplica” representa a maioria dos SAPES, que não têm programa de tutoria.

No período em análise de abril-junho de 2019, os programas de tutoria desenvolvidos por 3 SAPES envolveram 303 estudantes, existindo grande variabilidade entre instituições [25; 150]. Durante o mesmo período de 2020, 4 SAPES tiveram um programa de tutoria em funcionamento, abrangendo um número de estudantes superior ao do ano anterior (434). Neste período manteve-se, como seria expectável, a variabilidade entre as várias instituições [45; 128].

A mudança das atividades para o formato *online* foi a adaptação ao confinamento mais assinalada, tendo sido também referido por um dos SAPES um maior investimento na divulgação do programa de tutoria em formato *online*. Apenas um dos serviços referiu ter interrompido as atividades de tutoria durante os meses de confinamento.

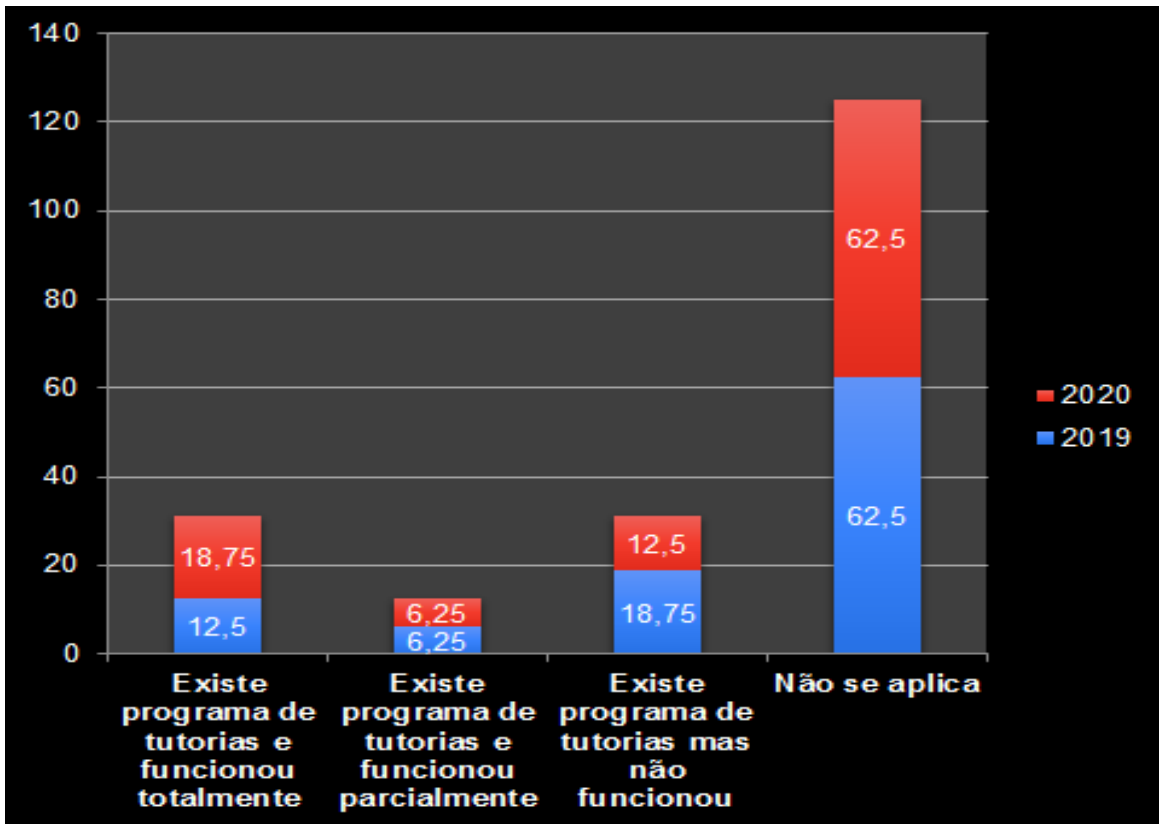


Figura 2 - Percentagens das respostas sobre os programas de tutoria nos SAPES

3.4. Programas de mentoria

De acordo com a figura 3, durante o período de abril-junho de 2019, 4 (25%) dos SAPES tinham um programa de mentoria ativo, tendo ocorrido um ligeiro aumento no período homólogo em 2020 para 5 (31,3%).

