

# 8



## **Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior: Contextualização, Atualidade e Desafios para o Futuro**

**Alexandra M. Araújo<sup>1</sup>, Fátima M. Teixeira,<sup>1</sup> & Graça Seco<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Portucalense – Infante D. Henrique, Portugal.

<sup>2</sup> Instituto Politécnico de Leiria, Portugal.

## Introdução

A adaptação ao Ensino Superior (ES) implica, por parte do estudante, a resposta a desafios multifacetados, do domínio pessoal, interpessoal, académico e de carreira (Almeida, 2007; Almeida et al., 2016; Araújo, 2017). Entre estes desafios destacam-se o estabelecimento de novas relações sociais com pares e professores, a orientação para um estudo mais autónomo, a resposta a uma carga de trabalho académico mais elevada, a gestão de stress, e a definição ou clarificação de objetivos pessoais e planos de carreira associados ao curso frequentado. Apesar de apresentarem elevadas expectativas para o ES (Almeida et al., 2017; Araújo et al., 2019), muitos estudantes encontram-se mal “equipados” em termos das suas competências académicas, sociais, e emocionais para enfrentar os desafios de desenvolvimento e aprendizagem associados ao novo papel de estudante. Esta falta de preparação pode conduzir a experiências e a sentimentos de incerteza e frustração, que poderão traduzir-se em pensamentos de abandono (Casanova et al., 2021; Casanova et al., 2024; Páramo-Fernandez et al., 2017).

O sucesso no ES, encarado numa perspetiva multidimensional, inclui dimensões como a satisfação do estudante com o seu curso, o rendimento escolar, o seu desenvolvimento pessoal, a sua adaptação, e ainda a sua perceção de envolvimento cognitivo, emocional, e comportamental na nova realidade académica e social (Araújo, 2017). Assim, o apoio ao sucesso dos estudantes incluirá, necessariamente, uma perspetiva múltipla, objetiva e subjetiva, dos seus resultados de desenvolvimento e aprendizagem, bem como dos focos de intervenção. Neste contexto, uma equipa dedicada de psicólogos, professores e técnicos de saúde pode desempenhar um papel fundamental no apoio aos estudantes, oferecendo orientação e apoio especializado, promovendo a sua adaptação em cada uma destas dimensões, e antecipando junto de públicos em maior risco o reforço de competências e estratégias de resposta adequadas aos desafios atuais e futuros. O presente capítulo procura apresentar uma breve contextualização dos serviços de apoio psicológico (com maior ênfase na realidade de Portugal) e uma descrição dos seus desafios, modos de atuação e respostas oferecidas. Para terminar, tecem-se alguns comentários sobre as tendências atuais e de futuro para estes serviços em contexto de Ensino

Superior e, ainda, a forma como a investigação no domínio poderá apoiar uma implementação de serviços de elevada qualidade e eficácia destinados aos estudantes.

## **Contextualização Histórica e Atualidade dos Serviços de Apoio Psicológico**

Procurando responder às necessidades dos estudantes, os serviços de apoio psicológico foram implementados em contextos de ES através dos gabinetes de apoio psicopedagógico, a partir da década de 80 em Portugal e no Brasil (Bisinoto et al., 2014; Pereira, 2010), ainda que esta história seja mais longa em outros contextos internacionais, datando do início do século XX (Kraft, 2011). Esta oferta surgiu do reconhecimento, a nível nacional e internacional, da necessidade de promoção de um desenvolvimento global dos estudantes, que integrasse a promoção das suas competências técnicas e pessoais (Bisinoto et al., 2014; Pereira, 2010; Serpa & Santos, 2001). A criação destes primeiros gabinetes constituiu um marco na sensibilização da comunidade académica e dos decisores políticos sobre a importância e pertinência da disponibilização de serviços de acompanhamento psicológico para os estudantes do ES. Contudo, a implementação destes serviços aconteceu gradualmente no tempo, sendo que 50% dos serviços atualmente existentes foram criados a partir de 2017, com um pico da criação de novos serviços em 2022, em consequência do contexto socioeconómico desfavorável e da pandemia por COVID-19 (Gago et al., 2023; RESAPES, 2021). Atualmente, 74% das IES em Portugal tem um ou mais serviços de saúde mental e bem-estar formalmente criados; no entanto, 15% das instituições ainda não têm qualquer tipo de resposta nesta área, seja por razões económicas (50%), seja pela falta de espaço adequado (14%) (Gago et al., 2023).

Em termos de recursos humanos, sabemos que as diretrizes internacionais neste domínio apontavam para um rácio de um técnico de saúde mental para cerca de 900 estudantes, de forma a garantir a eficácia das respostas às suas necessidades (Bisinoto et al., 2014). Mais recentemente, em Portugal, a Resolução da Assembleia da República n.º 158/2021 recomendou o reforço das respostas e estratégias na área da saúde mental, sugerindo o reforço do

número de psicólogos nos estabelecimentos de ensino, com vista ao cumprimento do rácio de 1 psicólogo por 750 alunos. Contudo, este rácio não é cumprido em muitas IES portuguesas (apenas 505 profissionais trabalham em tais serviços de apoio ao estudante, a nível nacional); mais ainda, dados recentes referem que apenas 67% das equipas nesses serviços têm formação específica em psicologia, resultando em falta de qualificação especializada para apoiar problemáticas dos estudantes referentes à sua adaptação pessoal, social e emocional (Gago et al., 2023). A conjugação destes fatores aponta para a dificuldade em dar respostas eficazes no âmbito da promoção da saúde mental e para a sobrecarga destes serviços de apoio, que tentam acompanhar os desafios e adaptar-se às circunstâncias, ainda que com dificuldade (Gago et al., 2023; RESAPES, 2021).

Ao longo dos anos, os serviços de apoio psicológico têm procurado acompanhar as mudanças visíveis no ES português, nomeadamente ao nível do alargamento da oferta educativa existente, da maior democratização do acesso a este nível de ensino, e da diversidade dos seus públicos (Almeida et al., 2006; Almeida et al., 2012; Gago et al., 2023; OPP, 2023; RESAPES, 2002). A maior diversidade de estudantes no ES, para além das proveniências socioculturais e económicas e de preparação académica prévia, verifica-se também associada a um número maior de estudantes estrangeiros e estudantes mais velhos que optam pelo ES tipicamente após experiências profissionais (Fernandes et al., 2022; Sá et al., 2021). Este cenário coloca às IES e aos serviços de apoio psicológico desafios ao nível da inclusão, equidade e respeito pela diversidade. A transição para o processo de Bolonha, a atualização e alargamento de percursos formativos, e o aumento das exigências académicas e de qualificações ao nível científico, profissional e pessoal dos estudantes faz surgir, nos serviços de apoio psicológico, a necessidade de responder a problemas de incerteza vocacional e dificuldades de integração social e estudo dos estudantes, procurando a redução do abandono e a promoção de competências pessoais e interpessoais para uma transição efetiva para o mundo profissional (Gago et al., 2023; Pereira, 2010; Pinto, 2019; OPP, 2023). Mais recentemente, os impactos da pandemia de COVID-19 e de um clima de crescente instabilidade social e económica a nível global contribuíram para o

agravamento da saúde mental, insucesso académico e incapacidade para o cumprimento do plano de estudos (Sequeira et al., 2022).

