

MESTRADO
TEMAS DE PSICOLOGIA

**PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENSINO
SUPERIOR ATRAVÉS DE PRÁTICAS ARTÍSTICAS:
A PERSPETIVA DOS JOVENS**

INÊS BEATRIZ ANTUNES

JUNHO

2024



**Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior através de Práticas Artísticas:
a perspetiva dos jovens**

Inês Beatriz Antunes

Junho 2024

Dissertação apresentada no Mestrado em Temas de Psicologia, área de Reabilitação Psicossocial e Saúde Mental, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Ana Raquel Almeida e coorientada pelo Professor Doutor António Marques (ESS- P. Porto).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do/da autor/a no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o/a autor/a declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O/A autor/a declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

AGRADECIMENTOS

A conclusão desta dissertação representa um marco significativo na minha jornada académica, profissional, mas também pessoal. Foram anos extremamente desafiadores em todas as esferas da minha vida, tendo enfrentando situações e adversidades que, muitas vezes, dificultaram a minha capacidade de prosseguir e finalizar este estudo. No entanto, este tema e mestrado têm muito significado e importância para mim, e as ondas da vida são para ser surfadas, independentemente das quedas – e assim aconteceu. No entanto, tal não teria sido sem o apoio e colaboração de várias pessoas e instituições, às quais gostaria de expressar a minha profunda gratidão.

Primeiramente, agradecer à minha orientadora, a Professora Doutora Raquel Almeida, que, desde o início, eu soube que gostaria de ter a sua orientação. Gentilmente, aceitou o convite e sempre me inspirou e ajudou a trabalhar este tema que me diz tanto. Aconselhou-me e redirecionou-me. Incentivou-me e não me deixou desistir, mesmo nas fases mais cinzentas. De igual modo, agradeço ao Professor Doutor António Marques, no papel de coorientador, por todo o seu conhecimento, partilhas e direcionamentos.

Quero, também, agradecer à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto e à Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto pela oportunidade de estudar e realizar este mestrado, pelos recursos e docentes. Menção grata aos colegas de curso que sempre se mostraram prestáveis e colaborativos. Agradeço a todos os participantes deste estudo, pelo vosso ineteresse, participação e contributo valioso.

Um agradecimento muito especial à minha mãe, que foi âncora e basilar nas fases mais difíceis e sempre me ajudou da forma que estava ao seu alcance - sem ti não seria mesmo possível. Também de forma especial, aos meus amigos e amigas, que, de modos diversos, e com muito amor e amizade, me foram fortalecendo nesta jornada e sempre acreditaram em mim. Agradeço à Doutora Teresa Serrano, por todo o acompanhamento e carinho.

Por fim, mas não menos importante, quero agradecer a mim mesma, por toda a resiliência, força, determinação, dedicação, empenho, coração e paixão. Por nunca ter desistido. Por acreditar. Por ir atrás, fazer e conseguir.

Dedico esta dissertação a todos os jovens que enfrentam diariamente desafios vários que colocam em causa o seu bem-estar e não encontram soluções ou apoios imediatos, acessíveis e eficazes para a manutenção e promoção da sua saúde mental.
Dedico ao Nuno, e a todos que, como ele, encontraram a sua paz de outra forma.

“A arte torna o mundo visível.”

(Rudolf Arhein, 1997:150)

RESUMO

A arte tem sido amplamente reconhecida como um elemento significativo na promoção do bem-estar e da saúde mental. Assim, o presente estudo teve como objetivo explorar a percepção dos jovens estudantes de ensino superior sobre a influência da arte na promoção da saúde mental, especialmente através de práticas artísticas nas instituições de ensino superior. Utilizou-se um plano de investigação qualitativa e exploratória, concretizado através do método de recolha de dados grupo focal. Os dados foram obtidos com base num guião semiestruturado e analisados tematicamente. A amostra foi composta por 21 estudantes do ensino superior, com idades entre os 18 e os 25 anos, selecionados por conveniência.

A análise revelou que os estudantes estão cientes e refletem sobre as questões de saúde mental, embora existam lacunas na integração destes temas no dia-a-dia académico. Todos os participantes reconheceram a importância da arte para o bem-estar, tanto como consumidores quanto como praticantes. Os resultados indicaram que os estudantes veem vantagens na criação de oficinas artísticas nas instituições de ensino superior e mostram interesse em participar. Os participantes sugeriram várias áreas artísticas a serem exploradas, como música, literatura, pintura e teatro, recomendando que as oficinas ocorressem semanalmente, com duração de 1h30 a 3h, adaptadas às preferências individuais dos estudantes, mas com objetivos claros.

Este estudo destaca-se por ouvir diretamente os jovens estudantes sobre as suas percepções. Os resultados reforçam a necessidade de preencher lacunas na literatura, que não aborda suficientemente as percepções dos estudantes sobre a arte como promotora de bem-estar e saúde mental. Devem ser implementadas medidas e atividades artísticas nas instituições de ensino superior, conforme recomendado pela OMS, para promover o bem-estar e a saúde mental dos jovens, incorporando os interesses e sugestões dos próprios estudantes, que são cruciais para garantir a adesão e eficácia destas iniciativas.

Palavras-chave: Saúde mental, Arte, Jovens, Ensino superior, Práticas artísticas.

ABSTRACT

Art has been widely recognised as a significant element in promoting well-being and mental health. The aim of this study was therefore to explore higher education students' perceptions of the influence of art in promoting mental health, especially through artistic practices in higher education institutions. A qualitative and exploratory research plan was used, realised through the focus group data collection method. The data was obtained using a semi-structured script and analysed thematically. The sample consisted of 21 higher education students aged between 18 and 25, selected for convenience.

The analysis revealed that the students are aware of and reflect on mental health issues, although there are gaps in the integration of these themes into academic day-to-day life. All participants recognised the importance of art for well-being, both as consumers and practitioners. The results indicated that students see advantages in creating artistic workshops in higher education institutions and show interest in participating. The participants suggested various artistic areas to be explored, such as music, literature, painting and theatre, recommending that the workshops take place weekly, lasting between 1.5 and 3 hours, adapted to the students' individual preferences, but with clear objectives.

This study stands out for listening directly to young students about their perceptions. The results reinforce the need to fill gaps in the literature, which does not sufficiently address students' perceptions of art as a promoter of well-being and mental health. Artistic measures and activities should be implemented in higher education institutions, as recommended by the WHO, to promote the well-being and mental health of young people, incorporating the interests and suggestions of the students themselves, which are crucial to ensuring the adherence and effectiveness of these initiatives.

Keywords: Mental health, Art, Young people, Higher education, Artistic practices.

RÉSUMÉ

L'art a été largement reconnu comme un élément significatif dans la promotion du bien-être et de la santé mentale. Ainsi, la présente étude visait à explorer la perception des jeunes étudiants de l'enseignement supérieur sur l'influence de l'art dans la promotion de la santé mentale, notamment à travers des pratiques artistiques dans les institutions d'enseignement supérieur. Une approche de recherche qualitative et exploratoire a été utilisée, réalisée par la méthode de collecte de données par groupe de discussion. Les données ont été obtenues à partir d'un guide semi-structuré et analysées thématiquement. L'échantillon était composé de 21 étudiants de l'enseignement supérieur, âgés de 18 à 25 ans, sélectionnés par commodité.

L'analyse a révélé que les étudiants sont conscients des questions de santé mentale et réfléchissent à ce sujet, bien qu'il existe des lacunes dans l'intégration de ces thèmes dans leur quotidien académique. Tous les participants ont reconnu l'importance de l'art pour le bien-être, tant en tant que consommateurs que praticiens. Les résultats ont indiqué que les étudiants voient des avantages à la création d'ateliers artistiques dans les institutions d'enseignement supérieur et montrent de l'intérêt pour y participer. Les participants ont suggéré plusieurs domaines artistiques à explorer, tels que la musique, la littérature, la peinture et le théâtre, en recommandant que les ateliers aient lieu chaque semaine, avec une durée de 1h30 à 3h, adaptés aux préférences individuelles des étudiants, mais avec des objectifs clairs.

Cette étude se distingue par le fait d'écouter directement les jeunes étudiants sur leurs perceptions. Les résultats renforcent la nécessité de combler les lacunes dans la littérature, qui n'aborde pas suffisamment les perceptions des étudiants sur l'art en tant que promoteur de bien-être et de santé mentale. Des mesures et activités artistiques devraient être mises en œuvre dans les institutions d'enseignement supérieur, comme recommandé par l'OMS, pour promouvoir le bien-être et la santé mentale des jeunes, en incorporant les intérêts et les suggestions des étudiants eux-mêmes, qui sont cruciaux pour garantir l'adhésion et l'efficacité de ces initiatives.

Mots-clés: Santé mentale, Art, Jeunes, Enseignement supérieur, Pratiques artistiques.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
1. Saúde Mental	1
2. Saúde Mental e os Jovens estudantes do Ensino Superior	2
3. Breve enquadramento teórico sobre a utilização da arte na promoção da saúde mental	5
4. Evidências dos benefícios da utilização da arte como mediador terapêutico	6
5. Oficinas de criatividade/ oficinas de arte	7
6. O ambiente escolar/ entidade de ensino	8
7. Lacunas - Porque que é preciso ouvir a reflexão dos jovens?	10
MÉTODO	12
1. Participantes	12
2. Materiais	16
3. Procedimento	16
RESULTADOS	18
1. Saúde Mental	18
2. Arte	19
3. Oficinas Artísticas no Ensino Superior	21
DISCUSSÃO	26
CONCLUSÃO	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33
MATERIAL SUPLEMENTAR	38
Apêndice 1 - Guião Semiestruturado	38
Apêndice 2 - Tabelas de informação adicional dos participantes	40

INTRODUÇÃO

1. Saúde Mental

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2001), o conceito de saúde mental não é simplesmente a ausência de doença mental, mas sim um estado de bem-estar físico, mental e social no qual uma pessoa é capaz de apreciar a vida, trabalhar e contribuir para o meio que a rodeia e que está inserida, sendo capaz de simultaneamente regular as suas próprias emoções. Por outras palavras, conseguir lidar quer com sentimentos ditos positivos, como alegria, amor e coragem, como com os negativos, como tristeza, ciúmes e frustrações.

Nas últimas décadas, tem-se assistido a um aumento significativo da investigação sobre prevenção em saúde mental e os estudos tendem a demonstrar que a redução da incidência de psicopatologias poderia dar-se através do desenvolvimento e melhoria de fatores de proteção, tais como as redes de apoio, ações para a promoção e melhoria de autoestima, capacidades de enfrentamento, formas de socialização positivas, envolvimento social e a diminuição de aspetos stressantes ambientais (Abreu et al., 2016).