Entre abril e junho de 2019, o número de alunos mentores envolvidos neste programa foi de 895, com um mínimo de 70 e um máximo de 525 alunos. No mesmo período em 2020, verificou-se um ligeiro aumento do número de alunos mentores que estavam a participar nos programas (906), mantendo-se grande variabilidade entre os SAPES [20; 496].

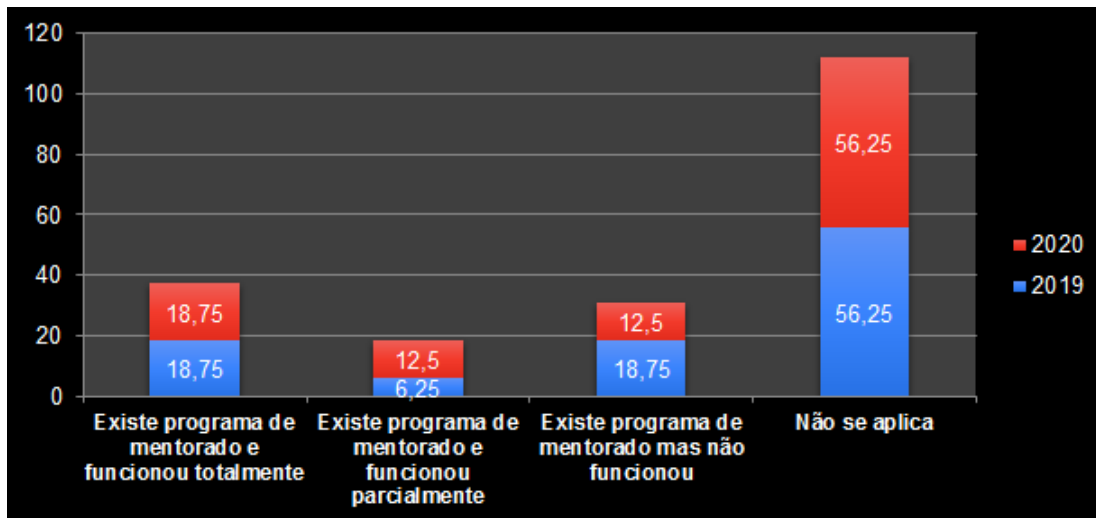


Figura 3 - Percentagens das respostas sobre a atividade de programas de mentoria nos SAPES

Foram referidas várias adaptações resultantes do período de confinamento e também das limitações impostas pela pandemia, especificamente:

- Realização de atividades em formato *online*.
- Realização de atividades, após o confinamento, em sistema misto (presencial e *online*). Por exemplo, um dos SAPES fez a receção e acolhimento dos estudantes de 1º ano em 2020 por turnos, sendo o acompanhamento posterior pelos mentores feito *online*.

Um dos SAPES referiu ter interrompido temporariamente o programa durante o confinamento para adaptação a telementoria e um outro criou uma equipa para planear o início de um programa de mentoria.

3.5. Programas de voluntariado

No período abril-junho de 2019, 6 (37,5%) dos SAPES tinham um programa de voluntariado a funcionar. Durante o período de confinamento em 2020 constata-se uma ligeira diminuição para 4 (25%) (figura 4).

O número de alunos envolvidos em atividades de voluntariado foi de 198 em 2019 e 594 em 2020. Esta diferença resulta essencialmente de um aumento muito relevante dos alunos em voluntariado numa das instituições, onde foi criado um gabinete de apoio à comunidade durante o período de pandemia, o qual contou com a colaboração de cerca de 500 estudantes, comparativamente aos 60 alunos envolvidos em 2019 na mesma instituição. Os restantes SAPES mantiveram ou diminuíram ligeiramente o número de alunos envolvidos.

