

**AAUAV**

Associação  
Académica da  
Universidade de  
Aveiro



## **A Inovação Pedagógica ao serviço da Saúde Mental**

O período pós-pandémico forçou uma alteração na perceção do impacto da saúde no quotidiano da população em geral e, de uma forma mais drástica, nos estudantes do Ensino Superior. Se anteriormente o conceito de saúde era dificilmente associado à perspetiva mental, atualmente é alvo de atenção massiva por parte dos principais serviços de saúde e dos principais líderes políticos a nível nacional. No entanto, apesar de amplamente discutida, as medidas adotadas para combater as questões associadas à saúde mental são ainda escassas, tornando-se necessária e imperativa a adoção de um comportamento mais eficiente, preventivo e capaz.

De acordo com um inquérito realizado pelo Movimento Associativo Estudantil, 55% dos estudantes do ensino superior revelaram, face ao período pré-pandémico, um agravamento da sua saúde mental. De notar que, dos inquiridos, 53% demonstraram ter indícios de problemas associados à saúde mental graves. A par, segundo estudo da Nature Biotechnology, cerca de 50% dos estudantes de Doutoramento estão em sofrimento psicológico. A situação é, no mínimo, alarmante, tornando-se necessária uma reeducação e uma reestruturação do Ensino Superior de forma a promover práticas que impulsionem uma melhoria acentuada no bem-estar psicológico dos estudantes.

Apesar de as universidades serem um centro de investigação, tecnologia e inovação, o estigma em relação às doenças do foro psicológico é ainda real, sendo o número praticamente inalterável ao longo dos últimos anos de psicólogos nas IES revelador desse facto. Perante a incapacidade da tutela

**AAUAV**

Associação  
Académica da  
Universidade de  
Aveiro



do Ensino Superior e das próprias IES de responder eficazmente às necessidades dos estudantes, é crucial adotar uma postura assente numa lógica de prevenção e não de reação. Ao intervir diretamente na raiz da questão, evitar-se-ia uma sobrecarga dos serviços de apoio ao estudante e atuar-se-ia sobre o problema antes de este tomar dimensões mais graves.

A inovação pedagógica assume, então, um papel central naquilo que deve ser a atenção à saúde mental no Ensino Superior. É ao estimular a inovação pedagógica que se pode levar a cabo uma reestruturação do paradigma atual de ensino-aprendizagem para que este deixe de ser um fator de stress e ansiedade e seja visto como exatamente o oposto: fator promotor do bem-estar. Tendo por base estudos que evidenciam que uma participação mais ativa dos estudantes na sua formação se reflete numa menor incidência de casos de saúde mental graves, consideramos que é necessária uma adaptação dos métodos de ensino atuais, estimulando a participação ativa dos estudantes na sua aprendizagem. Assim, e tendo por base os factos supramencionados, recomendamos:

- A adoção de métodos de ensino baseados na flexibilidade e na liberdade de escolha dos estudantes, de forma que estes se tornem agentes ativos na sua formação, personalizando-a de acordo com a área que mais se sentem confortáveis e com a suas necessidades.
- A promoção de um modelo de ensino-aprendizagem bidirecional, assente numa abordagem de *challenge-based learning* e centrado no estudante que privilegie uma metodologia de interação e colaboração

**AAUAv**

Associação  
Académica da  
Universidade de  
Aveiro



e que estimule o desenvolvimento de competências, não se focando apenas numa mera transmissão de informação.

Esta mudança de paradigma daquilo que é o Ensino Superior atualmente mostra-se não só essencial para a promoção do bem-estar e para a redução da incidência de problemas do foro psicológico na comunidade estudantil, mas também para o desenho de um Ensino Superior do futuro, que forme cidadãos e se adapte às individualidades de cada um. Estamos, claro, cientes de que uma mudança estrutural como esta exige um esforço extraordinário por parte de todos os agentes do Ensino Superior em Portugal. Cabe à tutela do Ensino Superior e às IES a capacitação e dotação dos docentes e investigadores das ferramentas necessárias à evolução do modelo de ensino-aprendizagem.

Esta proposta procura olhar para o problema da saúde mental no Ensino Superior através de uma nova perspetiva, assumindo que o combate a este flagelo passa sobretudo pela reversão do papel que a pedagogia tem nesta equação, deixando de ser uma das causas do problema e tornando-se uma das mais determinantes soluções.

**Preponente:** AAUAv

**Subscritores:** AAUAlg; AAUE; AAC; AAUBI; AAUMinho; AAUTAD; AAUMadeira

**Destinatários:** Tutela do Ensino Superior, DGES, IES, CRUP, A3Es