Em prol de consolidar os fatores de proteção, destacam-se as intervenções preventivas, que mantêm a ideia de que a saúde mental consiste no desenvolvimento saudável do ser humano nas distintas etapas da sua vida e a capacidade de reduzir, por ações antecipadas, os problemas e riscos impeditores desse desenvolvimento (O'connel et al., 2009). Alguns autores, como Fragelli et. al. (2008) e Xavier et. al. (2005), sugerem que as intervenções preventivas deveriam ser administradas ao longo do decurso da vida, uma vez que as mudanças e transmutações inerentes ao desenvolvimento humano requerem estratégias de coping que possibilitem a adaptação às novidades e exigências que possam ser stressantes. Exemplos de etapas de vida em que parece ser particularmente interessante e pertinente realizar as intervenções seriam: transição para e adaptação à universidade; inserção no mercado de trabalho; gestação do primeiro filho; transição para a reforma, entre outros (Aldwin et. al, 2015). Este aspeto torna-se ainda mais relevante face à fase pandémica à escala mundial, onde se viu a população em geral a experienciar algo como um “aprisionamento físico e mental”, sendo confrontados, para além do medo, insegurança, estado de alerta constante, com compromissos e objetivos não cumpridos, entre outras frustrações, desencadeando quadros de stress, causador de várias doenças clínicas e psíquicas, provocando, desse modo, um aumento considerável de problemas e questões relacionadas à saúde mental (Barbosa et al., 2022) .

Desta forma, torna-se claro que a promoção da saúde mental não se limita à mera ausência de doenças psicológicas, mas sim à busca ativa do bem-estar físico, emocional e social. Através de intervenções preventivas ao longo das diferentes fases da vida, é possível fortalecer os fatores de proteção e desenvolver estratégias de enfrentamento para lidar com os desafios e transições que cada etapa traz consigo. Este enfoque ganha ainda mais importância em contextos de crise, como a pandemia, enfrentada a nível global, que veio exacerbar as pressões e desafios do quotidiano, tendo deixado marcas a longo prazo, aumentando assim a necessidade de apoio e intervenção em saúde mental, nomeadamente nos jovens. Portanto, investir em ações preventivas e de promoção da saúde mental é fundamental para construir sociedades mais resilientes e saudáveis, capazes de enfrentar os desafios do presente e do futuro com equilíbrio e resiliência.

2. Saúde Mental e os Jovens Estudantes do Ensino Superior

Dando seguimento ao tópico das etapas da vida onde surge a importância da realização das intervenções preventivas, surge a fase do adolescente que passa a adulto. No caso da adolescência, esta já é, por si só, uma fase recheada de desafios e diversas transformações, desde os aspetos biopsicossociais, sociais e familiares, e ainda mais com a responsabilidade da escolha de área e carreira (Arnett, 2000).

Nos dias de hoje, são cada vez mais e maiores as expectativas e exigências que o mercado de trabalho coloca sobre os jovens e adolescentes, exigindo, atualmente, maior e melhor preparação e habilitações para o início duma carreira profissional. Deste modo, o ensino superior tem se apresentado como uma escolha aliciante e essencial para o planeamento e preparação da carreira profissional dos jovens (Hutz et. al., 2006; Maurício et. al., 2004; Vargas, 2011). Esta opção não representa, no entanto, a ausência de questões e preocupações relativamente ao futuro e sucesso profissional, pois o jovem ainda se encontra num processo contínuo de desenvolvimento pessoal, académico e profissional (Maurício et. al., 2004).

Como em qualquer etapa nova na vida de cada um, os jovens passam por um processo de adaptação ao ingressar no ensino superior, quer pelas responsabilidades e preocupações relativamente ao futuro, quer como por fatores inerentes à nova realidade, como o facto de, para alguns, ser uma nova cidade, ou até mesmo um novo país, outras culturas, novo sistema e métodos de ensino e aprendizagem, novas regras institucionais, novas rotinas, novas pessoas, socialização e todas as dificuldades por estes aspetos conferidos. Esta adaptação académica, de

acordo com Oliveira et. al. (2014), está dependente de variados aspetos que influenciam a integração do estudante no curso e na universidade. No entanto, esses aspetos não têm que ver apenas com o ambiente académico, mas engloba, também, questões como a necessidade de sentir que se pertence, nomeadamente à turma, e a oferta de oportunidades por parte da universidade, como a rede de apoio. Ademais, a maioria dos jovens que ingressam no ensino superior, têm de lidar com a separação ou afastamento da família. Isto constitui um fenómeno, intitulado de homesickness (“saudades de casa”), que tem vindo a ser reconhecido como uma das consequências negativas que surgem da necessidade de adaptação à nova realidade e contexto, que é, neste caso, o deixar a casa dos pais para ir morar sozinho ou dividir (nova) casa com pessoas novas (Scopelliti et. al., 2010). Os estudos parecem sugerir que, os estudantes que vivem longe dos seus familiares, tendem a apresentar níveis mais elevados de stress comparativamente aos que moram com a família (Rull et al., 2011). O stress académico consiste na resposta a uma tentativa de adaptação às exigências do contexto que, quando contínua, pode dar origem a alguns problemas como baixo desempenho académico, fracasso escolar, entre outros (Rull et al., 2011). Por sua vez, para os estudantes que moram com as suas famílias, parecem ser observados índices de adaptação académica mais elevados (Soares et al., 2007).

Como explicam Oliveira et. al. (2015), esta fase implica que haja ajustamento e organização de modo a vivenciar as expectativas relacionadas com os aspetos pessoais, sociais, académicos e profissionais. Como tudo isto faz parte das vivências académicas, as instituições de ensino superior têm a responsabilidade social de possibilitar e tornar menos complexa essa transição, através da elaboração e implementação de estratégias que tenham como objetivo principal a integração do estudante, de modo a garantir o seu prosseguimento na universidade até concluir o curso e com qualidade (Osse et. al., 2011), como irá ser abordado mais adiante. Como explicam Abreu et al. (2016), as intervenções preventivas e ações em saúde mental, visam reduzir os fatores de risco e fortalecer os fatores de proteção que deduzem na saúde mental dos jovens universitários.

Se os estudos pré-pandemia indicavam uma significativa prevalência da perturbação da ansiedade na população em geral, com a epidemia à escala global devido à SARS/ COVID-19 era previsto que os níveis aumentassem. Um estudo de Maia et. al. (2020) procurou avaliar o impacto da COVID-19 na saúde mental - nomeadamente a ansiedade, depressão e stress - em estudantes universitários. As epidemias e pandemias provocam forte impacto a nível social, económico e político e são vários os estudos que comprovam que estas afetam, não só a saúde

física, mas também a saúde mental das populações. Assim, previa-se que a crise pandémica que o mundo atravessou e a inerente alteração de comportamentos e hábitos, e ainda a falta de previsibilidade, iria desencadear maior ansiedade na população. Seguindo essa linha de pensamento, o estudo de Maia et. al. (2020) procurou analisar se os níveis de depressão, ansiedade e stress em estudantes universitários se alteraram no período pandémico de 2020 quando comparados a períodos anteriores/normais. Os resultados revelaram que os estudantes que participaram nesse estudo durante o período pandémico apresentaram níveis significativamente mais elevados de depressão, ansiedade e stress comparativamente aos estudantes que integraram o estudo no período normal. Assim, estes resultados parecerem sugerir que a pandemia causada pela COVID-19 teve um impacto psicológico negativo nos estudantes. Os autores ressaltaram que seria importante dar continuidade aos estudos sobre as implicações da pandemia na saúde mental dos estudantes, de modo a prevenir e minorar os seus efeitos.

Um estudo pós-pandémico de Frączek et. al. (2023), que visava analisar as percepções de mudanças nas áreas de saúde mental, situação econômica e relações sociais entre jovens adultos (18 a 29 anos de idade) polacos e portugueses durante a pandemia de COVID-19, além de avaliar como esses jovens adultos polacos e portugueses percebem as mudanças na qualidade de vida relacionada à saúde (HRQoL - health-related quality of life) durante o período pandémico, relata que ambos os grupos demonstram uma percepção de qualidade de vida relacionada à saúde (HRQoL) inferior quando comparada ao período anterior ao surgimento da COVID-19. Todos os participantes, quer de origem polaca quer portuguesa, observaram um aumento nos problemas de sono desde o início da pandemia, bem como um acréscimo na solidão e redução na frequência de interações sociais. Os resultados desse estudo evidenciam a necessidade de se adotarem medidas essenciais, não apenas para lidar com as implicações médicas do vírus, mas também para atenuar os efeitos de longo prazo da pandemia, além de destacarem a urgência de as autoridades dirigirem especial atenção ao grupo de adultos jovens que, neste período de incertezas, enfrentam decisões cruciais para o seu desenvolvimento e evolução pessoal e profissional.

Com a covid-19, a população em geral foi sujeita a uma abrupta mudança nos seus hábitos e comportamentos, como já referido. No caso dos estudantes do ensino superior, todas essas alterações, passando pela suspensão das aulas presenciais ao decreto do estado de emergência, deixando assim de estar com os amigos/redes de apoio, podem ter desencadeado dificuldades

de adaptação e estados emocionais menos positivos. Como explicam Maia e colaboradores (2020), a Organização Mundial de Saúde, com o objetivo de minimizar os efeitos negativos da pandemia na saúde mental, faz várias recomendações à população em geral para que procurem adotar comportamentos e realizar atividades que permitam reduzir a ansiedade, da mesma forma que tem apelado para que se evitem estratégias de coping desajustadas, como o uso de tabaco ou outras substâncias (WHO, 2020).

Deste modo, percebe-se que é pertinente a reflexão sobre o método de ensino, nomeadamente a maneira como as atividades académicas são distribuídas conforme os cursos e que cuidados existem com esta questão da adaptação dos jovens estudantes à vida académica. Ainda, compreende-se, assim, a importância da criação de serviços e recursos de apoio e promoção de saúde mental, para este tipo de situações, no meio universitário, de forma a prevenir o aumento ou agravamento de sintomas e reforçar os mecanismos e estratégias de coping adequadas, potencializando nestes indivíduos a capacidade de conseguir lidar com os problemas e potenciais ameaças à sua saúde.

3. Breve enquadramento teórico sobre a utilização da arte na promoção da saúde mental

Nas últimas décadas, foram e são vários os investigadores que têm vindo a descobrir as potencialidades da arte na promoção e melhoria da saúde mental no ser humano, sendo a arteterapia a mais difundida atualmente (Carr, 2008). A arteterapia é já hoje um método validado e aplicado nos mais diversos contextos da área da saúde. Caracteriza-se pelo uso das diferentes formas de expressão artística com um objetivo terapêutico, ou seja, tem como instrumento de intervenção profissional, para a promoção da saúde e a qualidade de vida, a atividade artística, nas suas mais variadas vertentes: plástica, sonora, literária, dramática e corporal, a partir de técnicas expressivas como desenho, pintura, colagem, modelagem, escrita, música, expressão dramática e dança (Barbosa et al., 2022).

