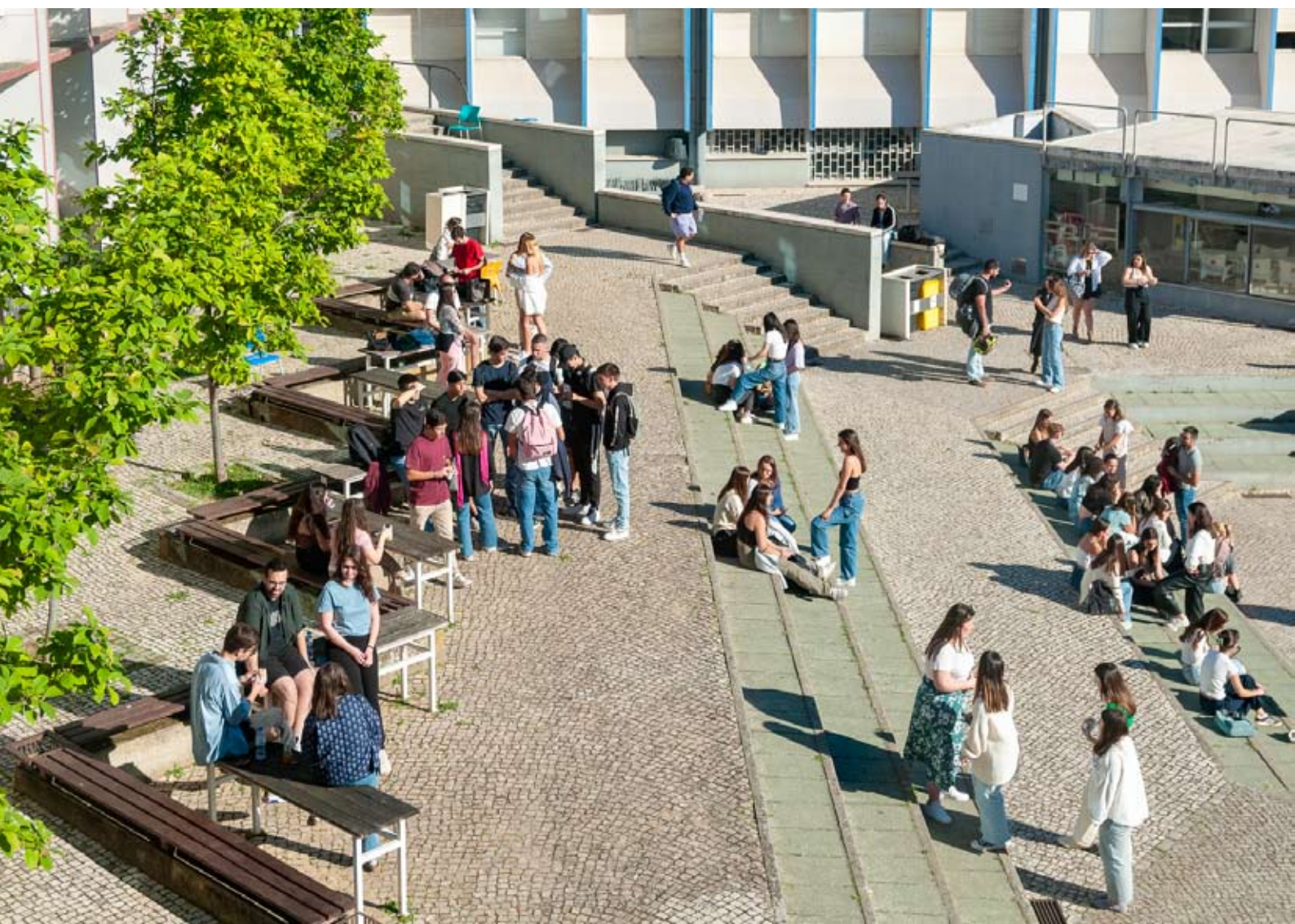


GUIA DE SAÚDE E BEM-ESTAR

 bewell_iscte



TÍTULO

BeWell-Iscte: Guia de Saúde e Bem-Estar

PROJETO E EDIÇÃO

Uma iniciativa: BeWell-Iscte
Iscte – Instituto Universitário de Lisboa

COORDENAÇÃO

Sibila Marques
Elsa Pegado

REDAÇÃO

Madalena Mascarenhas
Joana Almeida
Carla Branco

REVISÃO

(POR ORDEM ALFABÉTICA)
Ana Ângelo
Ana Vanessa Veiga
Pedro Ramos
Rosário Candeias
Rosário Mauritti
Sónia Bernardes
Sónia Pintassilgo
Associação de Estudantes do Iscte (AEISCTE)

UNIDADES DE INVESTIGAÇÃO

Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-Iscte)
Centro de Investigação e Estudos de Sociologia (CIES-Iscte)

DATA DE PUBLICAÇÃO

2025 – 1.^a Edição

IDIOMA

Português

ISBN

978-989-584-065-6

DOI

<https://dx.doi.org/10.15847/BEWELL.GPT.2025.3>

DESIGN

RPVP Designers e
Gabinete de Comunicação Iscte

FINANCIAMENTO

Cofinanciado por Direção-Geral do Ensino Superior, no âmbito do Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior

COMO CITAR

Iscte – Instituto Universitário de Lisboa. (2025).
BeWell-Iscte: Guia de Saúde e Bem-Estar. Iscte – Instituto Universitário de Lisboa.

04	INTRODUÇÃO
	PARTE I
06	ESTRATÉGIAS E FATORES DE PROTEÇÃO PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR
07	EXERCÍCIO FÍSICO
10	ALIMENTAÇÃO
12	SONO
14	RELAÇÕES SOCIAIS
17	ATIVIDADES CULTURAIS E DE LAZER
19	ESPAÇOS VERDES
21	PAUSAS REVIGORANTES
22	TÉCNICAS DE RELAXAMENTO
24	COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS
25	INFORMAÇÕES SOBRE PROBLEMÁTICAS DA SAÚDE MENTAL
27	ONDE PEDIR AJUDA
	PARTE II
30	FATORES DE RISCO PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR
31	CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL
32	CONSUMO DE TABACO
33	USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS
34	VIOLÊNCIA NO NAMORO
37	ASSÉDIO SEXUAL
38	DISCRIMINAÇÃO SOCIAL
39	BIBLIOGRAFIA

INTRODUÇÃO

O “BeWell-Iscte: Guia de Saúde e Bem-estar” dá-lhe as boas-vindas!

Este pretende ser um guia prático e acessível para toda a população estudantil do Iscte-Instituto Universitário de Lisboa, proporcionando ferramentas e recursos para a promoção da saúde e do bem-estar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental da população mundial tem vindo a piorar, sendo a população jovem e jovem adulta especialmente vulnerável. Estudos anteriores à pandemia da COVID-19 já indicavam problemas de saúde mental entre a comunidade estudantil, como sintomas depressivos, ansiedade e *stress*, o que se agravou durante e após a pandemia. Assim, as universidades podem ter um papel fundamental na promoção da saúde mental entre a comunidade de estudantes. Neste contexto, o Iscte tem desenvolvido diversos recursos e estratégias, inclusive projetos de intervenção para a saúde e bem-estar da população estudantil, como o BeWell-Iscte e o IN-Iscte – Um Espaço para Crescer.

O BeWell-Iscte tem como objetivo a promoção da saúde mental e do bem-estar da população estudantil do Iscte. Este projeto surge no âmbito do programa para a promoção da saúde mental no ensino superior (Programa ACCES), da Direção-Geral do Ensino Superior. O IN-Iscte – Um Espaço para Crescer é um projeto focado em estudantes de primeiro ano do primeiro ciclo, que pretende reduzir o abandono e promover o sucesso académico.

Uma das áreas de intervenção do BeWell-Iscte é o desenvolvimento de atividades de promoção e prevenção da saúde mental,

com vista à melhoria das competências relacionadas com a literacia em saúde mental, capacidade de adaptação e gestão de *stress*. A literacia para a saúde mental é um fator essencial para o bem-estar, que envolve a autoeficácia e o autocuidado. O autocuidado é definido pela OMS como a capacidade dos indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde e prevenir doenças, compreendendo tanto o cuidado terapêutico (com apoio de profissionais de saúde) como o cuidado pessoal no dia a dia. O autocuidado melhora a saúde, a eficiência, a confiança, a autoestima, a energia e a resistência ao *stress* e à ansiedade.