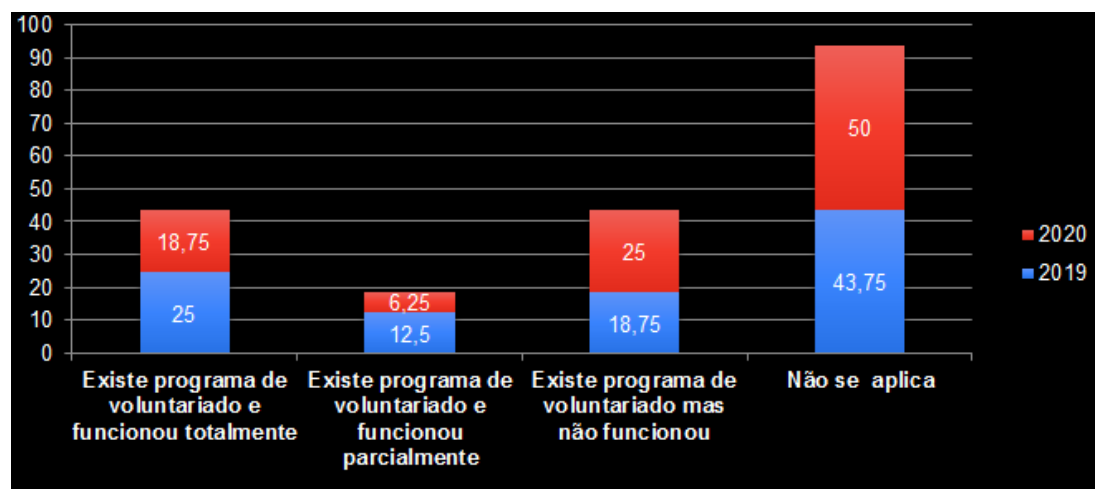


Figura 4 - Percentagens das respostas sobre a atividade de programas de voluntariado nos SAPES

Das informações recolhidas em pergunta aberta salientam-se determinados aspetos relevantes:

- Alguns SAPES não têm um programa formal de voluntariado, mas recorreram a alunos voluntários nas suas atividades, tanto em 2019 como no período de confinamento.

- Existem instituições de ES em que são desenvolvidos programas de voluntariado que não estão dependentes do SAPES.

- Embora algumas das atividades de voluntariado tenham sido suspensas durante o confinamento, alguns SAPES desenvolveram novas atividades resultantes da pandemia/confinamento: criação de salas de estudo *online*; apoio dos estudantes na realização do testes de diagnóstico COVID-19; envolvimento dos estudantes na divulgação *online* de programas para a promoção da atividade física durante o confinamento; e apoio na prestação de cuidados de saúde, com supervisão, na comunidade externa às instituições de ES.

3.6. Ações para a promoção de competências

Dos SAPES que desenvolviam ações de promoção de competências sociais/académicas entre abril e junho de 2019, 77% mantiveram as atividades e adaptaram-nas remotamente durante o mesmo período de 2020, aumentando em mais do dobro a quantidade de ações (55 -> 134 atividades) assim como o alcance das mesmas (1392 -> 2617 estudantes).

As ações desenvolvidas tiveram diferentes objetivos:

- Apoio à integração e transição académica (ex.: adaptação do acolhimento, criação de um grupo de convívio académico, workshops para a adaptação ao ES, iniciativas abertas e sessões de esclarecimento, escolas de verão);
- Desenvolvimento académico (ex.: programa sucesso académico e prevenção do abandono escolar, orientação de estudantes em trabalhos académicos, apoio aos estudantes com necessidades educativas especiais);
- Formação e sensibilização para a promoção saúde psicológica e bem-estar (ex.: atividades *online* com hábitos semanais saudáveis, jornadas de saúde mental, gestão de stress, nutrição: dicas para estudantes, *mindfulness*);

- Desenvolvimento de carreira e empregabilidade (ex.: apoio para a inserção na vida ativa – laboratório Cv's *online*);
- Desenvolvimento de redes colaborativas de SAPES na resposta à pandemia.

Além destas ações dirigidas a estudantes, alguns SAPES realizaram em 2020 atividades de desenvolvimento de competências para os docentes, como por exemplo formação em pedagogias colaborativas.

3.7. Criação de um serviço de apoio ao estudante específico para período de confinamento

Dos 16 SAPES que integraram este estudo, 12 (75%) referiram que nas suas instituições tinha sido criado um apoio específico durante o período de confinamento. Os SAPES organizaram e/ou participaram no seu funcionamento, um dos quais disponibilizou uma linha de telemóvel com atendimento diário e outro criou uma rede colaborativa entre os psicólogos dos vários serviços da instituição de ES a que pertenciam.

3.8. Principais desafios encontrados pelos profissionais dos SAPES durante o período de confinamento

Nesta questão obtiveram-se 13 respostas, o que corresponde a 81.25%. Foram identificadas desafios diversificados, dos quais se apresentam as principais categorias na tabela 3.

Os principais problemas apresentados podem ser divididos em dois níveis principais, o primeiro relativo aos alunos e à interação destes com os serviços e o segundo relativo aos próprios serviços e aos profissionais que deles fazem parte.