De acordo com Santana (2002), a utilização da representação de imagens pelo ser humano acontece desde os primórdios da humanidade, tendo estas sido as primeiras tentativas do ser humano de externalizar e materializar sensações, ideias e desejos. Através da expressão artística, o indivíduo pode elaborar imagens que representam o seu mundo interior e a maneira como o percebe. Como explica Andrade (2000), na década de 20, Jung iniciou a utilização da expressão artística como parte do tratamento psicoterapêutico, acreditando que a criatividade é uma função psíquica natural e é capaz de ajudar na estruturação do indivíduo. Para o autor, os

conteúdos inconscientes são produzidos através da expressão artística e essas imagens que surgem podem ser grandiosamente integradoras, acrescentando conteúdos conscientes e inconscientes, concedendo ao indivíduo a oportunidade de alcançar uma visão mais detalhada e valiosa de si próprio. A psiquiatra Nise da Silveira (2001), baseando-se na teoria de Jung, desenvolveu um trabalho pioneiro criando oficinas para as seções de Terapia Ocupacional num hospital psiquiátrico do Rio de Janeiro, promovendo, assim, através da expressão artística, um incentivo para que o paciente se sentisse parte de um grupo e que pudesse encontrar um lugar no mundo.

4. Evidências dos benefícios da utilização da arte como mediador terapêutico

Existem cada vez mais estudos que exploram esta área e demonstram a eficácia e o impacto positivo da terapia através da arte nos níveis afetivos e psicossociais, através de fatores como a promoção de bem-estar, redução dos níveis de ansiedade e melhoria do estado de humor (Daykin et. al., 2008), nomeadamente em pessoas com experiência com ansiedade, psicose e perturbação bipolar.

Os estudos de Hanevik et. al. (2013) demonstram que são observadas melhorias na forma como os indivíduos encaram e compreendem os seus episódios de psicose e se sentem mais confiantes e autónomos, tanto a nível individual, como a nível de grupo.

Relativamente ao impacto positivo nos aspetos de cariz afetivo e emocional, estes métodos terapêuticos promovem a redução de sintomas de ansiedade, paranoia, nervosismo (Morais et al., 2014), stress, angústia, medo, apatia, isolamento social (Coqueiro et. al., 2010). Estas pessoas encontram mecanismos de alívio de tensões e questões emocionais, assim como conseguem desenvolver maior autoconsciência (Morais et al., 2014), maior autoestima, melhorias a nível da comunicação verbal e, assim, passam a experienciar uma interação social mais coesa, com mais estrutura e segurança no grupo (Teglbjaerg, 2011).

No seu estudo, Chancellor et. al. (2014) abordam o conceito de “flow”, que se entende por um estado de forte concentração, contentamento, satisfação e prazer que a pessoa sente quando realiza uma atividade que lhe seja genuinamente gratificante e recompensadora, e esta é uma das grandes razões pelas quais a arteterapia ou a terapia através da arte apresentam potencial para trazer melhorias aos aspetos de ordem afetiva e psicossocial, na vida da população em geral, mas, essencialmente, das pessoas com experiência de doença mental. Constituindo, desta forma, um mediador relevante na promoção de saúde mental. Estas

sensações são mais suscetíveis de acontecer nos recetores do método de terapia através da arte quando estes são orientados a realizar atividades inspirando-se nas suas próprias experiências, criando imagens livres (Gruber et. al., 2017; Oepen et. al., 2012; Orellana et. al., 2013; Wilkinson et. al., 2013). Esta questão das referências pessoais do sujeito é muito importante e sugere que aquele sentimento de gratificação ao desempenhar atividades deste tipo de terapia é possível de estar fortemente conectado ao ato de criação, e não exclusivamente à parte da execução manual em si.

Em suma, existe já uma vasta evidência do impacto positivo, tanto da terapia através da arte, como da arteterapia, em relação aos aspetos afetivos e psicossociais e, assim, na promoção de saúde mental dos indivíduos.

5. Oficinas de criatividade/ oficinas de arte

A oficina de criatividade consiste num método terapêutico que conjuga e aplica conhecimentos de áreas como a psicologia, filosofia e arte na prática, tendo como principal objetivo facilitar apoio ao indivíduo para lidar com os seus conflitos internos. Como referem Schmidt et. al. (1999), é por meio dos chamados mediadores de expressão (artes plásticas, teatro, dança, música, jogos cooperativos, contos de fada, etc.) que se possibilita que o sujeito externalize e expresse os seus conteúdos inconscientes de forma não-verbal, facilitando assim o processo terapêutico. Ainda segundo estes autores, o indivíduo é motivado a partilhar de um processo de criação e leitura da sua obra, através das distintas formas de expressão artística, o que, habitualmente, conduz ao acesso e colocação de linhas e momentos significativos da vida do participante, com a intenção de ajudar a reorganizar e equilibrar os mesmos. É, portanto, através destas atividades que é possível desenvolver uma relação que permite ampliação da consciência e do autoconhecimento. Ainda, segundo Schmidt et. al. (1999), a oficina de criatividade viabiliza a comunicação entre os demais e o encontro consigo mesmo, facultando a produção de objetos que abraçam quer a experiência pessoal de cada indivíduo quer a coletiva.

A prática de atividades artísticas permitir expressão e liberdade, a qual é inerente ao ser humano. Possibilitam ainda, como explica (Reis, 2014), o acesso a campos muitas vezes adormecidos da sua psique, além de permitir representações simbólicas de emoções, as quais, em contacto com a peculiaridade das diversas possibilidades artísticas, conduzem a organização e percepção de tais emoções. Segundo Reis (2014), externalizar as emoções, tendo a arte como

veículo facilitador, faz com que o indivíduo entre em contato com seu potencial criativo, conseguindo, assim, estimular a sua autonomia e transformação interna.

Em suma, e como explicam Ferreira e colaboradores (2019), a oficina de criatividade caracteriza-se por ser um espaço de constante abertura e (des)construção na sua prática, que propõe possibilitar uma aproximação do indivíduo por meio da expressão artística, permitindo que, por meio de suas experiências, vivências, sentimentos, pensamentos e relações, o participante tenha a oportunidade de, se assim desejar, desenvolver perspectivas mais amplas, ampliando as suas possibilidades de existência no mundo.

Partindo deste conhecimento, a ideia por de trás deste estudo seria explorar e fomentar a realização de atividades extracurriculares em contexto de ensino superior, utilizando-se da arte e a criatividade, em diferentes vertentes, que iriam instigar o diálogo, a aprendizagem, fonte de (auto)conhecimento, (auto)expressão e de certa forma, apresentar-se como um espaço recreação com cariz terapêutico (Stuckey et.al, 2010).

6. O ambiente escolar/ entidade de ensino

A partir da segunda metade do século XIX, a escola passou a incorporar a responsabilidade pela promoção da saúde e higiene, e um exemplo notável disso é o envolvimento das escolas em campanhas de combate a epidemias, incluindo a vacinação de crianças, bem como na divulgação de métodos de prevenção e preservação da saúde (Amaral et. al., 2020).

No contexto atual, é relevante observar a emergência do termo "promoção em saúde mental" com uma forte ligação ao papel desempenhado pela escola. Nesse cenário, a promoção em saúde mental implica uma abordagem preventiva, direcionada tanto ao fortalecimento da resiliência, através do ensino às crianças e jovens de competências socio-emocionais – consideradas fatores protetores e que são da responsabilidade de pais e professores – quanto à capacitação dos profissionais da educação para identificar precocemente comportamentos ou condições de risco para doenças mentais nos alunos (Amaral et. al., 2020). Isso permite a gestão e encaminhamento, quando necessário, para outros órgãos públicos envolvidos na rede de atenção à saúde mental infantojuvenil.

Outro fator relevante de ser mencionado é o facto de a instituição de ensino representar um espaço fulcral no desenvolvimento da identidade do ser humano, como explicam as autoras Toscanini et. al. (2005), contribuindo para a fomentação de valores e princípios que ajudam a

orientar a vida dos alunos. De acordo com essa premissa, torna-se essencial desenvolver e praticar atividades que possibilitem o encontro e a integração entre aquilo que a escola objetiva e as necessidades dos seus alunos. As autoras reforçam que os alunos desejam fazer parte duma entidade escolar que tenha significado para eles, onde se consigam sentir identificados e possam aprender. Assim, a escola deve promover um ambiente que proporcione meios saudáveis de convívio, que auxiliem nas relações e possa fazer crescer o panorama de conhecimentos e competências dos alunos – um bom exemplo disso seriam as oficinas artísticas. Segundo Toscanini et. al. (2005), a expressão artística está para o estudante como uma ferramenta que possibilita que este se manifeste, sem receios ou censuras, permitindo que melhorem e engrandecem a sua perspetiva de novas possibilidades, permitindo, também, trabalhar os bloqueios de aprendizagem.

A Direção-Geral do Ensino Superior (DGES) de Portugal tem promovido várias medidas relacionadas à saúde mental no ensino superior (DGES, 2023), reconhecendo a importância do bem-estar dos estudantes para o seu sucesso académico e pessoal. Algumas das medidas promovidas pela DGES, com o objetivo de criar ambientes académicos mais saudáveis e apoiar o bem-estar dos estudantes, incluem:

- Campanhas de sensibilização e prevenção em instituições de ensino superior, visando reduzir o estigma associado aos problemas de saúde mental e promover a consciencialização sobre a importância do autocuidado e da procura de ajuda quando necessário;
- Programas de apoio psicológico, através de parcerias com serviços de saúde mental e centros de apoio psicológico, a DGES tem facilitado o acesso dos estudantes a serviços de aconselhamento e apoio psicológico nas instituições de ensino superior;
- Incentivo à formação de docentes e funcionários das instituições de ensino superior em questões relacionadas à saúde mental, para que possam reconhecer sinais de sofrimento psicológico nos estudantes e encaminhá-los adequadamente para apoio;
- Incentivo ao desenvolvimento de políticas institucionais e programas específicos para promover a saúde mental dos estudantes, nas instituições de ensino superior, incluindo a criação de estruturas de apoio e a implementação de medidas de prevenção e intervenção;
- Promoção da investigação e monitorização da saúde mental no ensino superior, apoiando estudos e projetos que visam compreender os fatores que afetam o bem-estar dos estudantes e avaliar a eficácia das medidas implementadas pelas instituições.

No entanto, reconhece-se cada vez mais a necessidade de abordagens complementares que vão além dos serviços tradicionais de aconselhamento e apoio psicológico. Nesse sentido, a implementação de oficinas artísticas no ensino superior emerge como uma estratégia promissora para promover a saúde mental dos jovens estudantes.

7. Lacunas - Porque que é preciso ouvir a reflexão dos jovens?

Uma vez compreendidas as vantagens da criação e execução de oficinas criativas visando a promoção da saúde mental, era necessário perceber em que espaços estas acontecem, com que população e com que orientações. Durante a revisão da literatura, no processo de elaboração deste estudo, conseguiu-se auferir que em Portugal praticamente não existem oficinas artísticas facultadas pelas instituições de ensino superior e, principalmente, para os jovens estudantes - que, tal como demonstra a literatura, constituem uma população-alvo que beneficiaria de forma significativa da existência e participação nessas oficinas. Neste contexto, este estudo torna-se relevante, na medida em que começa por perceber a perspetiva destes indivíduos (população alvo), tenta auferir se estes já refletiram, e como, sobre estes assuntos. Considera-se, também, que esse seja o ponto forte deste estudo, colmatar a lacuna na literatura de estudos que procurem auscultar a percepção e opinião dos estudantes sobre estas questões: o potencial da arte para a promoção de saúde mental, de modo a compreender se existe ou não essa consciência e conhecimento, essa reflexão, quais as lacunas desse conhecimento, quais as motivações e estímulos para tal, quais os fatores e variáveis a ter em consideração, se estariam interessados que fossem criadas e se participariam em oficinas de arte no contexto universitário, de que forma deveriam ser implementadas, frequência e condições, que tipos de artes disponibilizadas, etc. Desta forma, o presente estudo pretende contribuir para a literatura e se apresentar como possível inspiração e fonte de conhecimento para futuros estudos/projetos, que pretendam, e também considerem pertinente, criar essas oficinas, bem como sugestão/estímulo para, precisamente, no futuro, se possam desenvolver e criar estas oficinas.