Nesse sentido, seguindo uma visão ampla da saúde e do bem-estar, este guia procura promover o reconhecimento de diversos fatores que promovem ou fragilizam a saúde mental, a capacidade de identificação de sintomas de mal-estar psicológico, e o reconhecimento da necessidade de apoio e autonomia para pedir ajuda.

Assim, este guia aborda diversos fatores de proteção e de risco para a saúde e bem-estar, organizados em duas secções. Na primeira secção, são abordados 11 fatores de promoção e proteção da saúde e do bem-estar: Exercício físico, Alimentação, Sono, Relações sociais, Atividades culturais e de lazer, Espaços verdes, Pausas revigorantes, Técnicas de relaxamento, Competências Transversais, Informações sobre problemáticas da saúde mental, e Onde pedir ajuda. Na segunda secção, são abordados 6 fatores de risco para a saúde e bem-estar: Consumo excessivo de álcool, Consumo de tabaco, Uso excessivo de tecnologias digitais, Violência no namoro, Assédio sexual e Discriminação social.

Nele estão incluídos também os recursos oferecidos pelo Iscte para a promoção da saúde e do bem-estar nestas áreas.

No final deste guia existe um conjunto de referências bibliográficas que suportam a relevância destes fatores de proteção e risco para a saúde e o bem-estar. Este guia é de carácter exclusivamente informativo e apresenta orientações gerais para promover um estilo de vida mais saudável e de maior bem-estar. É importante ressaltar que as recomendações aqui contidas, embora baseadas em evidências científicas, não são exaustivas nem personalizadas, e não devem ser entendidas como soluções universais ou garantias de resultados para todas as pessoas. A sua aplicabilidade pode e deve ser avaliada conforme o contexto individual e social de cada pessoa, respeitando a diversidade humana e cultural. Para além disso, importa ressaltar que este guia não quer sugerir que é de inteira responsabilidade das pessoas resolver os problemas relacionados com a saúde mental de forma individual, uma vez que estes estão relacionados com diversos aspetos sociais. Pretende, sim, apoiar a comunidade estudantil em diversas estratégias que podem ser úteis para o seu bem-estar, no decorrer dos diversos desafios enfrentados.

Assim, esperamos que este guia seja um recurso valioso para promover a saúde mental e bem-estar da população estudantil, como uma ferramenta de ajuda para os desafios da vida universitária. Vários agentes da academia estiveram envolvidos na criação deste guia como a Associação de Estudantes e Núcleos do Iscte, docentes, investigadoras e investigadores, e demais profissionais dos serviços do Iscte. O contributo de estudantes foi essencial para a escolha dos temas e para a construção dos exemplos apresentados, no sentido de tornar este guia o mais útil possível para a diversidade de estudantes do Iscte. A promoção da saúde mental e do bem-estar é um esforço colaborativo, e esperamos que estas estratégias ajudem a criar um ambiente universitário mais acolhedor e saudável para todas as pessoas.

Contamos com o contributo de todas as pessoas para a continuação deste trabalho que aqui se inicia.

Para além das informações constantes neste guia, convidamos a consultar o [site do BeWell-Iscte](#), onde pode encontrar mais sobre o projeto e um mapa com recursos para a promoção da saúde e bem-estar.

Pode contactar-nos através do email: bewell@iscte-iul.pt



SAÚDE:

estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (OMS).

BEM-ESTAR:

satisfação com a vida, felicidade, autonomia, competência, relacionamentos, sentido de propósito e significado.



PARTE I

**ESTRATÉGIAS E FATORES
DE PROTEÇÃO PARA A SAÚDE
E BEM-ESTAR**



EXERCÍCIO FÍSICO

As recomendações da American College of Sports Medicine indicam que, para uma pessoa ser fisicamente ativa, deve realizar por semana 150 minutos de atividades aeróbicas (ex. correr, nadar) de intensidade moderada a vigorosa e duas vezes por semana realizar exercícios de força que trabalhem os grandes grupos musculares (ex. musculação).

RECURSOS PARA A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO NO ISCTE OU ARREDORES:

- O *campus* Iscte – Lisboa dispõe de um ginásio. Consultar o site da Associação de Estudantes (AE) para saber mais sobre as atividades desenvolvidas para a comunidade de estudantes.
- A AE dinamiza diversas atividades, como a semana desportiva, aulas de defesa pessoal no ginásio do Iscte e dinâmicas de desporto informal ao longo do ano.
- A AE tem diferentes modalidades individuais (ex.: atletismo, ciclismo, ginástica, natação, ténis) e coletivas (ex.: andebol, futsal, basquetebol, voleibol, rugby) a decorrer ao longo do ano, para competições nacionais e internacionais.
- Junto às instalações dos *campi* Iscte, em Lisboa e Sintra, existem ginásios, *health clubs*, campos de padel e espaços verdes que se podem usar gratuitamente. O Estádio Universitário de Lisboa, além de ficar perto e ter uma vasta oferta desportiva, tem ainda preços especiais para



estudantes. Em Sintra, existem atividades de desporto nos parques e jardins nos fins de semana, com participação gratuita.

- Para praticar uma atividade física adaptada, consultar o Comité Paralímpico de Portugal, ou uma das federações portuguesas de desporto na área desejada (exemplo: Federação Portuguesa de Atletismo) ou a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, para saber mais sobre modalidades, clubes e espaços onde treinar. A página Joga Simples promove o processo de iniciação ao desporto adaptado.

SUGESTÃO

Encontrar uma atividade física que seja agradável e que se encaixe na rotina, em termos de horário e distância, pode ajudar na manutenção do exercício regular.

ESTRATÉGIAS PARA UM ESTILO DE VIDA MAIS ATIVO

Cada movimento conta! Incorporar pequenos movimentos ao longo do dia contribui para um estilo de vida mais ativo.

- As recomendações para uma pessoa ser considerada fisicamente ativa são de 8000 passos por dia.
- A utilização de escadas, transportes públicos ou estacionar o carro mais longe são algumas estratégias para aumentar a atividade física diária.
- As pausas durante as aulas, o estudo ou o trabalho podem ser oportunidades para realizar mais movimentos.



DURANTE O ESTUDO OU TRABALHO

- Levantar a cada hora ou, se isso não for possível, ativar os músculos das pernas, coxas e bacia através de contrações, pode ajudar a evitar a inatividade prolongada.
- Para os membros superiores, realizar movimentos rotativos com os braços, esticar os braços à altura dos ombros, juntar as mãos e afastar os braços, voltando depois a juntar os braços e as mãos. Para a cabeça, puxar o queixo ao peito e depois projetar a cabeça para a frente.
- Ao usar um ecrã, é recomendável pestanejar várias vezes e fazer pausas para olhar para um ponto distante.



QUAL A DIFERENÇA ENTRE EXERCÍCIO E ATIVIDADE FÍSICA?

A atividade física é todo o movimento que se executa, ao qual está associado dispêndio energético, como andar para apanhar o autocarro. O exercício físico é a atividade física realizada de uma forma estruturada com o objetivo de manter ou aumentar a aptidão física e a saúde.

PARA SABER MAIS:

American College of Sports Medicine
(recomendações gerais).

Manuais de Atividade Física da Direção-Geral da Saúde
(recomendações de exercício físico mais específicas para diferentes condições de saúde).

Associação de Profissionais Licenciados de Optometria
(recomendações de saúde ocular).



ALIMENTAÇÃO

De acordo com a Direção-Geral da Saúde, a alimentação saudável deve ser variada, equilibrada e completa. Dentro dos hábitos alimentares, o aumento do consumo de cereais integrais, frutas e frutos oleaginosos pode contribuir para a promoção de anos de vida saudável.

A alimentação pode ser adaptada aos diversos padrões culturais e gastronómicos.

Para além disso, considerando que a água é um elemento essencial para a saúde, é importante ter o cuidado de manter uma hidratação regular, procurando beber 1,5 litros de água por dia.

