

os nossos neurónios

> os cérebros portugueses de que temos orgulho





Os estudantes vivem por estes dias momentos decisivos. A ansiedade para os exames presente-se nos corredores das universidades. Muitos desistem. O *stress*, devido a factores pessoais e académicos, é uma das causas do insucesso escolar no ensino superior, com taxas acima dos quarenta por cento. Apesar da gravidade do problema, as entidades oficiais têm ignorado sucessivos alertas de um grupo de investigadores, entre eles da psicóloga **Anabela Pereira**.

STRESS ACADÉMICO

TEXTO **Helena Mendonça** — FOTOGRAFIA **Ricardo Meireles**

Os jovens chegam às universidades com a auto-estima elevada. Venceram, por mérito próprio, a difícil barreira de acesso ao ensino superior. Dir-se-ia que têm todas as condições para prosseguir uma trajectória de sucesso até ao final do curso. A verdade, porém, é que as taxas de insucesso atingem números dramáticos: a média anda pelos quarenta por cento no ensino superior e algumas faculdades chegam perto dos sessenta por cento, segundo dados do Observatório da Ciência e do Ensino Superior relativos a 2002-2003. As consequências são preocupantes. Além dos custos pessoais e familiares, o país também perde e muito: atrasa o processo de desenvolvimento, tão premente nestes tempos de globalização e de competitividade económica. Portugal é, aliás, a prova de que o insucesso escolar e a baixa produtividade andam de mãos dadas.

O que acontece, então, a estes alunos brilhantes depois de entrarem na universidade? Ou, posto de outra forma, o que é que a universidade faz aos seus alunos? Anabela Pereira, do Departamento de Ciências da Educação da Universidade de Aveiro (UA), começou a colocar estas questões ao aperceber-se da mudança de comportamento dos seus próprios alunos. Enquanto professora de várias disciplinas da área da psicologia, era fre-

quentemente abordada por jovens que se queixavam de um mal-estar geral para justificar as faltas aos compromissos académicos. O fim de um namoro, uma nota baixa ou qualquer outro acontecimento sentido como negativo eram habitualmente seguidos de sintomas de depressão, falta de apetite, desinteresse pelos estudos.

Anabela Pereira acabou por dedicar quase toda a sua vida de investigação ao estudo dos problemas pessoais que interferem no (in)sucesso escolar na universidade. E após um mestrado, um doutoramento, vários projectos de investigação e diversos livros publicados (outro no prelo), a psicóloga consegue sintetizar numa frase o problema: os jovens que entram no ensino superior são assolados pelo *stress*, devido a dificuldades de adaptação, e falta-lhes recursos psicológicos para reagirem às dificuldades. O *stress*, considerado pela Organização Mundial de Saúde uma das principais causas de doença física e mental da actualidade, ocorre, precisamente, «quando as exigências do meio ambiente são superiores aos recursos pessoais», define a investigadora.

Negativas, noites, insegurança...

As histórias de desadaptação são todas muito parecidas entre si e surgem, em regra, logo no primeiro ano. Os resulta-



**Os jovens têm
de desenvolver
recursos
pessoais que
lhes permitam
enfrentar as
dificuldades
quando entram
na Universidade.**

dos fracos dos primeiros testes e exames constituem a primeira grande decepção de muitos jovens habituados a notas de 17, 18 e 19 no secundário. Acontece frequentemente ser na universidade que se confrontam com as primeiras negativas. De repente, uma boa parte da base de sustentação da auto-estima e da segurança pessoal esvai-se, sem eles saberem muito bem como nem porquê. Ficam perdidos e o que se segue é uma sensação de angústia e de insegurança. Instala-se a dúvida nas capacidades pessoais e os pensamentos negativos tornam-se dominantes. Um rodópio incontrolável que acaba por desembocar na fobia aos exames e à universidade. Daqui até à desistência é apenas um pequeníssimo passo. «Os alunos não estão preparados para enfrentar o novo sistema de ensino, com metodologias diferentes e professores com métodos de trabalho e níveis de exigência muito diversos. Quando confrontados com as negativas ou com as notas baixas, ficam a ruminar aquele fracasso e não conseguem encontrar estratégias para lidar com a frustração», considera Anabela Pereira.