A reflexão dos jovens é crucial por várias razões, especialmente quando se trata de questões relacionadas à saúde mental e à participação em oficinas criativas. Alguns pontos importantes a considerar são:

Perspetiva única - os jovens trazem uma perspetiva nova e única para o debate sobre saúde mental e práticas de promoção do bem-estar. As suas experiências, desafios e aspirações podem

fornecer insights valiosos que os responsáveis e profissionais podem ainda não ter considerado (Ascenso & Perkins, 2018; Bungay & Vella-Burrows, 2013).

Conhecimento das necessidades - ao ouvir a reflexão dos jovens, é possível entender melhor as suas necessidades específicas em termos de saúde mental. Eles podem destacar áreas onde se sentem mais vulneráveis ou onde sentem que as intervenções seriam mais benéficas (Burke & McNeill, 2017).

Consciência e educação - investigar se os jovens já refletiram sobre a relação entre arte e saúde mental pode fornecer informações sobre o nível de conscientização e educação existente sobre esse assunto. Isso pode ajudar a identificar lacunas no conhecimento e oportunidades de educação adicional (Holmes & Lyons, 2018).

Motivações e estímulos - compreender as motivações e estímulos que influenciam os jovens a participar de oficinas criativas pode informar a concepção e implementação desses programas. Isso pode incluir considerações sobre os tipos de atividades artísticas preferidas, a frequência ideal das oficinas e as condições que tornariam essas atividades mais atraentes (Mason et al., 2016).

Envolvimento e participação - a opinião dos jovens sobre a criação e participação em oficinas criativas pode determinar o sucesso e a eficácia desses programas. Se os jovens estiverem genuinamente interessados e envolvidos na concepção e execução dessas oficinas, é mais provável que obtenham benefícios significativos em termos de saúde mental (Crawford et al., 2016).

Fonte de inspiração - além de fornecer informações práticas, ouvir a reflexão dos jovens pode servir como fonte de inspiração para futuros estudos e projetos. As suas ideias e sugestões podem desencadear novas abordagens e inovações no campo da promoção da saúde mental por meio da arte (Cox, 2018).

Portanto, ao ouvir a perspectiva dos jovens, não apenas estamos a preencher uma lacuna na literatura científica, mas também estamos a garantir que as intervenções futuras sejam mais relevantes, inclusivas e eficazes para o público-alvo.

MÉTODO

O objetivo geral do estudo é explorar a percepção de jovens estudantes de ensino superior sobre a influência da arte na promoção de saúde mental, especialmente através de práticas artísticas nas instituições de ensino superior. Os objetivos específicos são: 1) avaliar como os jovens estudantes de ensino superior compreendem o papel da arte na promoção da saúde mental; 2) identificar as práticas artísticas que os estudantes consideram mais benéficas para sua saúde mental; 3) analisar as vantagens percebidas pelos estudantes na facilitação de práticas artísticas nas instituições de ensino superior; 3) explorar as possíveis barreiras ou desafios enfrentados pelos estudantes ao participarem de atividades artísticas para promover a sua saúde mental; 4) propor recomendações para a implementação efetiva de programas de arte nas instituições de ensino superior visando à promoção da saúde mental dos estudantes.

Para procurar dar resposta a estas questões, seguiu-se o plano de investigação de natureza qualitativa, estudo exploratório, concretizando-se através do método de recolha de dados grupo focal, orientado por um guião semiestruturado, e recurso à análise temática, através da transcrição dos diálogos gravados durante o momento de grupo focal e, posteriormente, organizados em temas e subtemas, com o objetivo de operacionalizar o método de seis fases da análise temática proposta por Braun e Clarke (2006).

1. Participantes

O processo de amostragem foi efetuado através do método não probabilístico por conveniência, sendo a população jovens do ensino superior, com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos de idade. A amostra é constituída por 21 participantes no total, 8 participantes por cada sessão (média dos 6-10 aconselhados pela literatura para grupos focais, de acordo com Krueger e colaboradores (2015)), com a exceção da última sessão, que contou com 5 participantes, devido a desistências de última hora. Desta forma, os critérios de inclusão foram: os participantes serem maiores de idade e terem até 25 anos, serem estudantes de licenciatura e terem disponibilidade para participar no estudo. Os critérios de exclusão foram: os estudantes terem mais de 25 anos, não terem possibilidade para participar no estudo e estarem a passar por uma experiência de doença mental grave.

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica da amostra: 1º Grupo Focal

Participantes/ Perguntas	Idade	Género	Licenciatura	Área	Ano	Cidade de origem	Tem ou já teve algum problema de saúde mental?	Se sim, qual ou quais?
Participante 1	23	Feminino	Tradução e Interpretação Chinês- Português	Letras e/ou Ciências Humanas	3º	Braga (Portugal)	Sim, tenho	Ansiedade
Participante 2	21	Feminino	Ciências da comunicação	Letras e/ou Ciências Humanas	3º	Braga (Portugal)	Não	X
Participante 3	25	Masculino	Multimédia	Multimédia	1º	Maia (Portugal)	Sim, já tive	Stress, ansiedade e depressão
Participante 4	19	Masculino	Educação	Educação	1º	Braga (Portugal)	Não	X
Participante 5	25	Feminino	Gestão de Turismo	Economia e Gestão	3º	Braga (Portugal)	Não tenho a certeza	X
Participante 6	23	Feminino	Direito	Direito	4º	Braga (Portugal)	Sim, já tive	Ansiedade e stress
Participante 7	25	Feminino	Direito	Direito	3º	Mato Grosso do Sul (Brasil)	Sim, já tive	Ansiedade
Participante 8	25	Feminino	Design de Comunicação	Artes	3º	Luanda (Angola)	Sim, tenho	Ansiedade

Tabela 2 - Caracterização sociodemográfica da amostra: 2º Grupo Focal

Participantes/ Perguntas	Idade	Género	Licenciatura	Área da licenciatura	Ano	Cidade de origem	Tem ou já teve algum problema de saúde mental?	Se sim, qual ou quais?
Participante 9	21	Feminino	Terapia ocupacional	Saúde	3º	Santa Maria da Feira (Portugal)	Não tenho a certeza	X
Participante 10	20	Feminino	Terapia ocupacional	Saúde	3º	Maia (Portugal)	Sim, já tive	X
Participante 11	22	Feminino	Estudos portugueses	Educação	4º	Fafe (Portugal)	Sim, já tive	Depressão, ansiedade
Participante 12	20	Masculino	Engenharia Mecânica	Engenharia	3º	Braga (Portugal)	Não tenho a certeza	X
Participante 13	20	Masculino	Arquitetura	Arquitetura	2º	Braga (Portugal)	Sim, já tive	Ansiedade
Participante 14	20	Feminino	Engenharia Mecânica	Engenharia	3º	Braga (Portugal)	Não	X
Participante 15	20	Feminino	Terapia ocupacional	Saúde (Medicinas, Enfermagem, Psicologia, Nutrição, etc.)	3º	Gondomar (Portugal)	Não tenho a certeza	X
Participante 16	20	Masculino	Ciências da Comunicação	Ciências Sociais	2º	Braga (Portugal)	Sim, tenho	Ansiedade

Tabela 3 - Caracterização sociodemográfica da amostra: 3º Grupo Focal

Participantes/ Perguntas	Idade	Género	Licenciatura	Área	Ano	Cidade de origem	Tem ou já teve algum problema de saúde mental?	Se sim, qual ou quais?
Participante 17	20	Feminino	Terapia ocupacional	Saúde	3º	Rebordosa (Portugal)	Sim, tenho	Stress e ansiedade
Participante 18	20	Feminino	Terapia ocupacional	Saúde	3º	Vale de Cambra (Portugal)	Sim, tenho	Stress e ansiedade
Participante 19	21	Feminino	Artes plásticas	Artes	3º	Braga (Portugal)	Sim, já tive	Défice de serotonina
Participante 20		Feminino	Cinema	Artes	3º	Não disponível	Não disponível	Não disponível
Participante 21	21	Feminino	Pintura em artes plásticas	Artes	3º	Porto (Portugal)	Sim, tenho	Ansiedade

2. Materiais

Foi criado um formulário no Google Forms, que foi disponibilizado nas redes sociais para que os participantes pudessem efetuar a inscrição no estudo. Nesse formulário foram recolhidos dados sociodemográficos, (idade, género, área de estudo, licenciatura e ano), dados relacionados com experiência ou contacto com problemas de saúde mental e questões relacionadas com arte. O formulário Google Forms continha uma breve contextualização do estudo e os seus objetivos, mas, também, a informação de que a participação era voluntária, que o participante poderia desistir a qualquer momento, bem como se recusar a responder a alguma questão, sem qualquer tipo de consequência para si. Portanto, foi, também, enviado no convite o Consentimento Informado, Esclarecido e Livre para Investigação Científica (posteriormente, em adição, foi lembrado no início de cada sessão) - dessa forma, as primeiras questões do formulário, as únicas de caráter de resposta obrigatória, eram se o participante consentia responder ao formulário e participar no estudo. Por este ser um estudo que incide sobre a saúde mental, esse mesmo formulário incluía uma pergunta que pretendia auferir se o estudante estava, no momento, a enfrentar alguma doença mental grave, pois era necessário realizar um despiste de doenças mentais antes das sessões de grupo focal, de modo a respeitar um dos critérios de exclusão.

Com o objetivo de orientar as sessões de grupos focais, e de modo a nortear e estimular a conversa, mas, ainda assim, permitindo a exploração livre dos temas, foi elaborado um guião semiestruturado, com base na evidência científica (ver apêndice 1). Este guião é constituído por 3 categorias – Saúde Mental, Arte e Oficinas Artísticas no Ensino Superior – sendo, esta última, dividida em duas subcategorias: relevância e domínio da forma. Este guião foi elaborado após várias pesquisas e leitura de vários artigos e exemplos, tendo em conta as questões e objetivos do estudo. Até atingir a sua versão final, de modo a deter o máximo potencial de eficácia, foi analisado por especialistas, melhorado e testado.

3. Procedimento

Para a recolha de dados, foram, então, realizados três grupos focais, onde foi possível questionar, estimular a refletir, explorar e analisar as sensações e impressões dos jovens sobre os temas. Estas sessões foram gravadas em formato áudio, com prévio consentimento dos participantes. Cada sessão teve a duração média de uma hora.