Neste contexto, foi registado um aumento da procura pelos estudantes das várias respostas prestadas pelos serviços de psicologia no ES, que foram obrigados a evoluir para propostas mais preventivas e alargadas a um maior número de estudantes (RESAPES, 2021; Silva-Moreira et al., 2021). Igualmente, de forma a promover o sucesso académico no ES e a diminuir o abandono escolar, também ao nível das políticas foram lançados programas para complementar e reforçar as respostas dos serviços de psicologia (Gago et al., 2023).

### **Necessidades dos Estudantes e Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior**

Os serviços de apoio psicológico procuram responder às necessidades dos estudantes, sendo certo que estes apresentam perfis muito diversificados em termos das suas características sociodemográficas, de preparação académica e de expectativas e motivações para a frequência do ES. Em Portugal, e à semelhança de muitos outros países da Europa e América do Norte, a maioria dos estudantes de ES encontra-se na faixa etária entre os 18 e os 25 anos (Fernandes et al., 2022; Sá et al., 2021), período de desenvolvimento psicossocial descrito pela literatura como de adultez emergente (Arnett, 2016; Arnett & Tanner, 2006).

Enquanto adultos emergentes, estes estudantes enfrentarão desafios próprios da transição para a vida adulta associados a uma clarificação da sua identidade e desenvolvimento de carreira, e estarão em maior risco para o desenvolvimento de dificuldades de autoconhecimento e autorregulação emocional e de problemas de saúde mental (Auerbach et al., 2018; Granieri et al., 2022; Schulenberg & Schoon, 2012). Em conjunto, estes desafios desenvolvimentais e de adaptação ao contexto de ES poderão conduzir a dificuldades na gestão pessoal desta experiência, influenciando o seu sucesso académico e prolongando o tempo despendido para a conclusão do curso, ou até mesmo levando ao abandono do ES (Araújo et al., 2019; Casanova et al., 2021; Pascarella & Terenzini, 2005; Tinto, 2010).

No momento de transição para o ES, o estudante tem de lidar com a adaptação a um novo contexto, isto é, a adaptação a uma nova instituição, novos professores, novos colegas e, muitas vezes, uma nova cidade, nas situações em que existe uma deslocação geográfica (Araújo, 2017; Araújo et al., 2019; Sheldon et al., 2021). A deslocação geográfica pode determinar um afastamento social e conduzir ao isolamento e solidão, e exigir desafios financeiros da família ou dos próprios estudantes, que podem optar por trabalhar enquanto estudam (Araújo et al., 2019; Casanova et al., 2021). Este processo de integração obriga à criação de novos hábitos e rotinas e exige dos estudantes recursos relacionados com a autoeficácia, o relacionamento interpessoal, gestão emocional, autonomia e responsabilidade pessoal (Araújo, 2017; Araújo et al., 2019; Casanova et al., 2024; Freire et al., 2018; RESAPES, 2021). O equilíbrio entre estas várias dimensões será decisivo para o bem-estar pessoal, sucesso académico e permanência no ES (Araújo, 2017; Araújo et al., 2019; Casanova et al., 2021). Assim, as instituições devem optar por uma abordagem, primeiramente, focada na apresentação do contexto e dos seus recursos e, posteriormente, numa intervenção mais focada nos desafios pessoais (Araújo et al., 2019; Brown, 2018; OPP, 2023).

Importa atender às necessidades de estudantes não-tradicionais, nomeadamente os estudantes mais velhos e que não transitam diretamente do ensino secundário para o ES. Estes estudantes (também descritos na literatura como sendo “maduros”) encontram como principal obstáculo à qualidade da sua frequência a dificuldade de conciliação entre a atividade profissional, a vida familiar e os seus estudos (Fragoso et al., 2016; Fragoso & Valadas, 2018), sentindo ainda que as instituições têm expectativas ou normas para o estudante “tradicional” que poderão atuar como barreiras à sua própria adaptação e sucesso (Gregersen & Nielsen, 2023). A entrada no ES representa para estes estudantes uma maior necessidade de gestão de tempo e uma adaptação ao novo papel, muitas vezes após longos anos sem a frequência de contextos escolares, e com necessidade de trabalharem colaborativamente com outros estudantes mais jovens e com experiências e motivações pessoais e académicas diferentes das suas próprias. Estes estudantes não-tradicionais sentem frequentemente falta de apoio institucional ou de estruturas de apoio dirigidas às suas necessidades, podendo experimentar sentimentos de

isolamento, dificuldades de integração social e de gestão do estudo, bem como constrangimentos financeiros à sua frequência do ES (Almeida et al., 2016; Fragoso et al., 2013; Fragoso et al., 2016; Gill, 2021; Meuleman et al., 2015).

Os serviços de apoio psicológico em contexto de ES são ainda chamados a responder às necessidades de estudantes com necessidades educativas específicas (permanentes ou temporárias), promovendo a sua inclusão. Estes estudantes poderão integrar duas categorias definidas pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE): poderão apresentar deficiências ou incapacidades consideradas em termos médicos como perturbações orgânicas, atribuíveis a deficiências orgânicas, por exemplo, associadas a deficiências sensoriais, motoras ou neurológicas; ou poderão apresentar perturbações comportamentais ou emocionais ou com dificuldades de aprendizagem específicas. Os serviços de apoio psicológico poderão promover o reforço das competências pessoais, resiliência e acesso a recursos do contexto destes estudantes, ajudando-os a ultrapassar os obstáculos sentidos nos seus processos de adaptação aos desafios académicos e sociais inerentes ao curso, e promovendo a sua inclusão (Antunes et al., 2020; Moriña & Biagiotti, 2022).

Para além da diversidade de públicos, os serviços de apoio psicológico em contexto de ES necessitam de responder a uma diversidade de conteúdos em termos das problemáticas trazidas pelos estudantes, quer através de pedidos diretos, quer indiretos (Brown, 2018; Cerolini et al., 2023; Seco et al., 2016). Nos últimos anos, tem-se assistido a um enfoque aumentado do reconhecimento de problemas de saúde mental na comunidade académica (Amaro et al., 2024; Auerbach et al., 2018; Gago et al., 2023; Osborn et al., 2022; Pinto, 2019; Sequeira et al., 2022). Efetivamente, uma percentagem significativa de estudantes de ES, e nomeadamente aqueles que procuram os serviços de apoio psicológico, reporta níveis baixos de bem-estar e funcionamento pessoal, bem como níveis elevados de depressão e ansiedade (Amaro et al., 2024; Broglia et al., 2023; Sequeira et al., 2022).

Efetivamente, a incidência de perturbações mentais é superior nesta população, em comparação com jovens da mesma idade já inseridos profissionalmente (Auerbach et al., 2018; Osborn et al., 2022; Sheldon et al., 2021). Para tal, contribuem a ansiedade e o stress desencadeados pela

competitividade entre alunos, as elevadas expectativas e pressão social associadas à frequência do curso e exigências acadêmicas, as expectativas pessoais relacionadas com dificuldades em relacionar os conteúdos com a prática profissional futura, e a percepção de suporte social em relação aos pais, professores e colegas (Amaro et al., 2024; Araújo et al., 2019; Sheldon et al., 2021). Estas dificuldades, aliadas à baixa capacidade de gestão emocional, contribuem para o desenvolvimento ou agravamento de problemas de saúde mental, destacando-se as perturbações de ansiedade, depressão, abuso de substâncias e perturbações de personalidade (Auerbach et al., 2018; Francis-Taylor et al., 2023; Osborn et al., 2022; Sheldon et al., 2021).