Mas há outros factores igualmente decisivos no desencadear do chamado «stress académico», acresce a investigadora. Os estudantes do primeiro ano das universidades são ainda «jovens adultos em desenvolvimento». Transportam consigo todos os problemas típicos de quem está a sair da fase turbulenta da adolescência para entrar na idade adulta. É nesta etapa de vida que dão também os primeiros passos para a autonomia. Muitos deixam a casa dos pais para se instalarem na cidade onde se encontra a universidade. Há toda uma nova gestão do quotidiano – do dinheiro, da nova casa ou do quarto, da comida, das compras – que têm de aprender e experimentar.

As noites constituem outra fonte de desequilíbrio. Alguns jovens, até então protegidos pelo ambiente familiar, perdem o controlo do tempo e das experiências, excedendo-se no consumo de bebidas fortes e, quantas vezes, de certas drogas. Também é por esta altura que acontecem as primeiras relações afectivas sólidas, para alguns até as primeiras relações sexuais, mas também as primeiras grandes desilusões amorosas. Enfim, «os jovens vivem neste período um processo de desenvolvimento e crescimento normal, mas ao qual precisam de se adaptar», frisa psicóloga.

Ora, quando à insegurança própria desta fase da vida se junta uma forte sensação de insucesso e de incapacidade de responder de forma satisfatória a todas as novas informações, solicitações, necessidades e responsabilidades, podemos estar perante situações de risco a que é preciso estender a mão. Só que a universidade não está preparada para responder ao problema dos milhares de alunos que sofrem este embate inicial. Preocupa-se com o rendimento escolar e em diminuir o número de reprovagens, continuando a ignorar um paradigma da psicologia segundo o qual «o sucesso não depende tanto do rendimento escolar, mas da maturidade psicológica».

Muito por iniciativa de Anabela Pereira, a Universidade de Aveiro foi pioneira em Portugal na introdução de estratégias de intervenção e de apoio aos alunos em dificuldades. Tudo começou no ano lectivo de 1993-1994, durante o seu doutoramento, realizado na Universidade de Hull, em Inglaterra. Estudou a ansiedade e as estratégias de coping em contexto universitário, isto é, estratégias para lidar com situações difíceis, um tema que já abordara no mestrado. Para isso, acompanhou os estudantes de Hull que trabalham à noite numa linha telefónica de

apoio aos colegas com problemas. Paralelamente, criou a Linha Universidade de Aveiro (LUA), um serviço de apoio idêntico, totalmente inovador no país.

Os resultados da experiência portuguesa surpreenderam-na. «Estava à espera de que a maioria das queixas fossem sobre professores, aulas, exames. Mas não, os problemas eram de natureza pessoal – solidão, baixa auto-estima –, confirmando o tal pressuposto teórico.» Comparadas as duas linhas de apoio, a psicóloga encontrou algumas semelhanças, não só nos «desabafos telefónicos», como no perfil dos voluntários, que se revelaram jovens bem sucedidos, mesmo trabalhando noites inteiras.

O sucesso da LUA levou a que outras iniciativas surgissem, designadamente na Universidade de Coimbra, em 1999, com um projecto de apoio entre pares nas residências universitárias e a linha telefónica «SOS Estudante». Mais tarde, também a Universidade de Évora criou o «Elos de Apoio» nas residências.

Merece ainda referência o projecto Promoção da Saúde e Bem-Estar, integrado no Laboratório de Intervenção e Investigação no Ensino Superior, da UA, que ao longo do ano lectivo promove vários programas de apoio conforme as necessidades dos estudantes. Recentemente, por exemplo, em plena época de exames decorreu o «Stress em Linha», durante o qual 25 alunos participaram em oito sessões contínuas com vista a controlar o stress e os pensamentos automáticos negativos. A gestão do sono, a promoção da auto-estima, a expressão do corpo e a auto-imagem corporal são outros temas de programas.

Anabela Pereira não tem dúvidas sobre a necessidade de, por um lado, criar e fomentar nas universidades do país estratégias de apoio dos estudantes e, por outro, prevenir o fenómeno a montante, ainda antes de os jovens deixarem o secundário, ensinando-os a desenvolver recursos pessoais de defesa contra a adversidade. Preocupados com a situação, um grupo de psicólogos da Rede dos Serviços de Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior (RESAPES), da qual faz parte Anabela Pereira, prepararam um dossier com os resultados dos estudos e sugestões para a criação de gabinetes de apoio a alunos em todos os estabelecimentos do ensino superior. Entregaram-no aos ministérios do Ensino Superior, da Cultura e da Educação há cinco anos. A cada mudança de governo, de ministros ou de secretários de Estado, a RESAPES reactiva. Até agora a resposta tem sido, invariavelmente, a mesma: a proposta está sob avaliação. «