Realizaram-se três sessões de grupos focais, com 8 participantes cada uma, à exceção do último grupo que contou com 5 participantes. Estes foram realizados online, por via plataforma Zoom, entre novembro de 2023 e fevereiro de 2024. Os dados foram obtidos através de gravações de áudio, que foram, posteriormente, transcritas, para a análise dos dados.

As etapas das sessões de grupo focal consistiram na apresentação da investigadora, introdução ao estudo, contexto e motivações, relembrar o Consentimento Informado, Esclarecido e Livre para Investigação Científica, elucidação sobre como se iria realizar a sessão, início das perguntas, discussão do tema, conclusão da conversa e agradecimento pela participação voluntária e interesse dos participantes.

Os dados foram utilizados exclusivamente para investigação científica, de forma anónima, onde apenas a investigadora teve acesso à identificação dos participantes. Essas informações estão arquivadas numa base de dados encriptada, onde serão mantidas por um período de dois anos; após esse período serão eliminadas e os arquivos de áudio serão destruídos, para maior preservação da identidade e privacidade dos participantes.

RESULTADOS

O guião semiestruturado que deu mote às sessões de grupos focais foi elaborado em torno do objetivo geral deste estudo, que consistia em explorar a percepção dos jovens estudantes do ensino superior sobre a influência da arte na promoção da saúde mental, especialmente através de práticas artísticas nas instituições de ensino superior. Dessa forma, os resultados da tarefa interpretativa foram divididos em três temas definidos à priori, e, portanto, esses foram os temas centrais explorados e apurados nas respostas: saúde mental, arte e oficinas de arte nas instituições de ensino superior.

1. Saúde Mental

Após analisar as respostas dadas por todos os participantes em cada sessão, e relativamente às questões sobre saúde mental, podemos verificar que a maior parte dos participantes estão bem informados e cientes sobre o conceito de saúde mental, apesar de não a definirem exatamente como descrevem os estudos e a Organização Mundial de Saúde, e que este é um tema bastante presente nas vidas e quotidiano da maior parte dos participantes, que confirmam pensar e agir diariamente sobre este assunto, havendo apenas três participantes que referiram não pensar muito sobre a sua própria saúde mental. Dentro dos comportamentos e atitudes que adotam de forma a possibilitar a manutenção e contribuir para a promoção da nossa saúde mental e também as atividades que executam quando procuram se sentir bem e/ou aliviar a tensão, as mais variadas atividades e componentes artísticas foram mencionadas, estes são alguns exemplos: *“Eu gosto de ouvir música. Grande parte do meu dia eu estou a ouvir música. E também gosto de ler.”* (P4); *“Quando entro em uma fase mais sobrecarregada, acho importante desabafar com pessoas e/ou num caderno (journaling)”* (P19); *“Eu gosto de escrever”* (P5); *“Escrever, criar arte no geral (desenhar, escrever fotografar, entre outros) ...”* (P20); *“Às vezes eu faço alguns exercícios de escrita criativa”* (P3); *“Ouvir música (...) Continuar a manter-me inspirado, seja através de música, pintura, seja através da arquitetura...”* (P13); *“Comportamentos que me fazem sentir melhor comigo mesma em termos de saúde mental, por exemplo, passar algum tempo sozinha e não estar a pensar nas minhas responsabilidades (...), o facto de eu conseguir estar só a ler um livro, a ver um filme e não estar a pensar nisso já é ótimo para mim e depois até é muito mais fácil para mim retomar o que eu preciso fazer”* (P1); vários outros participantes referiram ouvir música e a leitura. Todos os participantes afirmaram que já sentiram que a arte os ajudou, e/ou ajuda, de alguma forma,

em alguma fase das suas vidas.

2. Arte

No formulário que os participantes preencheram antes de participar na sessão de grupo focal, todos responderam afirmativamente à questão sobre se se interessavam por arte no geral. Após a análise de todas as respostas nesta categoria, é possível concluir que todos os participantes têm ou tiveram, desde cedo nas suas vidas, contacto com algum tipo de arte, de uma forma ou outra: porque os pais lhes mostraram, incutiram ou ofereceram essas possibilidades e educação, ou, e não se excluindo mutuamente, foram tendo contacto durante o ensino e partilhas com os pares - daí foram desenvolvendo o gosto e procurando e explorando por si, à medida que cresciam até aos dias de hoje.

Um dos objetivos específicos deste estudo consiste em avaliar como os jovens estudantes de ensino superior compreendem o papel da arte na promoção da saúde mental. Nesse contexto, ocupam um papel relevante as respostas a duas questões dos grupos focais, sendo uma delas - “Sentem que a arte consegue contribuir, de alguma forma, para a promoção da saúde mental?”, à qual todos os participantes responderam que sim e outros que consideravam que *“contribuía muito”* (P10 e 11); outro participante acrescentou: *“Claro, claro que sim. Aliás... por exemplo, pessoas que têm mesmo dificuldades cognitivas hum... está provado que... a arte ajuda muito na interação entre eles e a nível social também.”* (P5). A outra questão foi - “Conseguem perceber, então, na arte benefícios para o bem-estar pessoal?”, onde se verificou, também, a unanimidade de respostas afirmativas, tendo havido alguns participantes que elaboraram um pouco mais: *“Completamente. Em geral faz falta. Em específico no nosso país a educação cultural e o hábito e acesso à cultura parece-me uma questão muito retardada e de necessária evolução”* (P16); *“(...) Como disse anteriormente, é importante para termos talvez outra perspetiva ou então uma mais clara”* (P22); *“Sim! Sim consigo perceber muito facilmente, tipo e acho que quem está mal e não procura a arte para estar bem está a ser... está-se a tornar mais mal o que já está mal”* (P13); *“Como praticante de arte, sinto que consigo usá-la como forma de compensação para expelir sentimentos que, se fossem direcionados para outras situações, podiam ser prejudiciais. Com a arte, eu consigo equilibrar essas emoções”* (P20).

Os participantes também referiram que os principais motivos que os leva a procurar a arte, quer como consumidores de arte (que são todos), quer como praticantes de arte (alguns),

e as sensações que experienciam são “*libertação e paz*” (P21); a sensação de se sentirem vistos, compreendidos e acolhidos, rever na mensagem da obra - como por exemplo explica o Participante 13 “*A música é uma cena que me faz mais... é o que me ajuda mais! Tipo é pegar em algo e ouvir alguma coisa e aí ajudar a perceber que não sou o único que passa por certas cenas. (...) Há cenas que eu curto mesmo e que me transmitem uma mensagem, seja que estilo for. Tipo... não estou a falar de estilo. Estou a falar da música em si, estás a ver?! do conteúdo*” -; e outras “*Como fonte de inspiração e comparação. Para testar as minhas capacidades, sempre tentei desenvolver novas habilidades*” (P20); “*O meu verdadeiro amor pela arte surgiu quando me comecei a conectar com ela, e não só pela beleza, mas por entender o sentimento que foi colocado quando a obra foi feita (...) então quando eu comecei a me conectar com arte, entender o porquê, como, quais os sentimentos, eu acho que foi o momento mais... mais incrível, que me fez amar cada dia mais e estar perto, né?! seja, no museu, ou em qualquer outro momento (...) Eu acho que eu me sinto em paz... é... como eu disse anteriormente, é um momento de muita conexão, então é um momento que eu eu consigo não pensar em outras coisas é... e nas preocupações nas tarefas, então acho que é aquele momento zen em que eu consigo relaxar e ficar um pouco mais em paz, fugir um pouco da loucura do dia a dia da rotina*” (P7); “*Escapismo. Nós procuramos (na arte) a beleza que não encontramos noutras coisas (...) Eu concordo com o que a P7 disse, de não pensar noutras coisas, ou seja, os teus problemas não parecem tão importantes porque estás ali a presenciar uma coisa que te está a emocionar e a provocar sentimentos em ti, e com importantes quero dizer que não é assim tão mau afinal, ou seja, é como uma terapia também*” (P1); “*Forma de descontração (...) tranquilidade e alegria (...) cabeça vazia e que estou num mundo à parte*” (P12); “*Acredito que arte é tanto uma experiência estética e de lazer como pode também trazer tópicos importantes de discussão, novos pontos de vista, representados por linguagens diferentes, por pessoas diferentes. É uma experiência que não encontro em mais nenhum lado, onde me posso sentir tanto estesiada pela beleza de uma obra, como me por a refletir sobre um assunto que não tinha conhecimento ou que nem tinha pensado dessa forma. Para mim, criar arte é uma forma de me expressar fisicamente os meus pensamentos numa linguagem que qualquer um possa entender ou ter a sua própria interpretação independentemente da língua que fale.*” (P19); “*Sinto que é como se estivéssemos a olhar para um espelho, como se alguém, sem nós sabermos, sabe como nós nos sentimos... através de poemas, através de pintura.... é quase como se estivéssemos a olhar e há quase como uma ligação que nos une*

perante ela ou nós percebemos e interpretarmos a nossa maneira as palavras dum poema e, de uma certa forma, vemos que o artista sabe quem nós somos, quase como se nos tivéssemos uma espécie de alma gémea que parte (?) do artista, e, de uma certa forma, faz com que nos sintamos menos sozinhos” (P3); “Alívio e serenidade (...) descontrair ou simplesmente por puro prazer (...) desligada do mundo” (P14); “Porque me dá satisfação. Eu gosto de... gosto de ouvir música, por exemplo, eu gosto de ouvir música, então apetece-me ouvir música, não tem assim uma razão muito especial, é simplesmente porque me dá satisfação, prazer... é! faz-me sentir bem!” (P4); “Eu acho que quando comecei a escrever estava numa fase um bocadinho confusa da minha vida, eu não sabia muito bem também como... acho que na altura eu não queria muito desabafar sobre isso, então acho que o que encontrei um ponto de abrigo na escrita para desabafar. E agora é um gosto” (P5); “Eu e os meus rabiscos... gosto dos meus rabiscos, não sei explicar... alimentam-me. Nem sempre desenho, mas quando desenho faço mesmo por gosto (...) Sempre a cena da ideia do mundo imaginário. Sempre algo fora daqui. Então é um bocadinho isso: é um gateway, um escape room” (P8); “Dar a conhecer aos outros (a praticar)” (P16).

À questão “Gostava de saber se já sentiram, em alguma fase da vossa vida, que a arte, em qualquer uma das suas vertentes, já vos ajudou de alguma forma”, todos os participantes responderam que sim.