Partilhamos alguns exemplos de refeições simples consideradas saudáveis.

Opção *wrap* de frango:

- 1 tortilha de trigo integral
- 1 peito de frango grelhado
- ½ cenoura ralada
- ½ tomate cortado
- Folhas de alface
- 1 colher de sopa de iogurte natural
- 1 colher de sobremesa de azeite

Opção salada de atum com feijão e legumes:

- 1 lata de atum em água
- ½ chávena de feijão branco ou feijão preto
- ½ pimento vermelho fatiado
- ½ pepino fatiado
- ½ cebola roxa picada
- 1 tomate cortado
- Folhas de alface
- 1 colher de sobremesa de azeite



Opção salada de grão-de-bico com quinoa e legumes:

- ½ chávena de quinoa cozida
- 1 lata de grão-de-bico
- ½ pimento vermelho fatiado
- ½ pepino fatiado
- 1 cenoura ralada
- ¼ chávena de milho
- Folhas de alface
- 1 colher de sobremesa de azeite

Snacks

- fruta fresca, cenoura crua, frutos secos.

**SUGESTÃO**

Os espaços verdes ao redor do Iscte podem ser utilizados para desfrutar das refeições.

PARA SABER MAIS:

O Programa Nacional de Promoção de Alimentação Saudável disponibiliza a roda dos alimentos e informação sobre a composição que uma alimentação saudável deve ter.



SONO

O sono é um alicerce da saúde física e mental. A higiene do sono consiste no conjunto de comportamentos e condições promotores de um sono reparador.

SUGESTÕES PARA UM SONO DE MAIOR QUALIDADE:

- Rotina agradável à hora de deitar (no máximo 30 minutos) que seja facilmente aplicável no dia a dia.
- Horário regular de deitar e de levantar.
- Variações superiores a 2 horas na hora de levantar podem prejudicar a rotina do sono. Se existir necessidade de dormir mais durante o fim-de-semana, é preferível antecipar a hora de deitar e não atrasar significativamente a hora de levantar.
- A luz branca e a utilização dos aparelhos eletrónicos à noite podem prejudicar a qualidade do sono.
- Os smartphones permitem definir um horário de descanso em que as notificações são desativadas.
- Dormir no sofá antes de deitar prejudica a qualidade do sono.
- Atividades físicas (ex. exercício físico) antes da hora de deitar podem dificultar o adormecer.
- É importante criar um espaço entre o final do estudo ou trabalho e a hora de ir dormir.
- A alimentação também pode influenciar o sono. À noite é preferível evitar consumir álcool, tabaco, café e outras bebidas com cafeína incluindo chás e refrigerantes, chocolate preto e refeições mais “pesadas”.
- A prática regular de exercício físico pode contribuir para uma melhor qualidade do sono.



Estas são orientações gerais para uma noite de sono mais descansada. Caso sinta dificuldades relacionadas com o sono de forma regular, pondere contactar um psicólogo ou especialista do sono.

SINAIS DE PRIVAÇÃO DE SONO:

- Sonolência diurna;
- Irritabilidade;
- Menor atenção e concentração;
- Diminuição da motivação;
- Falta de energia;
- Cansaço e fadiga;
- Inquietação e descoordenação motora;
- Perda de apetite.

PARA SABER MAIS:

A Associação Portuguesa do Sono disponibiliza informações sobre o sono.



RELAÇÕES SOCIAIS

As relações sociais e o estabelecimento de laços afetivos positivos estão associados ao bem-estar e à saúde mental. A interação e o desenvolvimento de laços sociais no meio académico podem ajudar a uma melhor adaptação ao ensino superior, para além de permitir a partilha de experiências, dúvidas e receios com outras pessoas que podem estar na mesma situação. Existem várias atividades culturais e artísticas promovidas no Iscte, como o Coro Iscte, o grupo de teatro mIScuTem e a Tuna TAISCTE. Para além disso, a Associação de Estudantes promove diversas atividades, algumas em articulação com os Núcleos de Estudantes, e existe um programa de *mentoring* entre estudantes.

CORO ISCTE

O Coro ISCTE teve início em 2015 e está aberto a pessoas da comunidade do Iscte e também a pessoas sem ligação à instituição. É atualmente dirigido pelo maestro João Barros. Para saber mais informações:

- Facebook: [Coro ISCTE](#)
- Instagram: [@coro iscte](#)



© SeventyFour

mISCuTEm

Este é o nome do grupo de teatro do Iscte, criado em 2001.

Para saber mais consultar:

- Facebook: [mISCuTEm](#).

TAISCTE

A TAISCTE foi fundada em 1990 e tem atualmente como objetivo a construção de um grande grupo de pessoas amigas que gostam de música e que ao mesmo tempo divulga o Iscte. Aqui é possível desenvolver as aptidões musicais e conhecer novas realidades e culturas.

Para fazer parte deste grupo é preciso ter a inscrição ativa no Iscte e aparecer num ensaio, que se realiza todas as terças e quintas-feiras às 19h na sala de ensaios (Edifício 1, junto à entrada do túnel, de acesso ao pátio 1). Para saber mais consultar:

- Website: [TAISCTE](#)
- Instagram: [@taiscte](#)

ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES

A Associação de Estudantes (AE) do Iscte tem um papel fundamental na integração das novas pessoas que compoñham a comunidade estudantil, dinamizando no início do ano a “Semana de Receção” na qual colabora com as Escolas nas sessões de boas-vindas e acolhimento no Iscte. Para além disso, colabora com os diferentes Núcleos de Estudantes para dar a conhecer as atividades realizadas. São 15 Núcleos que abrangem as diversas áreas de estudo e são compostos por estudantes que se organizam para fazerem mais pelo grupo de estudantes que representam. Ver mais sobre os Núcleos em <https://aeiscte-iul.pt/nucleos>.

Existe ainda o Núcleo de Estudantes Africanos (NEA-Iscte).

Este núcleo tem como fim representar a população estudantil africana do Iscte, apoiar as pessoas que chegam ao Iscte e defender os seus interesses.

O NEA-Iscte fica na sala OE05 e pode ser contactado através do email neaiscte@iscte-iul.pt.

A AE tem um banco de voluntariado, no qual é partilhada uma ação de voluntariado mensal, sendo partilhadas outras ações informalmente. As inscrições são feitas através de um *QRCode* fornecido pela AE.

Saiba mais na página de Instagram [@aeiscte](#).

ISCTE SAUDÁVEL

O evento Iscte Saudável, organizado pelo Serviço de Ação Social (SAS) em colaboração com a AE, realiza-se no Iscte em novembro. Oferece a toda a comunidade académica um conjunto de ações ligadas à saúde e à promoção do bem-estar do corpo e da mente incentivando e informando sobre práticas saudáveis.

O programa é diverso em cada ano, mas as ações incluem massagens terapêuticas e aulas de Artes Marciais para o cuidado físico, palestras informativas sobre respiração e os “Três Pilares do Bem-Estar” ministrado por um docente do Iscte, que visa promover o conhecimento e práticas saudáveis. Além disso, a realização de atividades como yoga, sessão de meditação guiada e rastreios de saúde contribui para que este tenha uma abordagem holística.

A recolha de sangue, os rastreios orais, visuais e de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), assim como as avaliações gratuitas de postura, contribuem para a prevenção e diagnóstico precoce, reforçando o papel preventivo e educativo do evento.

PROGRAMA DE MENTORIA – BUDDY MENTORING

O programa *Buddy Mentoring* tem como objetivo facilitar o acolhimento da população estudantil recém-chegada ao Iscte. A mentoria é realizada por estudantes de licenciatura do 2.º ou 3.º ano, estudantes de Mestrado ou Doutoramento. O programa funciona ao longo de todo o ano. Para realizar a inscrição basta enviar um email para in_iscte@iscte-iul.pt.

ATIVIDADES CULTURAIS E DE LAZER

A participação em atividades relacionadas com o lazer e a cultura está associada à saúde e bem-estar.