Assim, importa incluir nos serviços de psicologia das instituições do ES atividades de rastreio de saúde mental, promoção da literacia em saúde mental e competências emocionais, consulta psicológica e rede de encaminhamento para serviços públicos de psicologia e psiquiatria (Francis-Taylor et al., 2023; Gago et al., 2023; OPP, 2023; Pereira et al., 2010; Sheldon et al., 2021). É fundamental promover o desenvolvimento de recursos pessoais para a adaptação ao ES, sucesso académico e estabelecimento de suporte social eficaz. Mais ainda, e para potenciar as competências e recursos dos estudantes, os serviços de psicologia devem optar por uma intervenção mais centrada na prevenção e promoção da saúde mental e no desenvolvimento de competências de estudo e socioemocionais como recursos para o enfrentamento dos vários desafios vividos (Osborn et al., 2022; Pereira et al., 2010; RESAPES, 2002; Seco et al., 2008; Seco et al., 2016). Com efeito, o foco na promoção das forças e competências tem vindo a ser distinguido como um dos elementos mais promissores no apoio ao desenvolvimento e aprendizagem em momentos de transição (Araújo, 2021).

Relativamente à transição para o mercado de trabalho, este é um foco de preocupação, especialmente nos últimos anos da conclusão do curso (Carvalho et al., 2023; Martínez-Pellicer et al., 2014; Seco et al., 2009). O processo de procura de emprego e/ou estágio, as expectativas para o mundo de trabalho, a pressão para a empregabilidade e a preocupação com o sucesso profissional são também fatores que podem comprometer o bem-estar pessoal dos estudantes. Assim, importa a capacitação dos estudantes com competências de empregabilidade, procura ativa de emprego e competências de carreira,

através de intervenções promocionais em grupo, workshops temáticos, visitas a empresas ou de empresários e sessões individuais de planeamento de carreira (Carvalho et al., 2023; OPP, 2023; RESAPES, 2021; Seco et al., 2009). O objetivo destas iniciativas é aproximar os estudantes do mercado de trabalho e promover o seu desenvolvimento global.

### **Atividades e Domínios de Intervenção Psicológica no Ensino Superior em Reposta às Necessidades dos Estudantes**

As atividades dos serviços de apoio psicológico em contexto de ES dirigidas aos estudantes são realizadas em diferentes níveis e modalidades (Bisinoto et al., 2014; Bisinoto & Marinho-Araújo, 2015; Brown, 2018; Brown et al., 2023; Cerolini et al., 2023; Cornish et al., 2017; OPP, 2023; RESAPES, 2002; Seco et al., 2016). Salientam-se as atividades de carácter promocional e preventivo, dirigidas a todos ou à maioria dos estudantes, que poderão ser efetuadas presencialmente ou mediadas pela tecnologia, frequentemente em grupo e em formato de workshops e/ou seminários, tendo como objetivo o desenvolvimento de competências psicossociais, académicas, vocacionais e profissionais.

Por outro lado, identificam-se os atendimentos em situação de pedidos de apoio pelo estudante, que são realizados de forma individual e personalizada, geralmente relacionadas com dificuldades académicas, problemas de saúde mental ligeiros, e tomada de decisão de carreira. Finalmente, podem ainda ser identificadas atividades remediativas destinadas a estudantes que manifestem necessidade de um acompanhamento mais individual e personalizado, devido a problemas mais graves e/ou permanentes, tipicamente relacionados com quadros mais severos de problemas de saúde mental, e que poderão inclusivamente ter encaminhamento para serviços externos (Cornish et al., 2017; Gago et al., 2023; Osborn et al., 2022; OPP, 2023; RESAPES, 2002). De forma geral, o apoio psicológico fornecido tem por base a promoção do desenvolvimento, aprendizagem e da saúde mental e bem-estar psicológico, acontecendo sob a forma de programas de intervenção psicoeducacional em pequenos grupos ou consulta psicológica individual (Bisinoto et al., 2014; Osborn et al., 2022; Serpa & Santos, 2001; Worsley et al., 2022).

Atendendo à diversidade de públicos e necessidades dos estudantes anteriormente descritas (Bisinoto et al., 2014; Cerolini et al., 2023; Francis-Taylor et al., 2023; OPP, 2023; Sheldon et al., 2021), a intervenção em contextos dos serviços de apoio psicológico pode ser, de forma geral, organizada atendendo a três momentos da vida do estudante: i) o momento de transição do ensino secundário para o ES, marcado pela adaptação e integração pessoal, social e académica; ii) a frequência do ES, com exigência de recursos importantes para o sucesso académico e combate ao abandono; e iii) a transição para o mercado de trabalho, que requer o desenvolvimento e fortalecimento de competências de carreira e de empregabilidade (Bisinoto et al., 2014; OPP, 2023; RESAPES, 2002, 2021). Assim, e tendo em conta os momentos de frequência do ES e os principais desafios e necessidades vivenciados pelos estudantes, as respostas dividem-se em quatro grandes áreas: i) a adaptação ao ES, ii) a promoção da saúde mental e bem-estar psicológico, iii) o aconselhamento vocacional e de carreira; e iv) a promoção de competências pessoais e sociais (Bisinoto et al., 2014, Pereira et al., 2010; RESAPES, 2002).

Numa primeira área de intervenção, as atividades de adaptação ao ES têm como principal objetivo facilitar a transição dos estudantes para o ES, ajudando-os a lidar com os novos desafios, incertezas e mudanças, que são de carácter institucional, académico, pessoal e social (Almeida, 2007; Araújo, 2017; Araújo et al., 2019; Pereira et al., 2010). Estas atividades procuram promover o bem-estar pessoal e a integração social dos novos estudantes. Neste âmbito, são realizadas ações de acolhimento aos novos estudantes, programas psicoeducativos com ênfase na adaptação, e programas de mentoria, cujo intuito é criar redes de aconselhamento e interajuda, entre os estudantes que já frequentam o ES e os novos estudantes (OPP, 2023; RESAPES, 2002; Seco et al., 2016).

Tendo em conta os fatores de risco a que os estudantes estão expostos e o aumento da prevalência de problemas de saúde mental nesta população (Francis-Taylor et al., 2023; Osborn et al., 2022; Sequeira et al., 2022), tal como referido, os serviços de apoio psicológico procuram o rastreio de competências psicossociais e do estado psicológico dos estudantes e caracterização sociodemográfica, com vista à identificação dos desafios e recurso dos estudantes, para adaptação das respostas institucionais (OPP, 2023; RESAPES,

2002, 2021). Ainda que estas atividades possam ser apontadas para públicos mais alargados, a verdade é que a consulta psicológica individual continua a ser a atividade principal neste domínio, pretendendo dar resposta a problemas de saúde mental manifestadas pelos estudantes, em temáticas como o humor, a ansiedade, o consumo de substâncias, a identidade e a autoestima, o relacionamento interpessoal, o isolamento e a solidão, a ansiedade de desempenho e o risco de abandono (Brown, 2018; Brown et al., 2023; Francis-Taylor et al., 2023; Osborn et al., 2022; Sheldon et al., 2021).