Como exemplo, dos elementos identificados na tabela 3, foram 8 (61.5%) os serviços que manifestaram a dificuldade na realização de sessões à distância devido à falta de privacidade dos alunos no seu espaço, resultado de terem regressado a casa e não possuírem um espaço

que lhes proporcionasse a privacidade para realizarem as sessões. Por outro lado, alguns alunos manifestaram junto dos serviços que “não se sentiam à vontade” para realizarem as sessões *online*.

Tabela 3 - Desafios identificados nos serviços durante o período de confinamento de 2020

Categorias	N (nº serviços que identificaram a categoria)	%
Dificuldade em realizar sessões à distância por os estudantes não se sentirem à vontade ou por questões de privacidade	8	61.5
Dificuldades de adaptação a novas plataformas para consultas e atividades	7	53.8
Dificuldades de adaptação ao teletrabalho (limites tempo e filhos)	5	38.5
Dificuldades na ligação à internet ou outras questões técnicas	5	38.5

No que à segunda e terceira categorias da tabela se refere, as problemáticas identificadas estão sobretudo relacionadas com o trabalho desenvolvido pelos próprios profissionais destes serviços, com especial relevância para a necessidade de, num curto espaço de tempo, se adaptarem às diversas plataformas utilizadas e à modalidade *online*, mas também à gestão e conciliação da vida familiar com a vida profissional destes profissionais. Mais concretamente, o

tempo despendido nos atendimentos e atividades realizadas à distância e a gestão dos filhos, que estavam também em casa durante o confinamento, foi um dos desafios mais reportados.

Finalmente, foram ainda referidos por 5 (38,5%) dos serviços dificuldades sentidas na ligação à internet ou outras dificuldades técnicas (ex.: antiguidade de alguns equipamentos que não sustentavam algumas plataformas), seja nos equipamentos dos profissionais, seja nos dos estudantes.

Para além dos resultados apresentados acima, surgiram ainda algumas referências que, apesar de se constituírem numericamente pouco significativas, envolvem aspetos que consideramos também relevantes face à literatura entretanto existente sobre esta temática.

Assim, e segundo os serviços, quando comparado com o ano letivo anterior, foram referidas em relação aos estudantes questões ligadas à ansiedade social (ex.: não ligar a câmara), redução da comunicação não verbal nos contactos por videoconferência e a desistência do apoio, durante o período de confinamento.

No caso dos profissionais, os serviços referiram sobretudo a necessidade de elaborar novos materiais, um maior cansaço e sobrecarga gerado pelas consultas *online*, e à semelhança dos estudantes, uma redução da comunicação não verbal.

Por outro lado, no campo institucional, dois dos serviços participantes no presente estudo, referiram como uma estratégia positiva a disponibilização de informação no site institucional (ex.: disponibilização de outros recursos da comunidade como linhas de apoio; marcação pelo serviço de atendimentos com alunos com problemas de saúde referenciados; acessibilidade a um número de telemóvel como linha de contacto/apoio por parte dos serviços).

3.9. Problemas apresentados pelos estudantes durante o confinamento de 2020

Foi pedido aos SAPES que enumerassem as problemáticas mais frequentes apresentadas pelos estudantes que pediram apoio durante o período de confinamento. Os problemas de ansiedade foram os mais referidos (12 dos 16 serviços respondentes), onde se incluem também situações de *stress/burnout*. Os problemas relacionais foram também mencionados de modo generalizado (11/16), salientando-se os sentimentos de isolamento, as dificuldades na resolução de conflitos, problemas de assertividade e principalmente a gestão das relações familiares/privacidade durante o confinamento (4/11). Seguem-se os problemas relacionados com o desempenho académico (10/16), onde se incluem questões como: autorregulação do estudo, insegurança académica face às aulas e avaliações *online*, fadiga, problemas de concentração e dificuldade na separação entre a vida académica e pessoal. As situações de depressão foram também referidas frequentemente (8/16).

Algumas das problemáticas também frequentes, mas menos mencionadas do que as anteriores, incluem: as perturbações obsessivo-compulsivas, o consumo de substâncias, as perturbações do espectro do Autismo, a exploração vocacional e os problemas económicos.

Salienta-se a referência de um dos SAPES relativa ao aumento da perceção de bem-estar durante o confinamento dos estudantes com quadros psicopatológicos associados às perturbações do neurodesenvolvimento (ex.: autismo) e de ansiedade social por não terem de se confrontar com o(s) foco(s) desencadeadores de ansiedade, o que a médio/longo prazo poderá agravar a sintomatologia habitualmente presente neste tipo de perturbações.