ALGUMAS SUGESTÕES DE ATIVIDADES CULTURAIS EM LISBOA:

- **Cinema**

(Salas de cinema com circuito comercial; salas de cinema com programação alternativa: [Cinema Ideal](#), [Cinema Nimas](#), [Black Cat Cinema](#), [Cinema São Jorge](#), [Cinema ao Luar na Quinta das Conchas](#), [Cinema Fernando Lopes](#)).

- **Teatro**

([Teatro da Trindade](#), [Teatro Nacional de São Carlos](#), [Teatro Politeama](#), [Teatro Nacional Dona Maria II](#), [Teatro São Luiz](#), [Teatro Tivoli](#)).

- **Concertos**

([Aula Magna](#), [Centro Cultural de Belém](#), [Coliseu dos Recreios](#), [Campo Pequeno](#), [Gulbenkian](#), [Estádio 1.º de Maio](#)).

- **Museus**

([Museu Nacional dos Coches](#), [Museu Nacional de Arte Antiga](#), [MAAT](#) – [Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia](#), [Museu Nacional do Azulejo](#), [Museu do Fado](#) e [Museu Calouste Gulbenkian](#)).



- **Monumentos, Locais históricos e culturais**
([Castelo de São Jorge](#), [Praça do Comércio](#), [Torre de Belém](#), [Mosteiro dos Jerónimos](#), [Padrão dos Descobrimentos](#)).
- **Mercados e feiras**
([Feira do Relógio](#), [Feira da Ladra](#), [Feira de Artesanato Urbano da Graça](#) e [Anjos70 Art & Fleamarket](#)).

ALGUMAS SUGESTÕES DE ATIVIDADES CULTURAIS EM SINTRA:

- **Monumentos, locais históricos e culturais**
([Parque e Palácio Nacional de Sintra](#), [Parque e Palácio de Monserrate](#), [Convento dos Capuchos](#), [Palácio Nacional e Jardins de Queluz](#)).
- **Museus**
([Sintra Mitos e Lendas](#), [Museu Ferreira de Castro](#), [Museu de História Natural de Sintra](#), [Museu das Artes de Sintra](#), [Casa-Museu de Leal da Câmara](#), [Museu Anjos Teixeira](#)).
- **Concertos, peças de teatro, cinema**
([Centro Cultural Olga Cadaval](#), [Casa da Cultura Lívio de Moraes](#) e [Auditório Municipal António Silva](#)).



ESPAÇOS VERDES

O contacto com a natureza está associado a inúmeros benefícios ao nível da promoção do bem-estar e da saúde mental.

SUGESTÕES DE JARDINS GRATUITOS EM LISBOA:

- **Campo Grande**
Jardim do Campo Grande
- **Lumiar**
Jardim da Quinta das Conchas
- **Avenida de Berna**
Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian
- **Marquês de Pombal**
Parque Eduardo VI, Jardim Botânico e Jardim Amália Rodrigues
- **Estrela**
Jardim da Estrela



SUGESTÕES DE JARDINS GRATUITOS/ESPAÇOS VERDES EM SINTRA:

- [Jardim da Quinta Ribafria](#)
- [Parque da Liberdade](#)
- [Vila Sassetti](#)
- [Parque das Merendas](#)

PARA SABER MAIS SOBRE ATIVIDADES E EVENTOS NO MOMENTO:

Instagram: [@comunidadeculturaearte](#) e [@musicasemcapa](#).

Sites: [Agenda Cultural de Lisboa](#); [Time Out Lisboa](#);

[Viral Agenda](#); [Câmara Municipal de Sintra](#).

© Pedro Costa Simeão



PAUSAS REVIGORANTES

As pausas são momentos essenciais para o bem-estar de qualquer pessoa, mas para isso é preciso que possam ser vividas longe daquilo que nos ocupa.

ALGUMAS SUGESTÕES PARA TORNAR AS PAUSAS MAIS REVIGORANTES:

- Promover a curiosidade e a atenção, por exemplo, observar a paisagem a partir de uma janela, reparando nos detalhes como nas coisas que têm a cor verde, nas janelas, nos pássaros ou nos carros.
- Se possível, abrir a janela para sentir a temperatura do ar e os aromas vindos da rua.
- Fechar os olhos e sentir como está o corpo pode ajudar a aliviar a tensão ou reparar se existe alguma parte do corpo mais tensa.
- Fazer algumas respirações lentas e profundas e focar a atenção no movimento do ar a entrar e sair dos pulmões. Não há pressa nem objetivo, apenas promover a conexão com um movimento essencial à vida.
- Evitar utilizar o telemóvel durante a pausa, ou reduzir o tempo de utilização para que não ocupe a pausa toda.
- Aproveitar a hora de almoço para caminhar um pouco e contemplar a paisagem e os espaços ao redor.

PARA SABER MAIS:

A [International Labour Organization](#) disponibiliza informações sobre a saúde ocupacional.



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

O protocolo de respiração 4-7-8 pode ter muitos benefícios ao nível da saúde física e psicológica. Um dos benefícios é a atenção que se presta à contagem, o que diminui a probabilidade de se prestar atenção a outros estímulos, como os pensamentos.

COMO SE REALIZA A RESPIRAÇÃO 4-7-8:

- Inspirar 4 segundos pelo nariz.
- Ficar 7 segundos em apneia.
- Expirar 8 segundos pela boca.
- Repetir esta sequência 6 vezes.
- Descansar um minuto respirando normalmente.
- Repetir a sequência respiratória 6 vezes.
- Descansar um minuto respirando normalmente.
- Repetir a sequência respiratória 6 vezes.

Adicionalmente, a meditação é uma atividade que pode ter muitos benefícios, nomeadamente o relaxamento, a concentração e a criatividade. Existem muitas técnicas de meditação. Este é apenas um exemplo:

- Escolher um lugar calmo e tranquilo onde se possa sentar.
- Definir um limite de tempo para meditar. Para principiantes 5 ou 10 minutos é o ideal.
- Prestar atenção ao corpo. A posição escolhida é confortável?



- Prestar atenção à respiração, à medida que entra e sai o ar. Como se mexe o corpo para acompanhar o ar?
- Reparar quando a mente divagar. Tal irá acontecer, para retomar a meditação basta apenas voltar a trazer a atenção para a respiração.
- Ser gentil com a mente distraída. Reconhecer os pensamentos, mas procurar não se perder nestes, nem culpar-se por acontecerem.
- Terminar com gentileza. Quando quiser, abrir os olhos e reparar no ambiente à volta. Prestar também atenção ao corpo e pensamentos. Como se sente neste momento?



SUGESTÃO

O projeto MINDLIVEN do Iscte (que promove sessões de minfulness na natureza, através de ambientes virtuais) disponibiliza uma plataforma de formação e sessões práticas.

- <https://mindliven.eu/pt/3-praticas-de-mindfulness-na-natureza/>
- <https://mindliven.teachable.com/p/beta-testing1>

PARA SABER MAIS:

[Breathing exercises.](#)

[Meditt.space.](#)

[National Center for Complementary and Integrative Health.](#)



COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS

O Laboratório de Competências Transversais (LCT-Iscte) disponibiliza formações de capacitação para o sucesso académico, adaptação a desafios transversais ligados à aprendizagem e de preparação para a integração no mercado de trabalho. Algumas das Unidades Curriculares (UC) oferecidas pelo LCT-Iscte integram o plano de estudos das licenciaturas, mas qualquer estudante pode frequentar em adicional ao diploma outras UC. Para além desta oferta, o LCT promove workshops e formações dirigidas a Estudantes com Necessidades Específicas, muitas das quais são de frequência gratuita. A comunidade Iscte pode ainda completar os cursos disponíveis na plataforma [Online-Learning](#). Estes vários recursos procuram permitir à comunidade estudantil adquirir e desenvolver competências que facilitem o percurso académico, e consequentemente promovam o bem-estar.

PARA SABER MAIS:

[Laboratório de Competências Transversais.](#)



INFORMAÇÕES SOBRE PROBLEMÁTICAS DA SAÚDE MENTAL

Duas problemáticas da saúde mental mais prevalentes na população universitária são a ansiedade e a depressão. Além destas, é importante abordar a síndrome de *Burnout* no contexto académico. Mas afinal, o que são estas patologias?