Adicionalmente, em situações de crise e emergência, é prestado apoio psicológico com o objetivo de dar resposta a situações como ataques de pânico, ideação suicida, violência e outros acontecimentos de vida emocionalmente impactantes como acidentes ou questões de luto (Osborn et al., 2022; Sheldon et al., 2021). Para além do apoio psicológico individualizado prestado nestes serviços, sempre que necessário é realizada a sinalização e acompanhamento dos estudantes para outros serviços e respostas, que podem estar localizados na própria instituição, como os serviços sociais e serviços de enfermagem, ou serviços externos, como é o caso da consulta de psiquiatria (Gago et al., 2023; OPP, 2023; Pereira, 2010).

As transições para o ES e do ES para o mercado de trabalho podem ser apoiadas por intervenção de aconselhamento vocacional e de promoção do desenvolvimento de carreira, incluindo-se aqui dimensões de desenvolvimento de competências de empregabilidade e competências para a procura ativa de emprego, e a promoção do autoconhecimento e tomada de decisão, numa lógica de gestão pessoal de carreira, em situações de mudança de curso e de exploração de oportunidades de formação e profissionais (Seco et al., 2009; RESAPES, 2002). Neste âmbito, as atividades podem ser realizadas em atendimentos individuais ou em sessões de grupo e o objetivo é apoiar a transição para o mercado de trabalho, a integração profissional e a adaptabilidade de carreira (Carvalho et al., 2023; Martínez-Pellicer et al., 2014; OPP, 2023). Ainda neste contexto, são realizadas atividades de promoção de técnicas de procura de emprego, elaboração de CV's e portefólios que pretendem otimizar as estratégias de procura de emprego, no sentido de promover uma transição e integração bem-sucedida no mercado de trabalho,

não só dos futuros profissionais, como também dos atuais trabalhadores-estudantes (Seco et al., 2009; Seco et al., 2011).

O desenvolvimento de competências pessoais e sociais no ES é uma das estratégias mais eficazes na promoção de saúde mental, bem-estar, sucesso académico e profissional (Araújo, 2017; Brown, 2018; Gago et al., 2023; Seco et al., 2011; Seco et al., 2016; Silva-Moreira et al., 2021). Desta forma, os serviços organizam atividades como programas e workshops orientados para o desenvolvimento de competências transversais, literacia emocional, métodos de estudo, desenvolvimento pessoal e estilo de vida saudáveis, entre outros (Gago et al., 2023; RESAPES, 2002). As atividades destinadas à promoção da gestão do tempo e do estudo, neste âmbito, visam incentivar estratégias positivas de trabalho e estudo e promover o desenvolvimento de redes de suporte entre professores e estudantes, com vista a um acompanhamento mais personalizado do processo de ensino-aprendizagem (Seco et al., 2008; Seco et al., 2016). Tais atividades procuram estimular estratégias cognitivo-motivacionais facilitadoras dos processos de autorregulação, sendo desenvolvidas atividades e propostas de intervenção que ajudem o estudante a lidar adequadamente com as especificidades, pressões e desafios decorrentes da entrada no ES, no sentido de promover o seu sucesso académico à luz das orientações pedagógicas da Declaração de Bolonha.

Finalmente, destacam-se ainda práticas de intervenção e trabalho colaborativo com os docentes e cursos, associadas ao desenvolvimento pessoal e profissional dos docentes e à promoção do processo de ensino-aprendizagem, envolvimento nos processos de avaliação institucional, e acolhimento e acompanhamento de novos estudantes (Bisinotto & Marinho-Araújo, 2015; Gago et al., 2023).

### **Desafios Atuais e Futuros dos Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior**

Como verificado até ao momento, os serviços de apoio psicológico em contexto de ES oferecem um conjunto alargado de modalidades de apoio às suas comunidades de estudantes. Estes serviços têm recolhido um reconhecimento de utilidade cada vez maior, o que se traduz numa procura

crecente e numa pressão sobre os mesmos, muitas vezes subdimensionados em termos dos seus recursos humanos. Para responder à diversidade de necessidades dos estudantes e reduzir o risco de potenciais consequências indesejáveis associadas à falta de resposta devido a listas de espera longas, na sua maioria, os serviços de apoio psicológico implementam um conjunto de estratégias que diversificam o foco e modalidade de serviço de atendimento. O investimento temporal e de recursos humanos em cada uma destas dimensões tende a variar entre instituições.

No que respeita às propostas de resposta a questões mais comuns associadas à saúde mental dos estudantes, atualmente defende-se um modelo de “stepped care”, como forma de aumentar a eficácia dos serviços de aconselhamento e saúde mental no ES (Bailey et al., 2022; Cornish et al., 2017; Gago et al., 2023; Vallianatos et al., 2019; Worsley et al., 2022). Esta proposta segue a tendência internacional das últimas décadas para lidar com as dificuldades enfrentadas por serviços que necessitam de dar resposta a um número muito elevado de pedidos em pouco tempo (Andrews et al., 2010; Mughal et al., 2023; NICE, 2009). Assim, neste modelo, e num primeiro passo, os estudantes receberão uma resposta de qualidade, com base em evidência científica, mas de baixa intensidade. O progresso é monitorizado sistematicamente e, no caso de uma resposta desfavorável ou insuficiente aos primeiros passos, propõe-se avançar para um passo seguinte de intervenção, de maior intensidade (Bower & Gilbody, 2005).

As respostas de intervenção de baixa intensidade são aquelas que ocupam menos tempo ao psicólogo, comparativamente com a resposta típica de intervenção individual. Outras formas de definir esta “baixa intensidade” podem estar associadas ao tempo ocupado por cada estudante, ao custo e ao nível de competência de quem implementa a atividade associada à intervenção. Nestes modelos, o primeiro passo inclui habitualmente alguma forma de autoajuda e a promoção de literacia para a saúde mental (e.g., recurso a livros, recursos digitais acessíveis a partir da internet), os quais têm elevada eficácia sobretudo quando o seu acesso é mediado por um profissional técnico qualificado (Andrews et al., 2010; Gellatly et al., 2007; Richards & Richardson, 2012). A passagem dos primeiros passos (que podem também incluir modalidades como o aconselhamento psicológico individual breve ou os

programas psicoeducacionais em grupo) para passos de maior intensidade (que incluem modalidades como a psicoterapia individual ou de grupo) implica a observação de maior severidade da problemática apresentada, mais tempo de intervenção e maior envolvimento por parte do psicólogo ou especialização da resposta (que poderá incluir o encaminhamento para outros serviços de saúde mental, incluindo a consulta de psiquiatria) (Bower & Gilbody, 2005). Contudo, refira-se que um passo de maior especialização técnica poderá ser aconselhado em primeiro lugar, atendendo à complexidade e perturbação específica da pessoa que necessita da intervenção.

