

Acrónimo: 4BEST

Designação do Projeto: Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior

Código do Projeto: Projeto nº 41

Objetivo Principal: Implementar um conjunto de ações na área da saúde mental e bem-estar que contribuam para o sucesso do percurso académico dos estudantes do Politécnico do Porto e o respetivo processo de formação e desenvolvimento pessoal global.

Entidade Promotora/beneficiária: Instituto Politécnico do Porto

Financiamento: PRR - Plano de Recuperação e Resiliência

Região de Intervenção: Norte

Custo total elegível: 561 924.00€

Apoio Financeiro público nacional: 477 635.40€

Taxas de financiamento: 85%

Data de aprovação: 26/03/2024

Data de início: 1 de janeiro de 2024

Data de conclusão: 30 de setembro de 2026

Descrição do Projeto: Implementar um conjunto de ações na área da saúde mental e bem-estar que contribuam para o sucesso do percurso académico dos estudantes do Politécnico do Porto e o respetivo processo de formação e desenvolvimento pessoal global. Estas ações pretendem-se complementares aos serviços de saúde e bem-estar já disponibilizados, potenciando assim um maior e mais rápida resposta às solicitações recebidas.

De acordo com o Regulamento Orgânico e Funcional dos Serviços da Presidência e da Ação Social do Politécnico do Porto, o Núcleo de Outras Respostas Sociais (NORS) dos Serviços de Ação Social do P.PORTO tem como missão contribuir para a Saúde, Bem-Estar e Sustentabilidade da comunidade académica do P.PORTO, respondendo continuamente às necessidades e aos desafios atuais em saúde, de forma integrada, sendo de destacar as seguintes competências:

- a) proporcionar o acesso dos estudantes a serviços de saúde;
- b) proporcionar aconselhamento e acompanhamento psicológico especializado para exploração de problemáticas individuais nas três fases da vivência académica:
 - (1) a transição, entrada e adaptação ao ensino superior;
 - (2) o percurso académico em termos de aprendizagem e de desenvolvimento psicossocial;
 - (3) a saída do ensino superior e transição para o mundo do trabalho;
- c) atuar ao nível do bem-estar e desenvolvimento psicossocial, da promoção da saúde e prevenção de comportamentos de risco;
- d) realizar o encaminhamento para instituições ou serviços especializados à comunidade de situações psicológicas mais graves, nos termos dos protocolos existentes;
- e) desenvolver iniciativas de integração dos estudantes e formação humana complementar, nomeadamente ao nível da cidadania;
- f) estudar o desenvolvimento de outras respostas sociais no interesse da formação integral do estudante, do sucesso educativo e da preparação para a vida ativa;

Neste sentido, pretende-se privilegiar abordagens de construção coletiva, interdisciplinar, intersectorial, e de empoderamento/ desenvolvimento das pessoas.

Complementarmente, o P.PORTO promove uma oferta de serviços de Prestação de Cuidados de Saúde para a comunidade académica, quer por respostas internas, quer pelo estabelecimento de contratações de serviço que alargam e reforçam o compromisso do P.PORTO com a promoção da saúde.

Assim, através da sua estrutura interna são realizadas consultas psicológicas, concretizadas num atendimento especializado ao longo de todo o percurso académico – um espaço confidencial de intervenção individual, que permite ao estudante desenvolver respostas e estratégias adaptativas na resolução das suas dificuldades pessoais, problemas de saúde psicológica e/ou desafios atuais, promovendo o autoconhecimento, otimização dos seus recursos pessoais, o sucesso e o bem-estar.

São ainda disponibilizadas consultas de nutrição, realizadas através de uma prestação de serviços externa, as quais são dedicadas à avaliação do estado e necessidades nutricionais, assim como à prescrição e avaliação de planos nutricionais. A nutrição clínica permite, assim, dar resposta às principais preocupações dos estudantes na área da alimentação, assim como dar apoio nutricional aquando do surgimento de outras doenças, como é o caso das doenças do comportamento alimentar, doenças gastrointestinais, doenças cardiovasculares ou doenças oncológicas. Como preocupações mais comuns dos estudantes salientam-se: Excesso de peso e obesidade | Défice de peso | Correção de desequilíbrios alimentares.

O P.PORTO aprovou para 2024 um Plano de Ação dos Serviços de Saúde Mental e Bem Estar (SSMBE), o qual se pretende que seja um documento de gestão que permite identificar e reconhecer as necessidades de intervenção na comunidade académica, assumindo particular importância pela definição das estratégias de promoção da saúde e de prevenção de doença a implementar, dado o seu carácter agregador e orientador para a ação. Este Plano assenta, necessariamente, num planeamento e atuação eficazes, com carácter integrador, numa perspetiva holística da saúde física, mental, social e do bem-estar.