

# ESTUDANTE EM CRISE COMO AJUDAR?

Neste documento pode encontrar algumas orientações sobre como agir perante um estudante em crise. São apresentados os **indicadores** mais frequentes, os **comportamentos e medidas** que deve adotar, bem como os **contactos dos serviços especializados** nesta área.



## Universidade e stress

O **stress** é uma realidade para muitos estudantes do IST. Um estudante do Técnico, para além de ter que responder aos desafios académicos da escola, tem que gerir novas relações e novas responsabilidades e, muitas vezes, lidar com a distância de casa e da família. Muitos estudantes são bem-sucedidos nos estimulantes desafios que aqui encontram, contudo alguns vão sentir-se sobrecarregados, perdidos, isolados, ansiosos ou mesmo deprimidos.

## O que pode fazer?

Os **docentes** podem ser as primeiras pessoas a detetar sinais de crise nos estudantes. Por este motivo têm um papel crucial na identificação dos estudantes que precisam de apoio médico-psicológico e no seu encaminhamento para os serviços competentes.

## Quando ficar preocupado

Quando é então razoável, ou mesmo crucial, sugerir a um estudante que fale com um profissional de saúde mental?

A decisão inicial de encaminhar alguém para os serviços médico-psicológicos é muitas vezes difícil, contudo **identificar e orientar um estudante em crise é vital**. Muitos docentes sentem que esta é uma sugestão difícil de dar, mas a equipa do Núcleo de Desenvolvimento Académico (NDA) pode apoiar esse processo

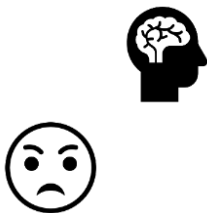
## Indicadores

Nenhum dos seguintes indicadores isolado constitui por si só um sinal de que o estudante está a passar por uma crise séria. No entanto, um estudante pode precisar, ou pode estar a pedir ajuda se mostrar vários dos seguintes indicadores:



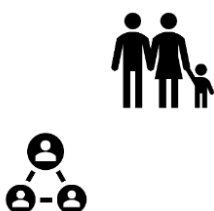
### Indicadores académicos

- ▶ Absentismo frequente às aulas
- ▶ Declínio acentuado do desempenho académico
- ▶ Mudanças notórias na capacidade de concentração, motivação e envolvimento no trabalho académico
- ▶ Necessidade repetida de reajustamentos, por exemplo, extensão das datas de entrega de trabalhos
- ▶ Mensagens escritas sobre depressão, desespero, raiva, revolta, isolamento



### Indicadores psicológicos e físicos

- ▶ Mudanças notórias nos hábitos de higiene, perda/ganho de peso acentuado, mudança nos padrões de sono ou alimentares
- ▶ Comportamento depressivo, isolamento, afastamento
- ▶ Apatia, falta de energia, alterações acentuadas no comportamento social
- ▶ Ansiedade e pânico notórios
- ▶ Mudanças marcadas na personalidade e/ou nas interações interpessoais
- ▶ Raiva, irritabilidade e dificuldades crescentes nas relações interpessoais



### Fatores sociais e interpessoais

- ▶ Problemas familiares, conflitos com os pais, perdas pessoais, ruturas amorosas, conflitos com os amigos ou com docentes
- ▶ Preocupações manifestadas pelos colegas ou qualquer pessoa com uma relação próxima com o estudante

## Como pode ajudar

Um estudante em crise, a necessitar ajuda, pode não saber procurar os serviços adequados ou hesitar em fazê-lo. Enquanto docente do IST, a sua intervenção pode fazer a diferença neste processo aproximando-se do estudante e exprimindo a sua preocupação de forma afável e sem julgamento. As seguintes sugestões podem ajudar:

1

**Seja discreto.** Escolha um lugar privado e confortável para falar com o estudante pessoalmente.

2

**Não faça julgamentos.** Explique as suas preocupações de forma simples, seja descritivo sem ser crítico. Diga por exemplo: “Parece-me que está a passar por uma fase difícil.” Não diga: “Ultimamente o seu desempenho não tem sido bom.”

3

**Faça perguntas abertas e escute.** Pergunte, por exemplo: “Como estão a correr as coisas?” O estudante pode preferir não responder, mas pode sentir-se aliviado ao perceber que está interessado nele, a tentar compreendê-lo e a oferecer ajuda. Se o estudante partilhar as suas preocupações consigo, não sinta que tem que encontrar uma solução para o problema nem exprima um julgamento. O importante é escutar ativamente o estudante.