Estudos de meta-análise neste domínio mostraram a eficácia destes modelos de “stepped care” para o tratamento de depressão e ansiedade, ainda que se tenha verificado que é difícil medir os seus impactos, dada a elevada diversidade de respostas, o número de passos envolvidos nestas repostas, as componentes da intervenção e os profissionais envolvidos (Ho et al., 2016; Rivero-Santana et al., 2021; van Straten et al., 2015). Mais especificamente, a investigação tem demonstrado a adequação de modelos de intervenção de “stepped care” para os contextos de ES (Bailey et al., 2022; Borsari et al., 2012; Borsari et al., 2016; Brown et al., 2023; Cornish et al., 2017; Vallianatos et al., 2019), enquanto abordagem de planificação holística dos serviços de apoio psicológico e de saúde mental. Estes modelos parecem ser particularmente relevantes para dar resposta à intersecção de diversidade de problemáticas vividas pelos estudantes, em termos académicos, pessoais, sociais, financeiros e familiares.

Uma segunda evolução dos serviços de apoio psicológico em contexto de ES, e que se encontra articulada com as preocupações de diversificação das suas ofertas, é a integração da tecnologia nas mesmas (Ferrari et al., 2022; Krifa et al., 2022; Lattie et al., 2019; Oliveira et al., 2021). Na sequência do ajustamento às necessidades de apoio psicológico aos estudantes do ES, tem-se assistido, sobretudo a partir do final dos anos 2000, a uma maior utilização de recursos digitais e plataformas online para a oferta destes serviços. Note-se que a pandemia por COVID-19 desempenhou um papel significativo na expansão da utilização dos recursos digitais por estes serviços (Casanova et al., 2022; Cerolini et al., 2023; Fischer-Grote et al., 2024; Hawke et al., 2021; Krifa et al., 2022). A necessidade de continuar a oferta de serviços de psicologia num

contexto de confinamento e isolamento social motivou a mediação digital e a oferta de serviços de consulta a distância. Esta oferta foi particularmente importante durante a evolução da pandemia, permitindo responder a descontinuidades geográficas impostas pelas medidas de contenção da pandemia e de saúde pública. Com efeito, esta foi a modalidade como a maioria destes serviços ofereceu os seus cuidados e atendimento aos estudantes durante este período.

Embora as IES tenham, entretanto, voltado a oferecer a maior parte dos seus serviços de apoio psicológico presencialmente, o impacto da mudança para um atendimento virtual continuou a moldar os serviços de saúde mental em contexto de ES. Com efeito, as intervenções psicológicas mediadas pela tecnologia surgiram como um recurso vital para responder às preocupações de saúde mental dos estudantes. As intervenções online oferecem formas de apoio mais acessíveis aos estudantes, podendo proporcionar ferramentas de gestão de stress, ansiedade, depressão e outros desafios de saúde mental, com eficácia (Andrews et al., 2010; Casanova et al., 2022; Ferrari et al., 2022; Fischer-Grote et al., 2024; Krifa et al., 2022; Levin et al., 2020; Özer et al., 2024). Um dos principais benefícios das intervenções psicológicas online prende-se com a acessibilidade. Muitos estudantes têm efetivamente vidas ocupadas, conciliando a sua frequência dos cursos com empregos em part-time, atividades extracurriculares, e obrigações familiares e sociais. As intervenções online permitem que os estudantes tenham acesso ao apoio de acordo com a sua conveniência geográfica e com maior flexibilidade de horários. Esta flexibilidade reduz as barreiras à procura de ajuda e garante que os estudantes possam receber apoio quando mais precisarem.

As intervenções psicológicas online incorporam, muitas vezes, técnicas e modalidades terapêuticas baseadas em evidência científica (Cerolini et al., 2023; Fischer-Grote et al., 2024; Lattie et al., 2019; Levin et al., 2020; Oliveira et al., 2021). Por meio de módulos interativos, vídeos, questionários e exercícios, os estudantes podem aprender competências de coping, técnicas de relaxamento, e competências de gestão emocional e de stress. Estas intervenções capacitam os estudantes a desenvolverem resiliência e autoconhecimento, equipando-os com ferramentas para enfrentar os desafios

que encontram durante o percurso dentro do ES e na transição para o mercado de trabalho.

A privacidade e a confidencialidade são também vantagens significativas das intervenções psicológicas online. Embora a procura de apoio em saúde mental esteja cada menos associada a estigmas, alguns estudantes podem ainda sentir hesitação na procura de ajuda pessoalmente, devido a preocupações com a privacidade ou o julgamento dos seus pares. As plataformas online poderão oferecer um nível de anonimato que pode encorajar os estudantes a procurar apoio sem medo de julgamento social.

Em síntese, as intervenções psicológicas online podem complementar os serviços de aconselhamento tradicionais oferecidos pelas IES. Com efeito, estas intervenções podem fornecer apoio adicional, com recursos de autoajuda e promoção contínua do bem-estar. Ao integrar serviços online e offline de “stepped care”, com várias modalidades de intervenção com fins promocionais, preventivos e remediativos, as IES podem criar um sistema de apoio abrangente que atenda às diversas necessidades e preferências da sua população estudantil, promovendo, em última análise, uma cultura que dá prioridade à saúde mental e ao bem-estar (Bailey et al., 2022; Brown et al., 2023; Cerolini et al., 2023; Cornish et al., 2017; Gago et al., 2023; Özer et al., 2024; Vallianatos et al., 2019).

### **Considerações Finais**

O sucesso académico, bem-estar e saúde mental dos estudantes de ES constituem preocupações sociais nacionais e internacionais atuais (Auerbach et al., 2018; Barkham et al., 2019; Brown, 2018; Cerolini et al., 2023; Gago et al., 2023). A par do atendimento a públicos mais heterogéneos nas suas características e necessidades académicas e psicossociais, os serviços de apoio psicológico no ES têm vindo a confrontar-se com sinais de uma procura cada vez mais frequente pelos estudantes, o que traduz uma valorização percebida dos seus contributos para a redução do abandono e promoção do sucesso dos estudantes. A consolidação destes serviços e a efetiva resposta às necessidades dos estudantes carece de uma organização em múltiplos níveis de ação promocional, preventiva e remediativa e de um reforço de investimento para

que se possam atingir rácios de psicólogo-estudante ajustados (Bailey et al., 2022; Brown et al., 2023; OPP, 2023).

Por outro lado, a investigação necessita de continuar a apoiar e orientar, com base em evidência científica, as intervenções proporcionadas por estes serviços. Tal investigação poderá focar-se, por exemplo, na caracterização detalhada dos perfis de estudantes e das suas necessidades, bem como no estudo dos processos de desenvolvimento e aprendizagem que ocorrem nas transições (e.g., do ensino secundário para o ES) mais tipicamente vividas pelos mesmos, identificando variáveis que apoiam estas transições e fatores que colocam os estudantes em maior risco nestes momentos.