4. CONCLUSÕES

Neste relatório são apresentados dados que permitem avaliar o impacto nos SAPES do período de confinamento decretado pelo Governo Português em 2020, comparando indicadores da atividade destes serviços nos meses de abril a junho de 2020 com os do período homólogo de 2019.

Das respostas do 16 SAPES (33% dos contactados) ao inquérito *online* constata-se que, de um modo geral, o número de **pedidos de apoio** recebidos nos meses de abril-junho em 2020 foi semelhante ao do período homólogo de 2019, com um ligeiro aumento durante o confinamento. Neste período verificou-se também um aumento no número de estudantes que contactaram os SAPES pela primeira vez em relação ao mesmo período de 2019. As diferenças evidenciadas entre os diferentes SAPES no número de pedidos de apoio nos dois intervalos de tempo analisados podem ser, em parte, explicadas pelas características funcionais específicas, mas também pela diversidade na dimensão e no número de estudantes das instituições em que estes serviços se inserem.

Das respostas apresentadas pode concluir-se que os **problemas mais frequentes apresentados pelos estudantes** foram a ansiedade, bem como as dificuldades relacionais e académicas. Saliencia-se que muitos dos problemas académicos relatados surgem devido ao contexto de pandemia (ex.: insegurança face ao ensino e avaliação à distância, dificuldades de separação entre a vida académica e pessoal). Também a problemática de gestão das relações familiares parece ter sido potenciada pelo confinamento, segundo os registos dos SAPES que responderam a este inquérito.

A diversidade do tipo de problemáticas identificadas é uma realidade que aponta para a mais-valia das redes de referência casos entre psicólogos a trabalhar nos SAPES, permitindo um apoio mais especializado na maioria das situações clínicas apresentadas pelos estudantes.

A comparação dos **atendimentos individuais** feitos pelos SAPES permite constatar um ligeiro aumento em maio-junho de 2020 em comparação com o período homólogo do ano anterior. Saliencia-se que em 2019 a maioria dos atendimentos foi presencial, embora uma percentagem

relevante de atendimentos fosse também realizada à distância por alguns dos SAPES, principalmente por *e-mail* e videoconferência. Nos meses de confinamento o atendimento presencial foi reduzido, sendo maioritariamente substituído por metodologias de atendimento à distância (videoconferência, videochamada, *e-mail*).

O número de **programas de tutoria e de mentoria** apresentaram, no período de confinamento, uma tendência crescente, que se refletiu também no número de estudantes abrangidos em relação a 2019. Foi elevada a variação do número de alunos abrangidos entre instituições por cada um destes programas o que, mais uma vez, poderá resultar da heterogeneidade do número de estudantes existentes em cada instituição. A principal adaptação feita a estes programas traduziu-se na realização à distância das atividades de mentoria e tutoria, destacando-se também uma maior aposta na divulgação destes programas *online* (ex.: site da instituição, facebook e Instagram), para substituir o formato em anos anteriores, maioritariamente desenvolvido no espaço físico das instituições.

Embora se registre uma pequena diminuição do número de **programas de voluntariado** que estavam ativos durante abril-junho de 2020, em comparação com o período homólogo de 2019, registou-se um aumento dos alunos envolvidos, tendo o voluntariado de apoio à comunidade durante a pandemia numa das instituições de ES sido a principal causa desta diferença. Durante o período de confinamento, os SAPES diversificaram / alteraram as atividades de voluntariado (ex.: salas de estudo *online*; apoio à testagem do SARS-COV-2).

As ações de **promoção de competências sociais e académicas** realizadas pelo SAPES são as que apresentaram, em março-junho de 2020, um aumento mais significativo, com um maior número de iniciativas que envolveram mais do dobro de alunos abrangidos, em relação ao período homólogo de 2019. Este aumento resultou da resposta proativa dos SAPES às necessidades acrescidas dos estudantes durante o período de confinamento, bem como à maior acessibilidade dos estudantes às atividades *online*. As atividades realizadas abrangeram áreas como: integração académica, atividade de apoio académico e desenvolvimento de carreira. Houve também um particular investimento em iniciativas para a promoção da saúde psicológica e bem-estar dos estudantes durante o período de pandemia.

A grande maioria dos SAPES participou ativamente nas **iniciativas desenvolvidas pelas suas instituições** que visaram responder a necessidades específicas dos estudantes resultantes da pandemia/confinamento (ex.: linhas de apoio), sendo que em alguns dos casos os SAPES foram os responsáveis pela criação e organização destas iniciativas. Contudo, esta abordagem concertada não ocorreu em alguns dos serviços. Estes dados apontam para a importância da articulação entre os órgãos de gestão e os SAPES. O conhecimento científico e prático dos psicólogos que trabalham nos SAPES é fundamental para a consecução de objetivos do foro pedagógico e/ou social assumidos pelos órgãos de gestão das instituições de ES.