4

**Sugira mais ajuda,** em caso de necessidade. Pode indicar ao estudante os serviços médico-psicológicos do IST e outros serviços e recursos disponíveis, nomeadamente o seu Tutor.

# 5

**Combata a resistência com delicadeza.** O estudante pode resistir a procurar ajuda por diversas razões. Alguns estudantes sentem-se envergonhados ou preocupados por darem uma imagem de vulnerabilidade. Outros podem considerar que procurar ajuda especializada é desproporcionado para a situação em que se encontram. Pode ajudar explicando que os serviços médico-psicológicos existem para todos os estudantes, independentemente da gravidade da situação. Por vezes, o estudante pode evitar procurar ajuda especializada com receio de que isso possa afetar o seu futuro profissional.

# 6

**Ofereça ajuda encaminhando ou marcado uma consulta.** Pode ser útil ajudar o estudante a fazer o contacto inicial com os serviços médico-psicológicos. Se o estudante concordar, pode telefonar para o serviço quando o estudante estiver consigo. Escreva num papel os detalhes da consulta, incluindo a data, hora, local e o nome do técnico de saúde.

# 7

**Não prometa confidencialidade.** Situações que ameaçam a vida e a saúde (do próprio ou de terceiros) exigem intervenções rápidas, o que pode impossibilitar a garantia de absoluta confidencialidade.

# 8

**Perceba que a sua ajuda pode ser rejeitada.** Tente terminar a conversa com o estudante de forma a que ambos possam voltar ao assunto mais tarde.

# 9

**Tenha consciência dos seus próprios limites.** Se der por si a pensar demasiado na situação do estudante, pode ajudar falar com alguém do NDA ou dos serviços médico-psicológicos do IST, não deve tentar ajudar o estudante sozinho.

## Serviços disponíveis

### Serviços de Saúde do Instituto Superior Técnico

**Alameda** | 2ª a 6ª feira, das 08h às 19h

**Taguspark** | 2ª a 6ª feira, das 10h às 13h e das 14h às 17h

<http://saude.tecnico.ulisboa.pt>

### Psiquiatria

**Alameda** | 4ª feira das 10h às 12h

<http://saude.tecnico.ulisboa.pt/precario/>

### Psicoterapia e Aconselhamento de Adultos

Promove o bem-estar psicológico, nomeadamente proporcionando aos utentes atendimento especializado e específico nas áreas de orientação e aconselhamento, apoio em situações de crise, e terapia no caso de perturbações diagnosticadas.

**Alameda** | 2ª a 6ª feira das 9h às 19h

**Taguspark** | 2ª e 6ª feira das 11h às 16h; 3ª feira das 10h às 13h

<http://saude.tecnico.ulisboa.pt/precario/>

### Serviços de Apoio Psicológico - Centro Médico da ULisboa

Serviços de Psicologia e Psiquiatria

<https://www.estadio.ulisboa.pt/atividade/psicologia>

### Serviços de Apoio Psicológico - Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

<https://www.psicologia.ulisboa.pt/servico-a-comunidade/servicosclinicos-2/>

### Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida – ISPA

Serviços de apoio psicológico

<http://clinica.ispa.pt/pagina/consultasespecialidades>

## Linhas de Apoio Telefónico

### SOS-Voz Amiga

Ajuda na solidão, ansiedade, depressão e risco de suicídio.

Diariamente das 16 às 24h.

21 354 45 45

91 280 26 69

96 352 46 60

[www.sosvozamiga.org](http://www.sosvozamiga.org)

## Contactos de Emergência

### Saúde e Hospitais

- ▶ Número Nacional de Socorro: 112
- ▶ Linha SNS24: 808 24 24 24

### Hospitais

- ▶ Santa Maria: 217 805 000
- ▶ S. Francisco Xavier: 210 431 000
- ▶ S. José: 218 841 000
- ▶ S. António dos Capuchos: 213 136 300
- ▶ Curry Cabral: 217 924 200
- ▶ Santa Marta: 213 594 000

### Polícia

- ▶ PSP: 218 111 000
- ▶ GNR: 213 217 000

Adaptado de “How to help students in distress” (a publication for MIT faculty), MIT Medical-Mental Health Service.