A **depressão** é uma experiência humana comum, que contempla um conjunto de pensamentos, sentimentos e comportamentos como resposta a acontecimentos e circunstâncias da vida. A depressão é caracterizada pela existência de sentimentos e emoções como a tristeza, zanga, culpa, desvalorização e falta de esperança, assim como pela diminuição do interesse por atividades outrora agradáveis, diminuição da energia, alterações do sono e do apetite, e dificuldades na concentração e na memorização. A depressão não é estar triste ou aborrecido durante uns dias, mas uma condição mais duradoura que afeta negativamente o dia a dia.

A **ansiedade** é um estado emocional negativo caracterizado pela sensação de nervosismo e preocupação constantes. É acompanhado pela ativação dos processos fisiológicos (ex. o coração bate mais



depressa, a respiração fica mais acelerada, falta de ar, tonturas, dor de barriga, tensão muscular, dor de cabeça), pensamentos negativos sobre o futuro, dificuldade em dormir ou relaxar, em concentrar-se, irritação, e isolamento social.

O **burnout** académico é caracterizado pela exaustão cognitiva e emocional devido às exigências académicas, sentimentos de incapacidade e ineficácia, e uma atitude negativa em relação aos estudos, docentes e colegas. O *burnout* tem sido associado a baixo rendimento cognitivo, baixo desempenho académico, abandono escolar e sintomas depressivos e de ansiedade. A nível físico, pode ser acompanhado de maior fadiga, dores musculares, enxaquecas, alterações do sono, entre outros.

Pedir ajuda é um passo importante!

Ver a próxima secção “Onde pedir ajuda”.

Para mais informações consultar os folhetos informativos:

[Transição para a Universidade;](#)

[Depressão;](#)

[Compreender a ansiedade.](#)

SAIBA MAIS NOS DOCUMENTOS DISPONIBILIZADOS PELA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

[Vamos falar sobre depressão.](#)

[“Como me Sinto?” Checklist para Jovens.](#)

[“Como me Sinto?” Checklist para Adultos/as.](#)

[Fact Sheet Ansiedade.](#)

[Perguntas e respostas sobre burnout.](#)

[O Programa Online Eu Sinto.me.](#)

[Outros tópicos.](#)

ONDE PEDIR AJUDA

Durante o percurso académico podem surgir problemas de saúde, tanto a nível físico como a nível psicológico. É importante pedir ajuda sempre que necessário. O Iscte tem diversos protocolos de que a população estudantil pode usufruir. Para além disso, existem os recursos gerais na comunidade onde se podem dirigir.

PARA UM PROBLEMA DE SAÚDE FÍSICA

- Linha do Serviço Nacional de Saúde – SNS24 para aconselhamento e encaminhamento – 808 24 24 24.
- Centro de Saúde de Referência. Os Centros de Saúde existentes, conforme a área geográfica abrangida, estão no [Portal da Saúde](#).
- Se estiver a viver temporariamente num concelho diferente da sua área de residência por motivos escolares, de trabalho ou outros, e precisar de cuidados de saúde, pode fazer uma inscrição temporária noutro centro, com duração até 12 meses. Para mais informações, contacte diretamente o centro de saúde onde pretende fazer a inscrição temporária.
- Clínica SAMS ISCTE Cidade Universitária, com diversas especialidades médicas e exames. Encontra-se dentro do *campus* do Iscte (Edifício 1 – Porta Este) e a comunidade estudantil do Iscte beneficia de um desconto no valor das consultas.



- Existem vários protocolos e parcerias do Iscte para aspetos relacionados com a saúde.
- Em caso de urgência, o Hospital de Santa Maria (10 minutos a pé do Iscte) é a Unidade Local de Saúde de referência na área do Iscte.
- Na área do Iscte-Sintra, em caso de urgência, a Unidade Local de Saúde de referência é o Hospital Fernando Fonseca.
- Em caso de emergência, ligar para o 112 (INEM).

PARA UM PROBLEMA DE SAÚDE PSICOLÓGICA

Contactar o Gabinete de Aconselhamento ao Aluno, do Serviço de Ação Social, para pedido de apoio psicológico. Este atendimento é gratuito.

Email: sas.gaa@iscte-iul.pt

Tel: 210 464 039 ou 217 903 000

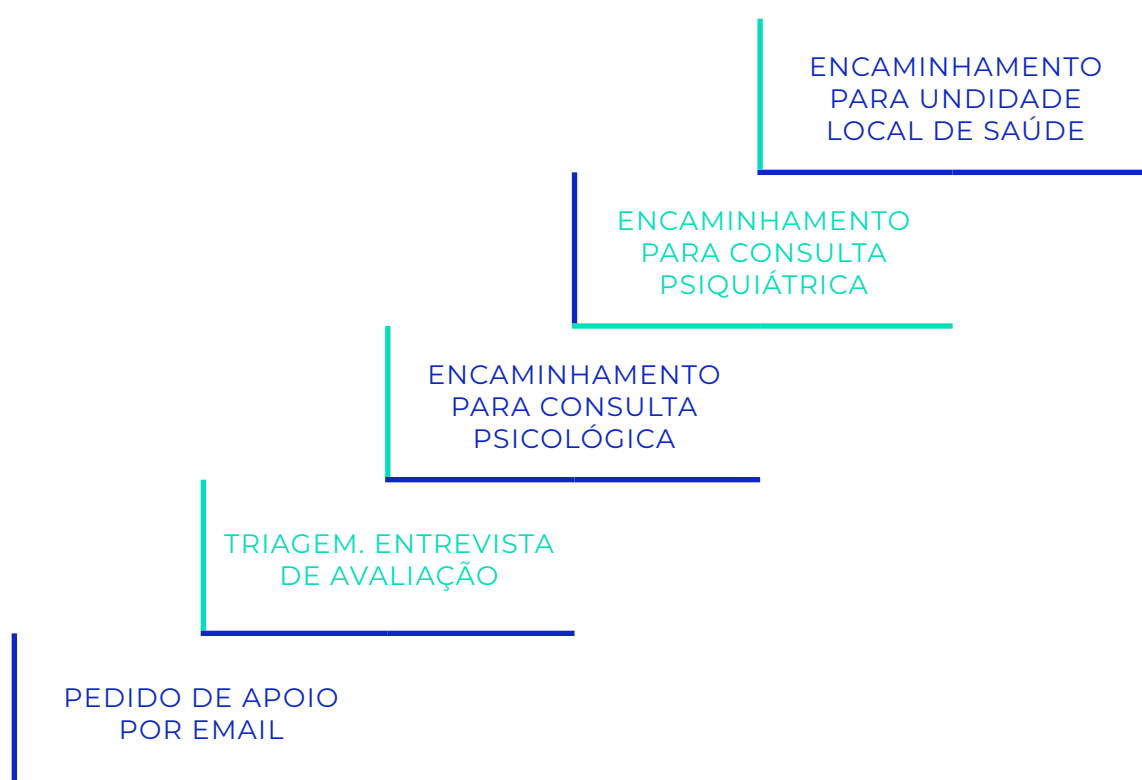
Marcações: 9:30 – 12:30 e 14:30 – 16:30

Após o envio do pedido para o email indicado, é agendada uma entrevista de triagem para avaliação da situação. Conforme a situação será feito o encaminhamento para os serviços mais adequados. Em caso de encaminhamento para consultas de apoio psicológico,



o atendimento é feito em estabelecimentos de saúde com os quais o Iscte tenha estabelecido acordos, sendo gratuito para a população estudantil do Iscte, mediante as verbas disponíveis.

Sempre que se justifique, o Gabinete de Aconselhamento ao Aluno faz o encaminhamento para serviços de Unidades Locais de Saúde, através de protocolos com o Iscte.