As intervenções psicológicas implementadas nos serviços em contexto de ES beneficiarão de um conhecimento sólido acerca dos elementos (e.g., modelos teóricos de base, conteúdos, estrutura, modalidades) que conduzem a resultados mais favoráveis e a um maior envolvimento e compromisso por parte dos estudantes. Assim, este deverá ser um outro alvo de atenção da investigação futura no domínio. No que respeita ao perfil dos psicólogos dos serviços de apoio em contexto de ES, a investigação poderá ainda analisar o foco de atuação destes psicólogos, avaliar as suas necessidades de formação contínua para dar resposta aos desafios atuais no atendimento às necessidades dos estudantes (e.g., intervenção apoiada pela tecnologia, necessidade de maior autonomia e trabalho colaborativo com docentes) e proceder à identificação das dificuldades vividas pelos psicólogos face à crescente procura dos estudantes para um atendimento individualizado, num contexto de subdimensionamento dos recursos existentes.

Finalmente, importa referir que uma atuação de qualidade por parte dos psicólogos em contextos de ES carece da existência de recursos adequados em número e preparação científica face à dimensão da instituição e da implementação de processos de monitorização e avaliação da qualidade destes serviços. Neste sentido, os psicólogos destes serviços devem fazer um registo e avaliação crítica das suas atividades, incluindo não só a contabilização do número de ações desenvolvidas (e.g., consultas individuais, programas de intervenção em grupo, consultoria e formação a docentes, encaminhamento de estudantes para outros serviços dentro ou fora da instituição), como também a avaliação da sua eficácia, com recolha de medidas da sua evidência,

quantitativa e qualitativamente. Para além de uma avaliação contínua dos estudantes, no sentido da identificação do seu nível de competências e preparação para fazer face aos desafios do ES, importa também que os serviços de apoio psicológico sejam avaliados pelos próprios estudantes para uma maior adequação às suas necessidades e realidades. Assim, os serviços de apoio psicológico em contexto de ES beneficiarão de medidas diagnósticas e de satisfação dos estudantes, implementadas de forma contínua, ao longo do tempo.

### Referências bibliográficas

- Almeida, L. S. (2007). Transição, adaptação académica e êxito escolar no ensino superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 15(2), 203-215.
- Almeida, L. S., Araújo, A. M., & Martins, C. (2016). Transição e adaptação dos alunos do 1º ano: Cariáveis intervenientes e medidas de atuação. In L. S. Almeida & R. V. Castro (Eds.), *Ser estudante no Ensino Superior: O caso dos estudantes do 1º ano* (pp. 146-164). Centro de Investigação em Educação (CIE), Instituto de Educação, Universidade do Minho.
- Almeida, L. S., Costa, A. R., & Araújo, A. M. (2017). Questionário de Perceções Académicas – Expectativas (QPA-Exp). In L. S. Almeida, M. R. Simões, & M. M. Gonçalves (Eds.), *Adaptação, desenvolvimento e sucesso académico dos estudantes do ensino superior: Instrumentos de avaliação* (pp. 7-20). ADIPSIEDUC, Associação para o Desenvolvimento da Investigação em Psicologia da Educação.
- Almeida, L. S., Marinho-Araújo, C. M., Amaral, A., & Dias, D. (2012). Democratização do acesso e do sucesso no Ensino Superior: Uma reflexão a partir das realidades de Portugal e do Brasil. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 17(3), 899-920.
- Almeida, L. S., Guisande, M. A., Soares, A. P., & Saavedra, L. (2006). Rendimento académico no Ensino Superior: Estudo com alunos do 1º ano. *Psicologia: Reflexão & Crítica*, 19(3), 507-514.
- Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., José, H., Silva, C., Lima, A., Arco, H., Nabais, J., Lopes, M., Pereira, A., Fragoeiro, I., & Pinho, L. G. (2024). Depression and anxiety of Portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety*, 5528350. <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>

- Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P., & Titov, N. (2010). Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: A meta-analysis. *PLoS ONE*, *5*, e13196. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013196>
- Antunes, A. P., Rodrigues, D., Almeida, L. S., & Rodrigues, S. E. (2020). Inclusão no ensino superior português: Análise do enquadramento regulamentar dos alunos com necessidades educativas especiais. *Revista Fronteiras: Journal of Social, Technological and Environmental Science*, *9*(3), 397-422. <https://doi.org/10.21664/2238-8869.2020v9i3.p397-422>.
- Araújo, A. M. (2017). Sucesso no Ensino Superior: Uma revisão e conceptualização. *Revista de Estudos e Investigación en Psicología y Educación*, *4*, 132-141. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.4.2.3207>.
- Araújo, A. M. (2021). Facilitating successful school and career transitions: A strengths-based approach. In Euroguidance (Ed.), *Transition as a process: The role of guidance compendium* (pp. 6-17). Direção Geral da Educação.
- Araújo, A. M., Gomes, C. M. A., Almeida, L. S., & Nunez, J. C. (2019). A latent profile analysis of first-year university students' academic expectations. *Anales de Psicología*, *35*(1), 58–67. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.1.299351>.
- Arnett, J. J. (2016). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, *4*(3), 219-222. <https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Arnett, J., & Tanner, J. (2006). *Emerging adults in America: Coming of the age in the 21st century*. American Psychological Association
- 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., & WHO WMH-ICS Collaborators (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>
- Bailey, R. J., Erekson, D. M., Cattani, K., Jensen, D., Simpson, D. M., Klundt, J., Vogeler, H. A., Schmuck, D., Worthen, V. E., Caldwell, Y., Beecher, M. E., Griner, D., & Hobbs, K. (2022). Adapting stepped care: Changes to service delivery format in the context of high demand. *Psychological Services*, *19*(3), 494–501. <https://doi.org/10.1037/ser0000564>
- Barkham, M., Broglia, E., Dufour, G., Fudge, M., Knowles, L., Percy, A., Turner, A., Williams, C., & SCORE Consortium. (2019). Towards an evidence-base for student wellbeing and mental

health: Definitions, developmental transitions, and data sets. *Counselling & Psychotherapy Research*, 19(4), 351–357. <https://doi.org/10.1002/capr.12227>

Bisinoto, C., Marinho-Araujo, C., & Almeida, L. (2014). Serviços de psicologia na educação superior: Panorama no Brasil e em Portugal. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 1, 82-90. <https://doi.org/10.17979/reipe.2014.1.1.27>.

Bisinoto, C., & Marinho-Araujo, C. (2015). Psicologia escolar na Educação Superior: Panorama da atuação no Brasil. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 67(2), 33-46.

Borsari, B., Hustad, J. T., Mastroleo, N. R., Tevyaw, T. O. L., Barnett, N. P., Kahler, C. W., Short, E. E., Hustad, J. T. P., Tevyaw, T. O., & Monti, P. M. (2012). Addressing alcohol use and problems in mandated college students: A randomized clinical trial using stepped care. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(6), 1062-1074. <https://doi.org/10.1037/a0029902>

Borsari, B., Magill, M., Mastroleo, N. R., Hustad, J. T. P., Tevyaw, T. O., Barnett, N. P., Kahler, C. W., Eaton, E., & Monti, P. M. (2016). Mandated college students' response to sequentially administered alcohol interventions in a randomized clinical trial using stepped care. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(2), 103–112. <https://doi.org/10.1037/a0039800>

Bower, P., & Gilbody, S. (2005). Stepped care in psychological therapies: Access, effectiveness, and efficiency – narrative literature review. *British Journal of Psychiatry*, 186, 11–17. <https://doi.org/10.1192/bjp.186.1.11>

Broglia, E., Ryan, G., Williams, C., Fudge, M., Knowles, L., Turner, A., Dufour, G., Percy, A., Barkham, M., & SCORE Consortium (2023). Profiling student mental health and counselling effectiveness: Lessons from four UK services using complete data and different outcome measures. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(2), 204–222. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1860191>

Brown, J. S. L. (2018). Student mental health: Some answers and more questions. *Journal of Mental Health*, 27(3), 193–196. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1470319>

Brown, A. D., Ross, N., Sangraula, M., Laing, A., & Kohrt, B. A. (2023). Transforming mental healthcare in higher education through scalable mental health interventions. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, e33, 1–4. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.29>

Carvalho, L., Mourão, L., & Freitas, C. (2023). Career counseling for college students: Assessment of an online and group intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 140, 103820. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103820>.