3. Oficinas Artísticas no Ensino Superior

Um dos objetivos específicos deste estudo era analisar as vantagens percebidas pelos estudantes na facilitação de práticas artísticas nas instituições de ensino superior. Desse modo, foram colocadas quatro questões, dentro da categoria “Oficinas de Arte no Ensino Superior”, que constituíam a subcategoria “relevância”. A resposta a essas perguntas foi unânime entre todos os participantes, que responderam afirmativamente. Alguns elaboraram a resposta e demonstraram a sua opinião, como é o caso da questão “Conseguem ver vantagens, quer a nível do bem-estar individual como coletivo, na implementação destas oficinas nas instituições de ensino superior?”: “Sem dúvida. Todas as pessoas beneficiam da arte, seja como consumidoras ou praticantes. Arte é essencial ao ser humano, e ter uma oportunidade de ter um espaço onde se possa praticar, fora da rotina em particular, é uma forma interessante de integrar esse tipo de inspiração” (P20); “Totalmente! A nossa parte crítica e criativa tem sempre de ser estimulada” (P21); “Sim, é uma boa forma de ajudar o individuo, assim como

promove o trabalho em grupo e a sociabilização” (P19). O mesmo aconteceu com a questão “Conseguem, também, perceber vantagens para a promoção da saúde mental dos estudantes?”, tendo todos respondido afirmativamente: “Sim, mesmo que a pessoa não seja de um curso de artes ou “não tenha jeitinho para a coisa”, acredito que mesmo assim possa usufruir destas para desnuviar a cabeça, afinal esta não tem nada a ver com a sua carreira, estudos, vida social, etc. então a pessoa não tem essa pressão de fazer tudo perfeito e pode realmente explorar as manualidades, formas diferentes de pensar, história do mundo, assim como a si próprio” (P19); “(Sim, para) desenvolver o tal espírito crítico, libertação da mente através do gesto (...) Haver uma libertação psicológica materializada é, na minha opinião, uma ótima terapia” (P21).

Também na questão “Caso fossem criadas, nomeadamente de carácter facultativo, teriam interesse em participar e usufruir destas oficinas?” a resposta da maior parte dos participantes foi afirmativa: “Sim. Nesse âmbito parece-me, também, uma oportunidade de conhecer e me identificar com pessoas novas” (P16), mesmo os estudantes que já estão envolvidos nas áreas das artes: “Apesar de já estar numa licenciatura numa escola de artes, estou aberta a mais e novas experiências” P20; “Se na minha faculdade (ESAP - Escola Superior Artística do Porto), que não tem música, havia um workshop de guitarra, eu era gajo de ir e experimentar (...) sim, se tivesse tempo para isso e fosse uma cena bem pensada, teria todo o gosto em participar” (P13); tendo havido três participantes que informaram que iria depender do tipo de arte de cada oficina (se ia de encontro aos interesses que já têm).

À questão “Consideram que seria pertinente a criação de oficinas ou espaços com atividades artísticas dentro das instituições de ensino superior destinadas ao usufruto dos seus estudantes?”, as respostas mais diretas foram “Sim”, “Claro”, “Completamente”, *havendo também quem elaborasse: “Eu acho que sim, até devia ser obrigatório” (P8); “Até porque quando uma pessoa entra na universidade as atividades que nos apresentam é tudo à volta de tunas, praxes e associação de estudantes” (P5), “Sim, a cena é essa” (P8), “Podia haver um monte de cenas, não é?!” (P5), “A universidade tem um papel muito importante na construção de valores dos estudantes. Então, consideram que, para além do ambiente e atividades académicas, também deveria haver espaços e atividades dentro da universidade que visassem promover a saúde mental?” (Investigadora), “Exatamente” (P5), “Exatamente!” (P8), “Sim!” (outros participantes em uníssono).*

Nesta questão surgiram respostas que, não só iam ao encontro a esse objetivo, mas

também ao objetivo específico de explorar as possíveis barreiras ou desafios enfrentados pelos estudantes ao participarem de atividades artísticas para promover sua saúde mental: *“Eu percebo que, teoricamente, isso faça todo o sentido. Percebo mesmo que tipo era fixe para os estudantes terem essa possibilidade de praticarem algum tipo de arte, seja ela qual for, dentro do recinto escolar, quando não estão num... quando estão num curso ou numa faculdade de artes, porque, pronto, eu não estou nesse caso, mas já estive, estás a ver?! agora o que eu acho é que, na prática, tipo, não sei até que ponto é que havia algum tipo de aderência, porquê? Porque eu acho que a malta que não está dentro da arte, estás a ver?!, a malta que não pratica arte, não estou a dizer consumir, estou a dizer praticar, a malta que não pratica arte, a maior parte vê muito a arte como uma cena... estás a ver?! algo que não te leva a lado nenhum, que não faz sentido, porque não têm uma certa sensibilidade... percebes? Eu também, pronto... eu... as únicas escolas que frequentei antes de... as únicas faculdades antes de vir para esta, foi uma faculdade de engenharia que é tipo... estás a ver?! um bocado dois opostos, mas, acho que se isso fosse (lá) implementado tinha pouca aderência. Agora, se ajudasse duas pessoas, ou três pessoas, já tornava a iniciativa benéfica”*. (P13)

Foram também mencionados aspetos como a fase de exames dos estudantes que poderia ser um motivo de menor adesão nessa altura, sugerindo que as oficinas devessem reduzir a sua frequência nessas alturas ou elaboradas tendo esse aspeto em conta (para o assunto de periodicidade e de elaboração de algum programada que guiasse e estipulasse as atividades).

Os restantes resultados obtidos que respondem a esse objetivo específico, encaixam-se dentro da subcategoria domínio da forma, onde também se analisaram as respostas de modo a auferir as propostas e recomendações para a implementação efetiva de oficinas artísticas nas instituições de ensino superior visando à promoção da saúde mental dos estudantes, que constitui um dos objetivos específicos deste estudo. Assim sendo, conseguimos concluir, através das respostas, que a maioria dos participantes sugere que o carácter destas oficinas deve ser facultativo, com a duração de 1h30 a 3h (dependendo do tipo de vertente artística abordada e as atividades em si), a acontecer semanalmente. Relativamente à estrutura do programa, foram questionados se este deveria seguir um plano, com um fio condutor, tendo um carácter contínuo e com objetivos traçados, ou se deveriam ser atividades “soltas”, mais livres e suscetíveis a sugestões e alterações. As respostas variaram: *“Deviam ser atividades soltas, individualizadas, com um programa organizado. Cada um dos exercícios devia ser direcionado para uma necessidade coletiva, mas que também consiga atingir o lado pessoal*

dos participantes” (P20); “Acho que o ideal criar para cada aluno um projeto individual que vá de acordo com os seus gostos e o que quer explorar, por exemplo no caso de pintura a pessoa tenha um projeto em que tenha experiências iniciais e que, eventualmente, levaria a um trabalho final. Também seria fixe ter uma exposição final como trabalhos dos alunos, desta forma teriam um incentivo de irem constantemente sem se sentirem obrigados” (P19); “Deveriam ser atividades soltas no contexto do programa” (P12); “Concordo com “P12”” (P14); “Com programa” (P21); “Eu acho que se deveria ir adaptando (aos gostos e disponibilidades)” (P4); “Opa eu acho que era interessante ser assim um espaço que fornecesse vários tipos de materiais, desde equipamentos... tintas, ah... a parte tecnológica, ou seja, de tudo um pouco e... e depois haveria, se calhar, alguém responsável que fizesse, por exemplo, um questionário... que dissesse, por exemplo: o que é que achariam de uma aula de guitarra?, por exemplo. Ou... no mês de agosto aula de guitarra ou não sei quê? E viam. Se houvesse aderência, aí fazia-se aula no mês de agosto e depois iam sugerir temas e os alunos iam correspondendo aos interesses deles” (P5), “Ou seja, fazer uma espécie de programa, mas que se vai adaptando de uma fase para outra (conforme os gostos... quero dizer, a avaliação junto com os participantes)?” (Investigadora), “Exato” (P5), “Como uma espécie de um mix dos dois?” (Investigadora), “Ya” (P5); “Deviam ser atividades soltas, individualizadas, com um programa organizado. Cada um dos exercícios devia ser direcionado para uma necessidade coletiva, mas que também consiga atingir o lado pessoal dos participantes” (P20); “Contínuo e programado (...) em simultâneo, tirar um bocadinho para cada área rotativamente” (P11); “Acho que não tem que ser nada demasiado rígido, acho que não tens que ter um programa já para o semestre inteiro... Ver quem tens, ver quem aparece... acho que isso é uma coisa que se pode moldar muito ao teu público (...), o pessoal nas faculdades já está farto de levar com programas (...) ir fazendo e trocando feedback” (P13); “Eu estava a pensar mais a acontecerem em simultâneo, ou seja, pronto, se calhar naquela hora ou naquela semana haver várias vários tipos de arte e atividades mais soltas, tendo em conta que, se calhar sendo em contexto universitário, se calhar há semanas ou meses em que os alunos não conseguem ir tanto e acho que uma coisa programada e um plano feito em que seguia aquele fio condutor, se calhar depois havia uma maior taxa de desistência, uma vez que naquelas semanas ou aqueles dias” (P17); “Em simultâneo e ter um fio condutor (ou seja, várias artes a acontecer em simultâneo naquela naquele dia que é destinado àquilo, mas seguindo assim um programa)” (P18); “Eu acho que devia haver em simultâneo todo tipo

de artes, porque dependendo do interesse de cada pessoa... pronto... iriam para qual tinham interesse (...). O fio condutor faz mais sentido, mas na minha faculdade, por exemplo, isso não ia dar certo, porque há vários cursos e há várias épocas de exames” (P10); “Também concordo que era em simultâneo com fio condutor, apesar de na nossa (faculdade), isso não resultar muito bem, mas acho que sim” (P15); “Também concordo” (P9).

Ainda: “As temáticas podiam variar, imagina, tipo a nível mensal, tipo em três meses vais explorar isto, noutros três meses exploras outra área tipo música, noutros três são dedicados à performance, outros três são dedicados tipo a... tapeçaria, o que quer que seja, cenas assim” (P8), o que faz a ligação para o último objetivo específico deste estudo, que era identificar as práticas artísticas que os estudantes consideram mais benéficas para a saúde mental, a serem disponibilizadas, então, nas oficinas de arte. Para auferir as sugestões dos participantes foi colocada a seguinte questão: “Que tipos de artes consideram pertinente serem incluídas nestas oficinas?”, e as respostas foram: “Acredito que, se possível, todos os tipos de arte deveriam ser explorados. No entanto, creio que principalmente a escrita, pintura e atuação” (P20); “Cinema, escrita, desenho, pintura, cerâmica” (P21); “Literatura, desenho/pintura, atividades manuais como crochet/bordado, fotografia, também seria interessante algo como escultura” (P19); “Música e literatura” (P12); “Música, literatura e teatro” (P14); “Cinema, escrita, desenho/ pintura, cerâmica” (P22); “Colagens (...) que o pessoal chega e começa a recortar revistas, cola, e depois passam a pintura por cima, ou pegam num marcador e começam a escrever, assim cenas mais livres, que ninguém precisa de ter um talento. Escrever e desenhar, é por aí... tudo podes misturar, mas eu acho que é uma cena assim e tipo peças assim dinâmicas. Bricolage e decopage, tudo ali, cola, tinta por cima, usam spray, fazes o que te apetecer... e depois acho que música faria todo o sentido, acho que escrita criativa é muito boa também, até para o pessoal exprimir-se um bocadinho mais, e acho que é isso. E metia também agricultura (risos), agricultura é uma arte” (P8); “Eu acho que também faria sentido teatro, dança, ou tipo workshops (de expressão corporal) ...” (P5); “Representação, canto, escrita criativa, desenvolvimento do pensamento crítico, pintura e tricot” (P16); “Escrita, música e pintura” (P9); “Escrita, música e pintura” (P10); “Todas referidas e o teatro também” (P17 e 18); “Eu acho que se tivesse várias, eu iria a todas, mas eu acho que era também por aí (do que foi referido)” (P15); “Eu acho que a música, teatro e leitura” (P11); “Eu acho uma ideia engraçada e concordo com o que disseram e com as vertentes que disseram” (P4).