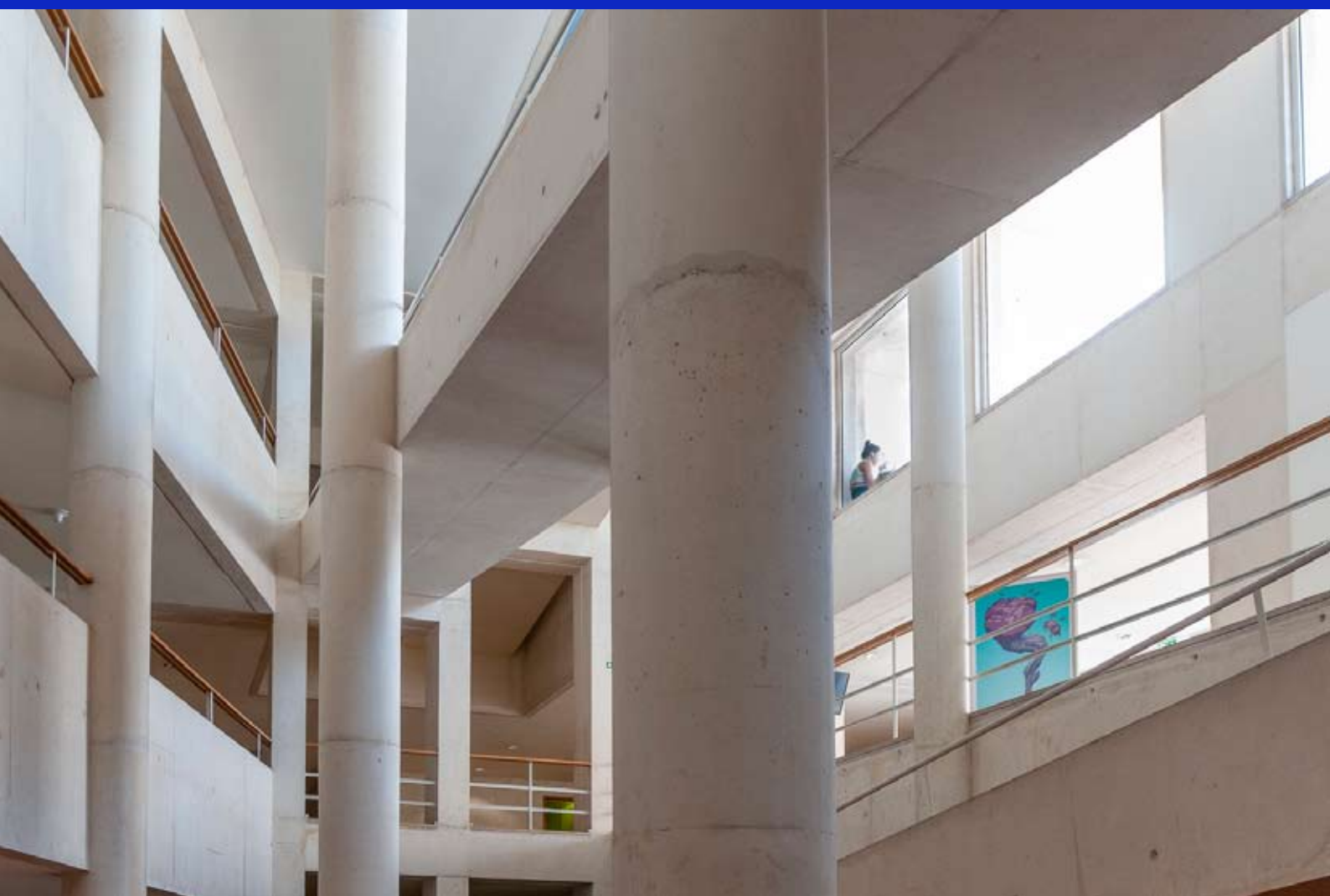


LINHAS TELEFÓNICAS GERAIS PARA ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO:

- Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 – 808 24 24 24
- SOS Voz Amiga – 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660
- SOS Estudante – 915 246 060 | 969 554 545 | 239 484 020
- Conversa Amiga – 210 174 998
- Em caso de emergência, ligar para o 112 (INEM).



PARTI II
**FATORES DE RISCO
PARA A SAÚDE
E BEM-ESTAR**



CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL

De acordo com o V Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral (Portugal 2022) e com o Relatório Anual da Situação do País em Matéria de Álcool de 2022:

- A prevalência de embriaguez nos últimos 12 meses (2022) na população entre os 15 e 34 anos foi de 9,7%.
- 6,1% da população declara ter tido um consumo compulsivo uma vez ou mais por mês nos últimos 12 meses.
- 40 465 internamentos hospitalares com diagnósticos principais e secundários relacionados com o consumo de álcool.

Algumas consequências do consumo excessivo de álcool podem incluir risco de intoxicação, risco de cancro, distúrbios do sono, distúrbios menstruais, problemas sexuais (ex. infertilidade ou disfunção erétil), doenças do fígado (ex. cirrose), síndrome alcoólica fetal, em caso de gravidez, e risco de depressão, demência e outras condições que afetam a saúde mental.

PARA SABER MAIS:

Perguntas e Respostas sobre Consumo Problemático de Álcool,

da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Checklist – O meu consumo de Álcool é problemático?,

da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Folheto informativo sobre dependências,
dos Serviços de Ação Social.



CONSUMO DE TABACO

- De acordo com o V Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral (Portugal 2022), 20,7% e 34,9% da população jovem entre os 15 e 24 anos e os 25 e os 34 anos, respetivamente, consumiu tabaco nos últimos 30 dias.
- A prevalência do consumo de tabaco aumentou, entre 2017 e 2022, de 48,8% para 51%.
- 1 em cada 5 fumadores no país são consumidores de IQOS®
- O IQOS contém nicotina de forma comparável aos cigarros.

O tabaco está associado a diversas consequências negativas para a saúde, nomeadamente, doença coronária, cancro do pulmão e outros tipos de cancro (e.g., vesical, colo do útero, esofágico, renal, etc.), doença pulmonar obstrutiva crónica, doenças vasculares não cardíacas, diabetes *mellitus*, pneumonia, artrite reumatoide, tuberculose, asma, infertilidade, disfunção erétil e menopausa precoce.



USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS

De acordo com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, a utilização deliberada das tecnologias digitais pode promover o bem-estar, permitindo a comunicação regular com pessoas significativas e adquirir novos conhecimentos. Por outro lado, a utilização excessiva das tecnologias digitais e dos seus ecrãs pode prejudicar a qualidade das interações, a atenção focada e a qualidade do sono, podendo levar a problemas físicos devido a hábitos sedentários e a problemas psicológicos como depressão ou ansiedade. Não existe uma definição do tempo de utilização excessivo de ecrãs em adultos, ao contrário dos jovens a partir dos 11 anos para os quais a utilização superior a duas ou três horas diárias é considerada excessiva.

SUGESTÕES PARA DIMINUIR O TEMPO DE ECRÃ:

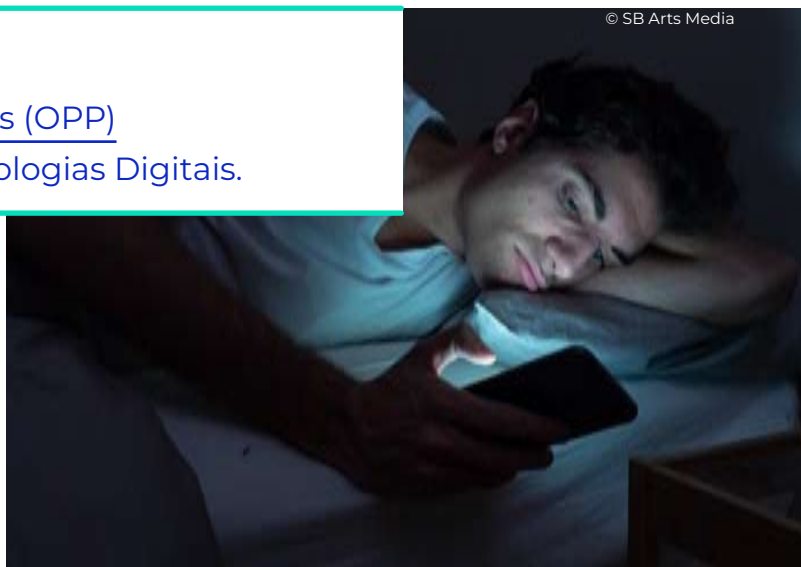
- A utilização dos aparelhos digitais deve ter um propósito definido, algo ativamente escolhido pela pessoa.
- Escolher os conteúdos a ver, de modo a serem conteúdos enriquecedores para o próprio e que não promovam a comparação excessiva com as outras pessoas.
- Aumentar deliberadamente o tempo *offline*, escolhendo outras atividades alternativas.
- É possível programar os dispositivos para desativar as notificações durante um período específico ou bloquear o uso de aplicações.