Os resultados apresentados demonstram a resiliência dos SAPES face aos constrangimentos impostos ao seu funcionamento durante o confinamento, evidenciando uma adaptação funcional e a capacidade de reinventar as suas atividades mantendo o rigor técnico e científico. A passagem das atividades para um regime *online* foi a alteração mais frequentemente relatada pelos SAPES em todos os tipos de atividades. No entanto, em alguns casos foram também necessárias adaptações e a criação de novos conteúdos e atividades (ex.: salas de estudo *online*; maior incidência nas atividades de promoção de saúde mental; criação de programas de apoio à comunidade durante o período de pandemia; novos programas de resposta às necessidades psicopedagógicas que surgiram durante o confinamento social), mas também nas atividades desenvolvidas por alguns SAPES dirigidas aos docentes face às exigências acrescidas do período de confinamento.

Torna-se importante sublinhar que a intervenção psicológica à distância constituiu um recurso facilitador da manutenção do acesso aos serviços e permitiu expandir o apoio e aconselhamento em tempo real e útil, ultrapassando as limitações e constrangimentos associados ao período crítico de confinamento. Esta realidade alicerçou o uso de tecnologias de informação e comunicação na intervenção psicológica (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2020b), que era já crescente no período pré-pandémico neste âmbito (APA, 2013; Cipolletta & Mocellin, 2017; Clough & Casey, 2011; Kotsopoulou et al., 2015; Oliveira, et al, 2021). De uma forma geral, a eficácia do e-aconselhamento é alta e revela resultados altamente promissores com jovens, dada a maior propensão desta faixa etária para o uso das tecnologias, resultando

em alta pertinência do seu uso em contextos escolares (Kotsopoulou et al., 2015). Sublinha-se, no entanto, a importância dos profissionais darem continuidade à formação e atualização contínua para o desenvolvimento de competências para o acompanhamento realizado neste contexto, o qual se antecipa que será um recurso a que a maioria dos SAPES passará a recorrer mais frequentemente, independentemente da pandemia.

A resposta positiva dada pelos SAPES ocorreu, contudo, num contexto de **dificuldades**, sendo que o problema mais referido remete para o acompanhamento individual *online* aos estudantes, e em particular para a falta de privacidade que os estudantes sentiam coabitando com a família durante o período de confinamento. Para além das dificuldades técnicas do trabalho *online*, os psicólogos confrontaram-se ainda com a difícil articulação entre exigências profissionais e familiares no período em que estiveram em teletrabalho. O aumento de solicitações feitas pelos estudantes/instituições em alguns SAPES e o trabalho acrescido, resultado das adaptações das atividades ao contexto de confinamento, terá contribuído para o cansaço relatado por alguns dos profissionais dos SAPES. Estes dados apontam para a importância do autocuidado destes profissionais, área em que a RESAPES tem investido nas suas atividades de formação. Contudo, muitas dos problemas sentidos estão relacionados com o facto do rácio de psicólogos por estudante no ES ser, regra geral, muito inferior ao aconselhado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses para contextos anteriores aos da pandemia - 1 psicólogo para 500 alunos (Gabinete de Estudos Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2017).

Para além deste rácio ser inferior ao desejável, é também bastante variável quando olhamos para as diferentes realidades dos vários SAPES existentes. Este facto implica que a capacidade de resposta durante a pandemia foi claramente maior nas instituições com um maior número de psicólogos, o que justifica, em parte, a heterogeneidade entre serviços no que concerne a alguns dos indicadores avaliados neste estudo.

Assim, as limitações de recursos humanos foram e continuam a ser um problema grave e transversal à maioria dos SAPES, tendo-se agravado com a pandemia/confinamento.

A pandemia COVID-19, em particular as suas implicações sociais e psicológicas, trouxeram uma maior centralidade para o tema da Saúde Mental, e a consequente redução do estigma que lhes está associado. Este facto permite antecipar uma maior procura dos SAPES pelos estudantes. Trata-se, por isso, de um momento em que as eventuais mudanças de atitude relativas à Saúde Mental são uma oportunidade para os SAPES promoverem o seu trabalho e iniciativas junto dos estudantes e dos órgãos de gestão das instituições onde se inserem. Na medida em que a maioria das vivências de sofrimento e desadaptação dos estudantes do ES são experiências pessoais, não são facilmente perceptíveis aos dirigentes das instituições. Consequentemente é também responsabilidade das instituições de ES avaliarem de forma válida e objetiva, junto dos seus estudantes, as principais necessidades e as mudanças necessárias para a promoção do bem-estar. As alterações que daí resultarem serão, garantidamente, uma forma eficaz de promover a adaptação e integração dos estudantes.