- Casanova, J. R., Gomes, A., Moreira, M. A., & Almeida, L. S. (2022). Promoting success and persistence in pandemic times: An experience with first-year students. *Frontiers in Psychology*, 13:815584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815584>
- Casanova, J. R., Sinval, J., & Almeida, L. S. (2024). Academic success, engagement and self-efficacy of first-year university students: Personal variables and first-semester performance. *Anales de Psicología*, 40(1), 44-53. <https://doi.org/10.6018/analesps.479151>
- Casanova, J. R., Vasconcelos, R., Bernardo, A. B., & Almeida, L. S. (2021). University dropout in engineering: Motives and student trajectories. *Psicothema*, 33, 595–601. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.363>
- Cerolini, S., Zagaria, A., Franchini, C., Maniaci, V. G., Fortunato, A., Petrocchi, C., Speranza, A. M., & Lombardo, C. (2023). Psychological counseling among university students worldwide: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13, 1831–1849. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090133>
- Cornish, P. A., Berry, G., Benton, S., Barros-Gomes, P., Johnson, D., Ginsburg, R., Whelan, B., Fawcett, E., & Romano, V. (2017). Meeting the mental health needs of today's college student: Reinventing services through Stepped Care 2.0. *Psychological Services*, 14(4), 428–442. <https://doi.org/10.1037/ser0000158>
- Fernandes, F. (Coord.), Sá, C., Mourato, J., Bento, M. C., & Biscaia, R. (2022). Relatório do grupo de trabalho sobre o acesso ao ensino superior. Governo da República Portuguesa, Ministério da Ciência Tecnologia e Ensino Superior, Portugal
- Ferrari, M., Allan, S., Arnold, C., Eleftheriadis, D., Alvarez-Jimenez, M., Gumley, A., & Gleeson, J. F. (2022). Digital interventions for psychological well-being in university students: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9):e39686. <https://doi.org/10.2196/39686>
- Fischer-Grote, L., Fössing, V., Aigner, M., Fehrmann, E., & Boeckle, M. (2024). Effectiveness of online and remote interventions for mental health in children, adolescents, and young adults after the onset of the COVID-19 pandemic: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 11, e46637. <https://doi.org/10.2196/46637>
- Fragoso, A., Gonçalves, T., Ribeiro, C. M., Monteiro, R., Quintas, H., Bago, J., FH. M. A. C., & Santos, L. (2013). The transition of mature students to higher education: Challenging traditional concepts? *Studies in the Education of Adults*, 45(1), 67–81. <https://doi.org/10.1080/02660830.2013.11661642>

- Fragoso, A. C., Quintas, H. L., & Gonçalves, T. I. (2016). Estudantes não-tradicionais no ensino superior: Barreiras à aprendizagem e na inserção profissional. *Laplage em Revista (Sorocaba)*, 2(1), 97-111. <http://dx.doi.org/10.24115/S2446-6220201621122>
- Fragoso, A., & Valadas, S. T. (2018). Dos “novos públicos” do ensino superior aos estudantes “não tradicionais” no ensino superior: Contribuições para a construção de um breve mapa do campo. In A. Fragoso & S. T. Valadas (Eds.), *Estudantes não tradicionais no Ensino Superior* (pp. 19-38). CINEP, Centro de Inovação e Estudo da Pedagogia no Ensino Superior. ISBN: 978-989-54277-5-8
- Francis-Taylor, R., Lipscomb, R., Sanatkar, S., Healy, M., & Kefalas, B. (2023). On-campus mental health services for Australian university students: A retrospective analysis of service utilization. *Australasian Psychiatry*, 31(4), 540-544. <https://doi.org/10.1177/10398562231169611>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., Valle, A., & Vallejo, G. (2018). Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: The mediating/moderating role of self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1), 48. <https://doi.org/10.3390/ijerph16010048>
- Gago, J., Andrade, M., Martins, M., Cunha, O., Soares, S., Santos, T., Macedo, M., Nora, R., Pereira, J., & Martinho, S. (2023). Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior. ISBN:9789722731706
- Gellatly, J., Bower, P., Hennessy, S., Richards, D., Gilbody, S., & Lovell, K. (2007) What makes self-help interventions effective in the management of depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 37(9), 1217-1228. <https://doi.org/s://doi.org/10.1017/S0033291707000062>
- Gill, A. J. G. (2021). Difficulties and support in the transition to higher education for non-traditional students. *Research in Post-Compulsory Education*, 26(4), 410–441. <https://doi.org/10.1080/13596748.2021.1980661>
- Granieri, A., Casale, S., Sauta, M. D., & Franzoi, I. G. (2022). Suicidal ideation among university students: a moderated mediation model considering attachment, personality, and sex. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 6167. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106167>
- Gregersen, A. F. M., & Nielsen, K. B. (2023). Not quite the ideal student: Mature students' experiences of higher education. *International Studies in Sociology of Education*, 32(1), 76–95. <https://doi.org/10.1080/09620214.2022.2120525>
- Hawke, L.D., Sheikhan, N.Y., MacCon, K., & Henderson, J. (2021). Going virtual: Youth attitudes toward and experiences of virtual mental health and substance use services during the

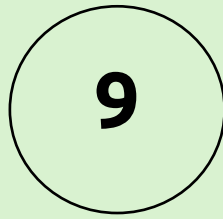
COVID-19 pandemic. *BMC Health Services Research*, 21, 340. <https://doi.org/10.1186/s12913-021-06321-7>