PARA SABER MAIS:

Manual da Ordem dos Psicólogos (OPP)

– Vamos falar sobre Ecrãs e Tecnologias Digitais.

© SB Arts Media



VIOLÊNCIA NO NAMORO

As relações afetivas são fundamentais para o bem-estar e saúde mental. No entanto, a violência no namoro é um problema sério que destaca a necessidade de promover relações baseadas no respeito e na igualdade.

De acordo com a Lei Portuguesa, considera-se que estamos perante o crime de violência doméstica quando, de modo reiterado ou não, são infligidos maus-tratos físicos ou psíquicos, incluindo castigos corporais, privações da liberdade, ofensas sexuais ou é impedido o acesso aos recursos económicos e patrimoniais próprios ou comuns.

A violência doméstica é um crime público e qualquer um deve fazer a denúncia se souber que este crime acontece. A queixa não precisa de ser efetuada pela vítima, pode e deve ser feita por qualquer pessoa que tome conhecimento da situação. Este tipo de violência pode ser infligido, por exemplo, em relação ao cônjuge ou ex-cônjuge ou a uma pessoa com quem o agente mantenha ou tenha mantido uma relação de namoro ou uma relação análoga à dos cônjuges, ainda que sem coabitação.

VIOLÊNCIA NO NAMORO – O QUE É

A violência no namoro é um tipo de violência doméstica e pode ser definida como “qualquer ato de violência, pontual ou contínua, cometido por um dos parceiros (ou por ambos) numa relação de namoro, com o objetivo de controlar, dominar e ter mais poder do que a outra pessoa envolvida na relação.”

TIPOS E CONSEQUÊNCIAS DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA/ NO NAMORO

- Física (ex. empurrar, prender, atirar objetos, dar pontapés e/ou murros, ameaçar);
- Psicológica (ex. controlar o que o outro veste e faz ao longo do dia, ameaçar e terminar a relação como forma de manipulação, desprezar, culpar, ameaçar, isolar, humilhar);
- Sexual (ex. obrigar a praticar atos sexuais ou carícias);

- Social (ex. humilhar e envergonhar o outro em público, proibir de conviver com os amigos e/ou família).

Consequentemente, a violência no namoro pode ter inúmeras implicações e sequelas físicas (ex. dores de cabeça, perda de apetite, nódoas negras, queimaduras), psicológicas (ex. depressão, ansiedade, baixa autoestima, sentimentos de culpa, isolamento) e sexuais (ex. infeções sexualmente transmissíveis e gravidez indesejada).

DADOS

Violência Doméstica

- Foram registadas, em 2023, 30 279 ocorrências à PSP e GNR.
- Foram acolhidas no Acolhimentos na Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica, no último trimestre de 2023, 1 296 vítimas.
- Em 2023, ocorreram 22 homicídios voluntários em contexto de violência doméstica (17 mulheres, 3 homens e 2 meninas).

Violência no Namoro

De acordo com o estudo nacional sobre violência no namoro (2024) realizado pela UMAR:

- 63% da população jovem indicou ter experienciado, pelo menos, um dos indicadores de vitimização;
- 45,5% indicou que ocorreu algum tipo de controlo na sua relação;
- Tanto a violência psicológica como física mostraram estar presentes nas relações destes, mais especificamente em 39,9% e 11%, respetivamente.

COMO AJUDAR

Se conhecer alguém que se encontre nas situações mencionadas demonstre sempre o seu apoio e suporte, tente perceber a situação, oiça a vítima sem a julgar ou culpabilizar, tente perceber quais os recursos disponíveis na comunidade que auxiliam as vítimas e encoraje a vítima a recorrer a esses recursos. Sendo a violência doméstica

um crime público, se souber que alguém é vítima deste crime, pode fazer a denúncia.

O Iscte tem um canal de denúncias onde pode reportar esta e outras situações (ex. assédio sexual, discriminação).



ONDE PEDIR AJUDA

Serviço de informação a vítimas de violência doméstica:

800 202 148

Linha SMS: 3060

Linha de Emergência Social: 114

APAV: 707 200 077 ou apav.sede@apav.pt

APAV para jovens: <http://www.apavparajovens.pt/>

UMAR – União Mulheres Alternativa e Resposta:

umar.lisboa@netcabo.pt

PARA SABER MAIS:

Folheto informativo sobre violência no namoro.

Guião para a prevenção da violência no namoro em contexto universitário.

ASSÉDIO SEXUAL

As relações interpessoais também são essenciais no meio académico. No entanto, é importante abordar questões que comprometem a segurança e integridade do ambiente académico, como o assédio sexual. Combater o assédio sexual é crucial para contribuir para uma cultura universitária respeitosa e segura.

O QUE É

“O assédio sexual é todo o comportamento indesejado de carácter sexual, sob a forma verbal, não verbal ou física, com o objetivo ou o efeito de perturbar ou constranger a pessoa, afetar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador” (Folha informativa – Assédio Sexual APAV).

CONSEQUÊNCIAS

A vivência de situações de assédio sexual pode ter diversas repercussões na vida da vítima, tais como, stress pós-traumático, perda de autoestima, ansiedade, depressão, apatia, irritabilidade e ideação e/ou tentativa de suicídio.

O QUE FAZER EM SITUAÇÃO DE ASSÉDIO

Caso considere que está a ser vítima de algum tipo de assédio, pode recorrer a pessoas de confiança (ex. familiares e amigos) e apresentar queixa.

O Iscte tem um canal de denúncia que poderá ser utilizado para este efeito.

PARA SABER MAIS:

Folha Informativa - Assédio sexual (APAV).

Estudo “Assédio sexual na academia portuguesa. na era metoo” (CIS-Iscte).

O Código de Conduta Académica do Iscte.

DISCRIMINAÇÃO SOCIAL

A discriminação de grupos sociais baseada numa característica, como o género, etnia, sexualidade e capacidade, está associada a menor bem-estar psicológico e físico. Assim, devido ao contexto social alguns grupos de estudantes podem estar mais vulneráveis a problemas de saúde.

O Iscte promove e defende a diversidade, a liberdade, a igualdade de oportunidades e a qualidade de vida de todas as pessoas que nele estudam, sendo contra qualquer tipo de discriminação baseada na capacidade, sexo, identidade de género, orientação sexual, etnia, religião, língua, nacionalidade, idade, orientação política e situação económica.

Os elementos da comunidade académica devem, individualmente, promover e defender estes valores, nomeadamente respeitando as diferenças individuais e a diversidade que caracteriza o Iscte.

No âmbito do IN-Iscte, a comunidade estudantil pode frequentar gratuitamente, em adicional ao diploma, a UC do Laboratório de Competências Transversais “Desigualdade de Género e Diversidade”, a funcionar nos dois semestres letivos.

Para pedir apoio face a uma situação de discriminação dentro do Iscte, contactar o SAS – Serviço de Ação Social ou usar o canal de denúncia do Iscte.

No Iscte existe o Provedor do Estudante que atua como um órgão independente cuja principal função é a defesa e a promoção dos direitos e interesses legítimos das pessoas que estudam no Iscte.

PARA SABER MAIS:

Estudantes com necessidades educativas específicas.

Provedor do estudante.

Código de Conduta Académica do Iscte.

Plano de Igualdade, Diversidade e Inclusão do Iscte.

BIBLIOGRAFIA

INTRODUÇÃO

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., ...Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970.

<https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>

Batra, K., Sharma, M., Batra, R., Singh, T. P., & Schvaneveldt, N. (2021). Assessing the psychological impact of COVID-19 among college students: An evidence of 15 countries. *Healthcare*, 9(2), 222.

<https://doi.org/10.3390/healthcare9020222>

Buizza, C., Bazzoli, L., & Ghilardi, A. (2022).

Changes in college students mental health and lifestyle during the COVID-19 pandemic: A systematic review of longitudinal studies. *Adolescent Research Review*, 7(4), 537-550.