Embora muitas instituições de ES tenham já serviços de intervenção psicológica para os estudantes, existe ainda um número relevante em que isso não acontece. Algumas instituições optaram por criar serviços “informais” de apoio psicológico (ex.: serviços não integrados na estrutura orgânica da instituição; não contratação de profissionais especificamente para esta atividade, recorrendo a professores com carga letiva; contratação de psicólogos para atendimento clínico a tempo parcial). Outras instituições não dispõem de qualquer tipo de apoio psicológico para os seus estudantes. Na origem destas situações poderão estar constrangimentos financeiros mas também alguma desvalorização ou minimização do impacto da Saúde Mental dos estudantes no bem-estar, no sucesso académico e no futuro profissional. Contudo, uma extensa evidência empírica (Almeida *et al.*, 2012; Brites *et al.*, 2010; Diniz & Almeida, 2006; Gardner *et al.*, 2005; Seco *et al.*; 2005; Silva *et al.*, 2005) demonstra que o ES cria inúmeros desafios aos estudantes, e que nem todos se adaptam e integram facilmente neste contexto, vivendo nalguns casos uma deterioração significativa da sua saúde mental.

Em algumas instituições de ES, as associações de estudantes têm assumido o papel de criar e suportar os custos dos SAPES. Apesar destas iniciativas terem um valor indubitável, e reforçarem a necessidade sentida pelos estudantes, não será este o caminho adequado para o

alargamento da intervenção psicológica no ES. É urgente que a existência de SAPES seja considerada como um critério na avaliação de qualidade das instituições de ES, assumindo-se assim uma dimensão que ultrapasse uma visão centrada na aprendizagem e investigação e considere também as medidas promotoras da saúde mental, adaptação e desenvolvimento pessoal dos estudantes como uma componente fundamental para o progresso da Academia. O alargamento/generalização dos SAPES poderão ser um contributo importante para o sucesso académico dos estudantes de ES, bem como, para a promoção de graduados com mais saúde e bem-estar, com maior auto-confiança, resiliência e assertividade, potenciando uma melhor integração e capacidade de adaptação futura ao mercado de trabalho, e promovendo o desenvolvimento pessoal dos recursos humanos, a competitividade das empresas e inclusivamente do país.

BIBLIOGRAFIA

Almeida, L., Guisande, M., & Paisana, J. (2012). Extra-curricular involvement, academic adjustment and achievement in higher education: A study of Portuguese students. *Anales de Psicología*, 28(3), 860-865.

American Psychiatric Association [APA]. (2013). Guidelines for the practice of telepsychology. *American Psychologist*, 68(9), 791–800. <https://doi.org/10.1037/a0035001>

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/ABN0000362>

Batista, P., Duque, V., Vaz, A., & Pereira, A. (2021). Anxiety impact during COVID-19: a systematic review. *Journal of Infection in Developing Countries*, 15(3), 320–325. <https://doi.org/10.3855/jidc.12730>

Brites, J., Seco, G., Canastra, F., Dias, I., & Abreu, M. (2010). (In)sucesso académico no ensino superior: Factores e estratégias de intervenção. In A. Pereira, H. Castanheira, A. Melo, A. Ferreira, & P. Vagos (Eds.), *Apoio psicológico no ensino superior: Modelos e práticas - Actas do I Congresso Nacional da RESAPES-AP* (pp. 152-159). Aveiro: Universidade de Aveiro.

Cipolletta, S., & Mocellin, D. (2017). Online counseling: An exploratory survey of Italian psychologists' attitudes towards new ways of interaction. *Psychotherapy Research, 0*(0), 1–16. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1259533>

Clough, B. A., & Casey, L. M. (2011). Technological adjuncts to increase adherence to therapy: A review. *Clinical Psychology Review, 31*(5), 697–710. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.03.006>

Diniz, A., & Almeida, L. (2006). Adaptação à universidade em estudantes do primeiro ano: Estudo diacrónico da interação entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional. *Análise Psicológica, 24*(1), 29-38.