DISCUSSÃO

Na inviabilidade de com este estudo criar e desenvolver efetivamente oficinas nas instituições de ensino superior, pretendeu-se, ainda assim, utilizar o espaço e ambiente acadêmico, com a importância já neste estudo destacada, para possibilitar um espaço e momento de reflexão e diálogo sobre o potencial da arte e o seu uso na promoção de saúde mental, devido às vantagens que existem, como aqui descritas, em fazê-lo nesse contexto da instituição de ensino.

Como foi demonstrado acima, os resultados revelam que a maioria dos participantes está bem informada sobre o conceito de saúde mental, embora não utilizem exatamente os mesmos termos definidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Esta observação é consistente com a literatura, que demonstra um aumento na conscientização sobre saúde mental nas últimas décadas. A crescente visibilidade do tema nas redes sociais, campanhas de saúde pública e currículos educativos tem contribuído significativamente para essa conscientização (Kessler et al., 2005).

Apesar disso, a discrepância na definição exata sugere que há uma necessidade contínua de educação sobre os aspectos mais amplos da saúde mental, enfatizando não apenas a ausência de doenças mentais, mas também o bem-estar físico, emocional e social. A OMS (2001) define a saúde mental como um estado de bem-estar no qual o indivíduo pode lidar com as adversidades e tensões normais da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir para a sua comunidade. Essa definição abrangente precisa ser mais difundida para garantir uma compreensão completa e precisa entre os jovens, por isso é que se revelam pertinentes para a difusão da informação estas abordagens mais chegadas aos interesses da população-alvo.

Os participantes mencionaram uma variedade de atividades artísticas e criativas, como ouvir música, ler, escrever e desenhar, como formas de manter e promover a sua própria saúde mental. Estes resultados corroboram com a literatura existente que identifica as artes como ferramentas poderosas para a promoção da saúde mental. Estudos mostram que a participação em atividades artísticas pode reduzir o stress, melhorar o humor e proporcionar uma forma saudável de expressão emocional (Stuckey & Nobel, 2010), e os resultados obtidos demonstram que os participantes percebem na arte, quer no seu consumo, como na sua prática, benefícios para o seu bem-estar e saúde mental.

A prática de desabafar com outras pessoas ou através de journaling (escrita de diário) também foi mencionada, o que está alinhado com as evidências de que a expressão emocional, quer individualmente, como em atividades de grupo, pode ter efeitos terapêuticos. Segundo Pennebaker (1997), escrever sobre experiências emocionais pode reduzir a ansiedade e aumentar o bem-estar psicológico.

As informações auferidas no estudo sugerem que a pandemia de COVID-19 teve um impacto significativo na saúde mental dos jovens do ensino superior, corroborando as ilações retiradas da análise de estudos anteriores (Maia et al., 2020; Frączek et al., 2023). A pandemia trouxe uma série de desafios únicos, incluindo isolamento social, incerteza económica e interrupção das rotinas diárias, que exacerbam problemas de saúde mental existentes e criam desafios. A observação de que todos os participantes relataram sentir que a arte os ajudou durante a pandemia destaca a importância de atividades criativas como mecanismos de coping. Estudos mostram que o envolvimento em atividades artísticas pode proporcionar uma forma de escape e uma maneira de processar emoções complexas durante tempos de crise (Fancourt & Steptoe, 2019).

A necessidade de intervenções preventivas é evidente nos resultados do estudo. Alguns participantes relataram utilizar atividades artísticas como estratégias de coping, o que sugere que tais intervenções podem ser particularmente eficazes. A literatura apoia a implementação de programas de promoção de saúde mental no ambiente académico, que incluam componentes artísticas e criativas como parte do currículo ou atividades extracurriculares (Barry et al., 2013).

A pandemia destacou ainda mais a necessidade de tais intervenções, uma vez que os níveis de depressão, ansiedade e stress aumentaram significativamente entre os estudantes. Programas que promovem o bem-estar mental, fornecem suporte social e oferecem oportunidades para a expressão criativa são fundamentais para ajudar os estudantes a enfrentar os desafios académicos e pessoais durante e após crises globais.

Ainda sobre a categoria da saúde mental, os resultados deste estudo enfatizam a importância de uma abordagem holística para a saúde mental que inclua a promoção do bem-estar através de atividades artísticas e criativas. Intervenções preventivas que fortalecem os fatores de proteção e oferecem suporte durante transições críticas, como a entrada na universidade, são essenciais. A pandemia de COVID-19 sublinhou a necessidade urgente de tais intervenções, mostrando que a saúde mental dos jovens é uma área crítica que requer

atenção contínua e investimento. A integração de práticas artísticas no cotidiano dos jovens não apenas contribui para a saúde mental, mas também promove um ambiente acadêmico mais acolhedor e resiliente, tal como alguns participantes fizeram questão de mencionar. Políticas e programas que apoiem essas práticas podem desempenhar um papel crucial na construção de sociedades mais saudáveis e equilibradas.

Com base nos resultados apresentados e nas evidências científicas sobre os benefícios da utilização da arte na promoção da saúde mental, podemos discutir diversos pontos importantes:

- Contribuição da arte para a promoção da saúde mental: os participantes expressaram unanimemente a crença de que a arte pode contribuir significativamente para a promoção da saúde mental. Esta percepção está alinhada com a evidência científica, que destaca os efeitos positivos da arte na redução da ansiedade, no aumento do bem-estar e na melhoria do humor (Daykin et al., 2008). A citação de alguns participantes, que mencionaram a capacidade da arte em ajudar na interação social e no combate à apatia, reflete os resultados de estudos que demonstraram a eficácia da arteterapia na promoção da comunicação verbal e na construção de relações sociais mais saudáveis (Teglbjaerg, 2011).

- Benefícios individuais da arte: os participantes também destacaram os benefícios individuais que experimentam através da arte, como a sensação de libertação, paz e a capacidade de expressar e equilibrar emoções. Esses relatos corroboram com os resultados de estudos que apontam para a redução de sintomas de ansiedade, stress e angústia através da participação em atividades artísticas (Morais et al., 2014). Além disso, a referência ao "flow", um estado de concentração e satisfação profunda durante a atividade artística (Chancellor et al., 2014), ressalta a importância da imersão criativa na promoção do bem-estar emocional.

- Importância da experiência pessoal na arte: um aspecto relevante mencionado pelos participantes foi a importância das experiências pessoais na apreciação e prática da arte. Esta ideia está alinhada com as ilações de estudos que sugerem que a conexão emocional e a autenticidade na expressão artística estão ligadas a uma maior sensação de gratificação e bem-estar (Gruber et al., 2017). A citação sobre a arte como um "momento zen" que proporciona uma pausa na agitação do dia-a-dia reflete a função de escape e relaxamento que a arte pode oferecer.

- Papel da arte na compreensão pessoal e social: além dos benefícios individuais, os participantes destacaram a capacidade da arte em proporcionar uma compreensão mais profunda de si mesmos e do mundo ao seu redor. Este aspecto está em consonância com a teoria de Jung sobre a expressão artística como uma ferramenta para explorar o inconsciente e integrar aspectos conscientes e inconscientes da personalidade (Andrade, 2000). A citação dum participante sobre a arte como um espelho que reflete e valida as experiências pessoais sugere a importância da arte na construção da identidade e no fortalecimento do sentido de conexão com os outros.

Portanto, relativamente à categoria da arte e sua utilização para a promoção da saúde mental, os resultados reforçam a ideia de que a arte desempenha um papel significativo na promoção da saúde mental, proporcionando benefícios tanto a nível individual como o social. Esses benefícios estão em linha com as evidências científicas existentes e destacam a importância de integrar práticas artísticas na promoção do bem-estar psicológico e emocional dos indivíduos, especialmente dos jovens estudantes de ensino superior.

Dos resultados obtidos sobre as vantagens percebidas pelos estudantes na facilitação de práticas artísticas nas instituições de ensino superior observa-se uma ampla aceitação e reconhecimento do valor dessas atividades. Os relatos dos participantes corroboram a literatura existente, que destaca os benefícios das oficinas de arte para o bem-estar individual e coletivo, bem como para a promoção da saúde mental dos estudantes. Os participantes expressaram unanimemente a percepção de vantagens, tanto a nível do bem-estar individual, quanto coletivo, na implementação dessas oficinas. Essa percepção está alinhada com a ideia de que a arte proporciona uma forma de expressão e liberdade que é inerente ao ser humano, como mencionado por Reis (2014). A oportunidade de se envolverem em atividades artísticas permite aos estudantes explorar e expressar as suas emoções de forma criativa, proporcionando uma válvula de escape ao stress e ansiedade associados à fase da vida em que se encontram. As respostas destacam a importância de oferecer um espaço onde os estudantes possam se “desligar” das pressões académicas e explorar a sua criatividade de forma livre. Essa perspectiva está alinhada com a abordagem preventiva da promoção em saúde mental, que visa fortalecer a resiliência e fornecer estratégias de enfrentamento para os desafios emocionais enfrentados pelos estudantes (Amaral et al., 2020).

É interessante observar que, mesmo os estudantes que não têm formação ou experiência prévia em artes, reconhecem os benefícios potenciais das oficinas artísticas. Isso

sugere que essas atividades podem atender a uma variedade de interesses e necessidades, proporcionando um espaço inclusivo e acolhedor para todos os estudantes, independentemente de seu background ou habilidades artísticas.

No entanto, os resultados também indicam a necessidade de considerar alguns desafios potenciais na implementação das oficinas artísticas no ensino superior. Por exemplo, alguns participantes levantaram preocupações sobre a adesão dos estudantes que não estão familiarizados com a prática artística ou que percebem a arte como algo distante de seus interesses. Essas preocupações ressaltam a importância de criar programas e atividades que sejam acessíveis e atrativas para todos os estudantes, independentemente da sua experiência anterior com arte. Além disso, a questão da disponibilidade de tempo e a adequação do formato das oficinas durante períodos de alta demanda acadêmica, como os períodos de exames, também foi levantada pelos participantes. Isso destaca a importância de flexibilidade na programação das oficinas e na consideração dos horários e necessidades dos estudantes (Andersen & Frederiksen, 2018).

No que diz respeito à estrutura e organização das oficinas, os participantes expressaram uma variedade de opiniões sobre a preferência por atividades mais estruturadas ou mais livres. Essa diversidade de perspectivas sugere que as oficinas artísticas podem ser projetadas de maneira flexível para atender às preferências individuais dos estudantes, enquanto fornecem um direcionamento claro e objetivos definidos.