<https://doi.org/10.1007/s40894-022-00192-7>

Campos, R., Pinto, V., Alves, D., Rosa, C. P., & Pereira, H. (2021). Impact of COVID-19 on the mental health of medical students in Portugal. *Journal of Personalized Medicine*, 11(10), 986.

<https://doi.org/10.3390/jpm11100986>

Conceição, V., Rothes, I., & Gusmao, R. (2021).

The Association between changes in the university educational setting and peer relationships: effects in students' Depressive symptoms during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 783776.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.783776>

Graupensperger, S., Calhoun, B. H., Patrick, M. E., & Lee, C. M. (2022). Longitudinal effects of COVID-19-related stressors on young

adults' mental health and wellbeing.

Applied Psychology: Health and Well Being, 14(3), 734-756.

<https://doi.org/10.1111/aphw.12344>

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021).

Fact sheet autocuidado e bem-estar.

Ordem dos Psicólogos Portugueses.

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/factsheet_autocuidado_bemestar.pdf

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>

Kickbusch, I., Pelikan, J., Apfel, F., & Tsouros, A. D. (Eds.) (2013).

Health literacy: The solid facts. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/128703/e96854.pdf>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

<https://iris.who.int/handle/10665/356119>

World Health Organization. (2024, Abril 26).

Self-care for health and well-being.

World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions>

EXERCÍCIO FÍSICO

Rebar, A., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M., & Vandelanotte, C. (2015).

A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.

<https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>

White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D.,

Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C.

(2017). Domain-Specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>

ALIMENTAÇÃO

Alves, R. F., & Precioso, J. (2020). Knowledge, attitude and practice on healthy diet among University Students in Portugal. *International Journal of Nutrition Sciences*, 5(2), 90-97. https://ijns.sums.ac.ir/article_46568.html

SONO

Bonnet, M., & Arand, D. (2013). Acute sleep deprivation. In: Kushida, C. (Ed.), *Encyclopedia of sleep*, pp. 156-161. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-378610-4.00036-X>

Caddick, Z. A., Gregory, K., Arsintescu, L., & Flynn-Evans, E. (2018). A review of the environmental parameters necessary for an optimal sleep environment. *Building and Environment*, 132, 11-20. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2018.01.020>

Mindell, J. A., Meltzer, L. J., Carskadon, M. A., & Chervin, R. D. (2009). Developmental aspects of sleep hygiene: Findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Medicine*, 10(7), 771–779. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2008.07.016>

RELAÇÕES SOCIAIS

Conceicao, V., Rothes, I., & Gusmao, R. (2021). The association between changes in the university educational setting and peer relationships: Effects in students' Depressive symptoms during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 783776. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.783776>

Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2017). The role of social support, being present, and self-kindness in university student well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 365-374. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1343458>

ATIVIDADES CULTURAIS E DE LAZER

Alcântara da Silva, P., Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., et al. (2015). *Consumos e estilos de vida no ensino superior: O caso dos estudantes da ULisboa-2012*. Estudos - SICAD. <http://hdl.handle.net/10400.21/6384>

ESPAÇOS VERDES

Bussing, A., Rodrigues Recchia, D., Hein, R., & Dienberg, T. (2020). Perceived changes of specific attitudes, perceptions and behaviors during the Corona pandemic and their relation to wellbeing. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 374. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01623-6>

PAUSAS REVIGORANTES

Berman, E. M., & West, J. P. (2007). The effective manager...takes a break. *Review of Public Personnel Administration*, 27(4), 380-400. <https://doi.org/10.1177/0734371X07307076>

Hunter, E. M., & Wu, C. (2016). Give me a better break: Choosing workday break activities to maximize resource recovery. *The Journal of Applied Psychology*, 101(2), 302-311. <https://doi.org/10.1037/apl0000045>

Kim, S., Park, Y., & Niu, Q. (2017). Micro-break activities at work to recover from daily work demands. *Journal of Organizational Behavior*, 38(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/job.2109>

Sianoja, M., Syrek, C. J., de Bloom, J., Korpela, K., & Kinnunen, U. (2018). Enhancing daily

well-being at work through lunchtime park walks and relaxation exercises: Recovery experiences as mediators. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(4), 428-442. <https://doi.org/10.1037/ocp0000083>

Wendsche, J., Lohmann-Haislah, A., & Wegge, J. (2016). The impact of supplementary short rest breaks on task performance: A meta-analysis. *Sozialpolitik.ch*. 2/2016, 1-24. <https://doi.org/10.18753/2297-8224-75>

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Vierra, J., Boonla, O., & Prasertsri, P. (2022). Effects of sleep deprivation and 4-7-8 breathing control on heart rate variability, blood pressure, blood glucose, and endothelial function in healthy young adults. *Physiological Reports*, 10(13), e15389. <https://doi.org/10.14814/phy2.15389>

INFORMAÇÕES SOBRE PROBLEMÁTICAS DA SAÚDE MENTAL

Alcântara da Silva, P., Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., et al. (2015). *Consumos e estilos de vida no ensino superior: O caso dos estudantes da ULisboa-2012*. Estudos - SICAD. <http://hdl.handle.net/10400.21/6384>

Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., ... & Pinho, L. G. (2024). Depression and anxiety of

portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety*, 2024(1), 5528350. <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>

Maroco, J., & Assunção, H. (2020). *Envolvimento e burnout no ensino superior em Portugal*. In H. Pereira, S. Monteiro, G. Esgalhado, A. Cunha, & I. Leal (Eds.), 13º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde - Actas, (pp. 399– 407). ISPA. <http://hdl.handle.net/10400.12/7542>

HOUSE-Colégio F3, ULisboa. (2022). *Saúde e estilos de vida dos estudantes universitários à entrada da universidade: Relatório do Estudo HOUSE-Colégio F3, ULisboa*. Universidade de Lisboa. <https://www.ulisboa.pt/sites/default/files/documents/page/2023/saudeestilosvida-estudantesuniversitariosentradauniversidadecolegiof30.pdf>

Lusa. (2021, 14 junho). *Covid-19 piorou saúde mental de mais de metade dos estudantes do superior*. PÚBLICO <https://www.publico.pt/2021/06/14/p3/noticia/covid19-piorou-saude-mental-metade-estudantes-superior-1966332>

Universidade de Évora. (2023, março 7). *Estudo apresenta dados inquietantes sobre a saúde mental dos Estudantes do Ensino Superior*. Universidade de Évora. <https://www.uevora.pt/ue-media/noticias?item=37049>

CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL

Blank, M. L., Connor, J., Gray, A., & Tustin, K. (2016). Alcohol use, mental well-being, self-esteem and general self-efficacy among final-year university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 431-441. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1183-x>

CONSUMO DE TABACO

Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health*, 64(2), 116-124.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057>

USO EXCESSIVO DE TECNOLOGIAS DIGITAIS

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302.
<https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

VIOLÊNCIA NO NAMORO

Sánchez-Zafra, M., Gómez-López, M., Ortega-Ruiz, R., & Viejo, C. (2024). The association between dating violence victimization and the well-being of young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Violence*, 14(3), 158-173.
<https://doi.org/10.1037/vio0000499>

ASSÉDIO SEXUAL

Amaro, P., Fonseca, C., Afonso, A., Jacinto, G., Gomes, L., Pereira, H., ... & Pinho, L. G. (2024). Depression and anxiety of portuguese university students: A cross-sectional study about prevalence and associated factors. *Depression and Anxiety*, 2024(1), 5528350.
<https://doi.org/10.1155/2024/5528350>

DISCRIMINAÇÃO SOCIAL

Pascoe, E., & Smart-Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135(4), 531-554.
<https://doi.org/10.1037/a0016059>

Schmitt, M. T., Postmes, T., Branscombe, N. R., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 921-948.
<https://doi.org/10.1037/a0035754>

<https://bewell-iscte-iscte.hub.arcgis.com/>
bewell@iscte-iul.pt



O presente guia é desenvolvido no âmbito do projeto BeWell-Iscte, cofinanciado pelo Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, da Direção-Geral do Ensino Superior.

PROMOTORES



COFINANCIADO POR