- Ho, F. Y., Yeung, W. F., Ng, T. Y., & Chan, C. C. (2016). The efficacy and cost-effectiveness of stepped care prevention and treatment for depressive and/or anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 6, 29281. <https://doi.org/10.1038/srep29281>
- Kraft, D. P. (2011). One hundred years of college mental health. *Journal of American College Health*, 59(6), 477-481. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.569964>
- Krifa, I., Hallez, Q., van Zyl, L. E., Braham, A., Sahli, J., Ben Nasr, S., & Shankland, R. (2022). Effectiveness of an online positive psychology intervention among Tunisian healthcare students on mental health and study engagement during the Covid-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(4), 1228-1254. <https://doi.org/10.1111/aphw.12332>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winkquist, 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. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
- Levin, M. E., Krafft, J., Hicks, E. T., Pierce, B., & Twohig, M. P. (2020). A randomized dismantling trial of the open and engaged components of acceptance and commitment therapy in an online intervention for distressed college students. *Behaviour Research and Therapy*, 126, 103557. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103557>.
- Martínez-Pellicer, A., Llamas, A., & García-Palma, M. (2014). Career guidance in universities as a tool for the improvement of employability. The case of the University of Murcia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 139, 56-64. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.022>.
- Meuleman, A. M., Garrett, R., Wrench, A., & King, S. (2015). 'Some people might say I'm thriving but ...': non-traditional students' experiences of university. *International Journal of Inclusive Education*, 19(5), 503-517. <https://doi.org/10.1080/13603116.2014.945973>
- Moriña, A., & Biagiotti, G. (2022). Academic success factors in university students with disabilities: A systematic review. *European Journal of Special Needs Education*, 37(5), 729-746. <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1940007>
- Mughal, S., Salmon, A., Churchill, A., Tee, K., Jaouich, A., & Shah, J. (2023). Guiding principles for implementing stepped care in mental health: Alignment on the bigger picture. *Community Mental Health Journal*, 59, 1035-1042. <https://doi.org/10.1007/s10597-023-01116-y>

- National Institute for Health and Care Excellence (NICE) (2009). Depression in adults: recognition and management. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90>
- 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 in Psychology, 12*, 647606. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647606>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) (2023). Perfil dos psicólogos nas instituições de ensino superior. Disponível em [https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp\\_perfildospsicologos\\_ensinosuperior.pdf](https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_perfildospsicologos_ensinosuperior.pdf)
- Osborn, T., Li, R., Saunders, R., & Fonagy, P. (2022). University students' use of mental health services: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems, 16*(57), 1-34. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00569-0>
- Özer, O., Köksal, B., & Altinok, A. (2024). Understanding university students' attitudes and preferences for internet-based mental health interventions. *Internet Interventions, 35*, 100722. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2024.100722>.
- Páramo-Fernández, M., Araújo, A. M., Tinajero-Vacas, C., Almeida, L. S., & Rodríguez-González, M. S. (2017). Predictors of students' adjustment during the transition to university in Spain. *Psicothema, 29*(1), 67-72. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.40>
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research* (Vol. 2). Jossey-Bass.
- Pereira, A. (2010). RESAPES – AP: Um olhar sobre o apoio psicológico no Ensino Superior. In A. Pereira, H. Castanheira, A. Melo, A. Ferreira, & P. Vagos (Eds.), *Apoio psicológico no Ensino Superior: Modelos e práticas - 1º Congresso Nacional da RESAPES* (pp. 12-20). RESAPES-AP.
- Pinto, J. C. (2019). Psychological counseling in Portuguese higher education: What are the students' needs? *Universitas Psychologica, 18*(5), 1-15. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-5.pcph>
- RESAPES (2002). A situação dos Serviços de Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior em Portugal. Vol. 1, 2 e 3. Lisboa: Resapes. Disponível em: <http://resapes.pt/dossiers/>
- RESAPES (2021). Impacto do confinamento nos Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior durante a Pandemia da Covid-19. ISBN: 978-989-33-2644-2

- Richards, D., & Richardson, T. (2012). Computer-based psychological treatments for depression: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 32*, 329-342. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.02.004>
- Rivero-Santana, A., Perestelo-Perez, L., Alvarez-Perez, Y., Ramos-Garcia, V., Duarte-Diaz, A., Linertova, R., Garcia-Perez, L., Serrano-Aguilar, P., & PECUNIA Group. (2021). Stepped care for the treatment of depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 294*(1), 391-409. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.07.008>
- Sá, C., Sin, C., Pereira, F., Aguiar, J., & Tavares, O. (2021). *Estudantes nacionais e internacionais no acesso ao ensino superior: Quem são, que escolhas fazem e como acedem ao mercado de trabalho*. Fundação Belmiro de Azevedo.
- Schulenberg, J., & Schoon, I. (2012). The transition to adulthood across time and space: overview of special section. *Longitudinal Life Course Studies, 3*, 164-172. <https://doi.org/10.14301/llcs.v3i2.194>
- Seco, G., Alves, S., Filipe, L., Pereira, A. P., & Santos, C. (2008). Promoção de estratégias de estudo: contributos do Serviço de Apoio ao Estudante do Instituto Politécnico de Leiria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2*(1), 295-303.
- Seco, G., Filipe, L. P., Pereira, A. P., & Alves, S. (2009). Transição para o mercado de trabalho: Competências pessoais e sociais. In: *Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia*. Braga: Universidade do Minho. <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/150>
- Seco, G., Pereira, A. P., Alves, S., & Filipe, L. (2011). Promoção de competências transversais e sucesso académico no ensino superior. *Pedagogia no Ensino Superior. Escola Superior de Educação de Coimbra, 19*, 29-47.
- Seco, G., Pereira, A. P., Filipe, L., & Alves, S. (2016). Promoção de sucesso académico e bem-estar em estudantes do IPEleiria: Alguns contributos do Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE). In L. S. Almeida & R. V. Castro (Orgs.), *Ser Estudante no Ensino Superior: O caso dos estudantes do 1º ano* (pp. 123-145). Centro de Investigação em Educação (CIEd). Instituto de Educação da Universidade do Minho.
- Sequeira, C., Araújo, O., Lourenço, T., Freitas, O., Carvalho, J. C., & Costa, P. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of Portuguese university students. *International Journal of Mental Health Nursing, 31*(4), 920-932. <https://doi.org/10.1111/inm.12999>
- Serpa, M. N. F., & Santos, A. A. A. (2001). Atuação no Ensino Superior: Um novo campo para o psicólogo escolar. *Psicologia Escolar e Educacional, 5*(1), 27-35. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572001000100004>

- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 287*, 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>.
- Silva-Moreira, P., Ferreira, S., Couto, B., Machado-Sousa, M., Fernández, M., Raposo-Lima, C., Sousa, N., Picó-Pérez, M., & Morgado, P. (2021). Protective elements of mental health status during the COVID-19 outbreak in the Portuguese population. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1910. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041910>.
- van Straten, A., Hill, J., Richards, D. A., & Cuijpers, P. (2015). Stepped care treatment delivery for depression: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine, 45*(2), 231-246. <https://doi.org/doi:10.1017/S0033291714000701>
- Tinto, V. (2010). From theory to action: Exploring the institutional conditions for student retention. In *Higher Education: Handbook of Theory and Research* (Vol. 25, pp. 51–89). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-8598-62>
- Vallianatos, H., Friese, K., Perez, J. M., Slessor, J., Thind, R., Dunn, J., Chisholm-Nelson, J., Joober, R., Boksa, P., Lal, S., Malla, A., Iyer, S. N., & Shah, J. L. (2019). ACCESS Open Minds at the University of Alberta: Transforming student mental health services in a large Canadian post-secondary educational institution. *Early Intervention Psychiatry, 13*(Suppl 1), 56-64. <https://doi.org/10.1111/eip.12819>.
- Worsley, J., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS ONE, 17*(7), 1-20. doi: 10.1371/journal.pone.0266725



# **Sucesso Académico no Ensino Superior: Perspectiva dos Estudantes**

**Alicia Risso<sup>1</sup>, & Leandro S. Almeida<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Universidad de A Coruña, Espanha.

<sup>2</sup> Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Portugal.