Eisenberg, D., Golberstein, E., Hunt, J. B., Bailey, M., Fletcher, J., Frank, R., Mcguire, T., Meara, E., Stange, K., & Vigdor, J. (2009). Mental Health and Academic Success in College. *Journal of Economic Analysis & Policy, 9*(1), 40. <http://www.bepress.com/bejeap/vol9/iss1/art40>

Gabinete de estudos Ordem dos Psicólogos Portugueses (2017). *Parecer sobre o ratio de psicólogos*. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses. https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/parecer_sobre_o_ratio_de_psicologos.pdf

Gardner, J., Upcraft, M., & Barefoot, B. (2005). Conclusion: Principles of good practice for the first college year and summary of recommendations. In M. Upcraft, J. Gardner, B. Barefoot, & Associates (Eds.), *Challenging and supporting the first-year student: A handbook for improving the first year of college (1st ed.)* (pp. 27-12). EUA: John Wiley & Sons.

Guimarães, J. P. D., Rodrigues, F. A., Dias, A. K., Guimarães, A. P. M., Couto, G. B. F. do, Pereira, R. A., Markus, G. W. S., & Santos, J. M. dos. (2021). COVID-19: Impactos ocasionados na saúde mental em estudantes do ensino superior brasileiro. *Research, Society and Development, 10*(9). <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17385>.

Iorio, J.C., Silva, A. V., & Fonseca, M. L. (2021). O impacto da Covid-19 nos e nas estudantes internacionais no ensino superior em Portugal: uma análise preliminar. *Finis terra, 55*(115), 153–161. <https://doi.org/10.18055/Finis20285>

Kotsopoulou, A., Melis, A., Koutsompou, V. I., & Karasarlidou, C. (2015). E-therapy: The Ethics behind the Process. *Procedia Computer Science, 65*(Iccmit), 492–499. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2015.09.120>

Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review. *J Med Internet Res*,

21(7):E12869 <https://Www.Jmir.Org/2019/7/E12869>, 21(7), e12869.
<https://doi.org/10.2196/12869>

Lipson, S. K., & Eisenberg, D. (2017). Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: results from the healthy minds study. *J Ment Health*, 27(3), 205–213. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417567>

Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased Rates of Mental Health Service Utilization by U.S. College Students: 10-Year Population-Level Trends (2007–2017). *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 70(1).

Oliveira, C., Pereira, A., Vagos, P., Nóbrega, C., Gonçalves, J., Afonso, B. (2021). Effectiveness of Mobile App-Based Psychological Interventions for College Students: A Systematic Review of the Literature. *Frontiers. Psychology*, 12:647606
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647606>

Pereira, A. (2009). Psychological Counselling in Higher Education – An overview of Portuguese reality. *NewsL 16. IAPP - International Association of Applied Psychology, Division of Counseling Psychology*, 5 (8), 17-20.

Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP]. (2020a). Recomendações para a *Intervenção Psicológica no Ensino Superior*. Documentod de Apoio à Prática OPP. https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/intervencao_ensino_superior.pdf

Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP]. (2020b). *Intervenção Psicológica à distância durante a Pandemia COVID-19*. Documentos de Apoio à Prática OPP | COVID 19. <https://www.ordemospsicologos.pt/pt/noticia/2759>

Seco, G.; Casimiro, M.; Pereira, M.; Dias, M. & Custódio, S. (2005). *Para uma abordagem psicológica da transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior: pontes e alçapões*. Leiria : Edição Instituto Politécnico de Leiria.

Silva, A. & Marujo, H. (2005). Consulta Psicológica em contexto escolar: Competências, possibilidades, recursos e outros tesouros. In M. C. Taveira (Ed.), *Psicologia Escolar: uma proposta científico-pedagógica* (pp.89-11). Ed. Quarteto.

Tasso, A.F., Sahin, N.H. San Roman, G.J. (2021). COVID-19 Disruption on College Students: Academic and Socioemotional Implications. *Psychological Trauma:Theory, Research, Practice, and Policy*, 2021, 13(1)1, 9 –15. <https://doi.org/10.1037/tra0000996>

Torres, A., Melo, R., Príncipe, F., Ferreira, A. & Quesado, A. (2021) Anxiety and need for support of college students during the SARS-Cov2 pandemic: An exploratory study. *European Psychiatry*, 64(S1), S362. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.7>

Veiga, D., & Gomes, J. (2021). *Saúde mental dos estudantes do ensino superior no contexto de pandemia Covid-19*. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/13708>