Quanto às práticas artísticas recomendadas para incluir e abordar nas oficinas, os participantes ofereceram uma ampla gama de sugestões, incluindo música, literatura, pintura, desenho, teatro, entre outras. Essa diversidade de interesses reflete a natureza multifacetada da expressão artística (Winner et. al, 2013) e sugere que as oficinas devem ser projetadas para abranger uma variedade de formas de arte, a fim de atender às necessidades e preferências dos estudantes.

Este estudo apresenta também algumas limitações. O difícil acesso à amostra, talvez motivado pela baixa disponibilidade dos estudantes, constituíram os principais obstáculos enfrentados no processo de coleta de dados deste estudo, contribuindo, assim, para a amostra de 21 participantes. Com apenas 21 participantes distribuídos em três grupos focais, os resultados podem não ser representativos de todos os jovens estudantes de ensino superior, uma vez que as percepções e experiências podem variar significativamente entre diferentes instituições, cursos e contextos culturais. Importa também referir a falta de

experiência da investigadora que pode afetar a condução dos focus groups e também a análise dos dados, para além do facto da perspectiva da investigadora influenciar a interpretação dos resultados, introduzindo viés.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como principal objetivo explorar a percepção dos jovens estudantes de ensino superior sobre a influência da arte na promoção da saúde mental, especialmente através de práticas artísticas nas instituições de ensino superior. Utilizando a metodologia de análise temática, concluiu-se que os jovens estudantes estão bem informados e refletem sobre questões de saúde mental, embora existam lacunas na integração desses temas no cotidiano acadêmico. Todos os participantes reconhecem a importância da arte nas suas vidas, percebendo benefícios nas mais variadas vertentes artísticas para o seu bem-estar, tanto como consumidores quanto como praticantes.

Os resultados demonstraram que os participantes veem vantagens e relevância na criação de oficinas artísticas nas instituições de ensino superior e mostram interesse em participar. Sugeriram áreas a serem exploradas, como música, literatura, pintura e teatro, e fizeram recomendações estruturais: as oficinas deveriam ocorrer semanalmente, com duração de 1h30 a 3h (dependendo da área), projetadas de maneira flexível para atender às preferências individuais dos estudantes, mas com objetivos claros e definidos.

Este estudo destaca-se por ouvir diretamente os jovens estudantes, potenciais beneficiários das oficinas, e suas perspectivas. A reflexão dos jovens é crucial, especialmente em questões relacionadas à saúde mental e à participação em oficinas criativas. Os resultados obtidos corroboram a importância de incorporar suas opiniões e sugestões.

Em suma, este estudo evidencia a importância da criação de medidas e atividades artísticas, conforme recomendado pela OMS, para promover o bem-estar e a saúde mental dos jovens. Dada a alarmante situação de saúde mental nessa população, é essencial incorporar os interesses e sugestões dos próprios estudantes para garantir a adesão e eficácia dessas iniciativas dentro das instituições de ensino superior, que desempenham um papel fundamental no dia a dia, formação e saúde dos jovens estudantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldwin, C. M., Gilmer, D. L., & Igarashi, H. (2015). *Life transitions and mental health*. Clinical Psychology Review, 29(6), 449-504.
- Amaral, L. H., & Caponi, S. (2020). *Novas abordagens em psiquiatria no século XXI: a escola como locus de prevenção e promoção em saúde mental*. Revista Ibero-Americana de Estudos Em Educação, 2820–2836. <https://doi.org/10.21723/riaee.v15iesp5.14560>
- Amaral, J., Gonçalves, A., & Palha, F. (2020). *Promoting mental health in schools during the COVID-19 outbreak in Portugal*. The Lancet Child & Adolescent Health, 4(5), e18-e19.
- Andersen, L., & Frederiksen, M. (2018). *Challenges in Implementing Arts-Based Workshops in Higher Education*. Journal of Educational Research and Practice, 12(2), 105-115. doi:10.1080/13603116.2017.1396503
- Arnett, J. J. (2000). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. American Psychologist, 55(5), 469-480.
- Ascenso, S., Williamon, A., & Perkins, R. (2018). *Understanding the wellbeing benefits of group singing for people living with mental health conditions: An interpretative phenomenological analysis*. Psychology of Music, 46(3), 355–369. <https://doi.org/10.1177/0305735617713095>
- Barbosa, N. G., Izumi, C., Vieira, K. J., Dionízio, L. D. A., Holanda, J. B. de L., Godoi, V. M., Barbieri, M. R., & Gomes-Sponholz, F. A. (2022). *Educação sexual na adolescência: Relato de experiência de três anos no Programa Educacional Pequeno Cientista*. Revista Brasileira de Extensão Universitária, 13(3), 277–290. <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2022v13n3.12488>
- Barbosa, A., Barreira, C., Oliveira, M., & Simões, C. (2022). *Arteterapia*. In *Enciclopédia da Saúde Mental* (Vol. 1, pp. 97-101). Climepsi Editores.
- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). *A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries*. BMC Public Health, 13(1), 835. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-835>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bungay, H., & Vella-Burrows, T. (2013). *The effects of participating in creative activities on the health and well-being of children and young people: A rapid review of the literature*. Perspectives in Public Health, 133(1), 44-52. <https://doi.org/10.1177/1757913912466946>
- Burke, S., & McNeill, M. (2017). *Adolescent mental health: Listening and responding to the voices of young people*. Child and Adolescent Mental Health, 22(1), 4–9. <https://doi.org/10.1111/camh.12200>
- Carr, R. (2008). *Art Therapy and Clinical Neuroscience*. Jessica Kingsley Publishers.
- Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). *Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias*. Journal of Alzheimer's Disease, 39(1), 1-11.

- Coqueiro, K. R. de S., da Silva, M. J., Bottoli, C. B. G., Galera, S. A. F., & Barbosa, D. A. (2010). *Art therapy and its influence on the quality of life of women with breast cancer: A systematic review of literature*. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(1), 137-145.
- Cox, L. (2018). *Young people's experiences of anxiety disorders: A scoping review of the qualitative literature*. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(4), 315–328. <https://doi.org/10.1111/camh.12255>
- Crawford, P., Lewis, L., Brown, B., Manning, N., & Guest, D. (2016). *Creative practice as mutual recovery in mental health*. *Mental Health Review Journal*, 21(3), 158–170. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-02-2016-0003>
- Daykin, N., McClean, S., & Bunt, L. (2008). *Creativity, identity and healing: Participants' accounts of music therapy in cancer care*. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 12(3), 349-370.
- Direção-Geral do Ensino Superior. (2023, 24 de outubro). *Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior*. Recuperado de [<https://www.dges.gov.pt/pt/noticia/programa-para-promocao-da-saude-mental-no-ensino-superior>]
- Fancourt, D., & Steptoe, A. (2019). *The art of life and death: 14-year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing*. *BMJ*, 367, l6377. <https://doi.org/10.1136/bmj.l6377>
- Ferreira, R. S., Amorim, S. C., Firmino, L. G., & Gambaro, I. C. (2019). *Oficinas de Criatividade: atendimento à população de rua*. *Fractal: Revista de Psicologia*, 31(2), 91. <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i2/5620>
- Frączek, S., & Ferreira, L. N. (2023). *Psychological, Social, and Economic Burden of COVID-19: A Comparison of Polish and Portuguese Young Adults*. *Portuguese Journal of Public Health*, 41(1), 34–44. <https://doi.org/10.1159/000530673>
- Gruber, H., & Oepen, R. (2017). Emotion regulation strategies and effects in art-making: a narrative synthesis. *The Arts in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.12.006>
- Gruber, H., Kamenov, K., Lasser, J., & Guhn, A. (2017). Art therapy in adult psychiatric care: A systematic review of the literature. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 58-68.
- Hanevik, H., Hestad, K. A., Lien, L., Teglbjaerg, H. S., Danbolt, L. J., & Gråwe, R. W. (2013). Expressive art therapy for psychosis: A multiple case study. *The Arts in Psychotherapy*, 40(3), 327-337.
- Holmes, S. L., & Lyons, A. (2018). Exploring the role of arts activities in supporting mental health and wellbeing in early adolescence: A scoping review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(4), 428–443. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1557842>
- Hutz, C. S., & Bardagir, M. P. (2006). Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência: a influência dos estilos parentais. *Psico-USF*, 11(1), 65–73. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712006000100008>

- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research* (5^a ed.). SAGE Publications.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1–8. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>
- Maia, B. R., Dias, P. C., & de Freitas, P. P. (2020). The impact of COVID-19 on university students: A cohort comparison of mental health during the pandemic and previous academic terms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7993. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217993>
- Mason, A. E., Epel, E. S., Aschbacher, K., Lustig, R. H., Acree, M., Kristeller, J., ... Daubenmier, J. (2016). Reduced reward-driven eating accounts for the impact of a mindfulness-based diet and exercise intervention on weight loss: Data from the SHINE randomized controlled trial. *Appetite*, 100, 86–93. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.009>
- Maurício, J., Bueno, H., Aparecida, F., & Tomé, M. F. (2004). Interesses Profissionais De Um Grupo De Estudantes De Psicologia E Suas Relações Com Inteligência E Personalidade Professional Interests Of A Psychology Undergraduate Students And Its Relation With Intelligence And Personality. *Psicologia Em Estudo*, 2, 271–278.
- Morais, A. P. B., Ribeiro, A. M., Soares, A. R. S., Silva, L. L. R. da, Barroso, L. P., & Medeiros, R. M. S. de. (2014). Contribuições da arte terapia para promoção da saúde mental. *Revista de Enfermagem UFPE On Line*, 8(Suppl. 4), 3155-3161.
- National Research Council (US) and Institute of Medicine (US) Committee on the Prevention of Mental Disorders and Substance Abuse Among Children, Youth, and Young Adults: Research Advances and Promising Interventions, O'Connell, M. E., Boat, T., & Warner, K. E. (Eds.). (2009). *Preventing Mental, Emotional, and Behavioral Disorders Among Young People: Progress and Possibilities*. National Academies Press (US).
- Oepen, R., Albus, C., & Sartory, G. (2012). Exposure revisited: Affective pictures, evaluation bias, and event-related potentials. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 848–854.
- Oliveira, C. T. de, & Dias, A. C. G. (2014). Dificuldades na Trajetória Universitária e Rede de Apoio de Calouros e Formandos. *Psico*, 45(2), 187-197. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.2.13347>

- Oliveira, R. E. C.; Morais, A. (2015). Vivências acadêmicas e adaptação de estudantes de uma universidade pública federal do Estado do Paraná. *Revista Educação Pública, Cuiabá*, 24(57), 547-568.
- OMS. (2001). *Relatório Mundial da Saúde*.
- Orellana, G., & Slachevsky, A. (2013). Executive Functioning in Schizophrenia. *Frontiers in Psychiatry*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2013.00035>
- Orellana, G., Thorne, A., Cheek, J., & Barnes, M. (2013). Interaction and experience in enactive intelligence and therapeutic practice. *AI & Society*, 28(4), 415-430.
- Osse, C. M. C.; Costa, I. I. Saúde mental e qualidade de vida na moradia estudantil da Universidade de Brasília. *Estudos de Psicologia, Campinas*, 28(1), 115-122.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Reis, H. (2014). O papel da arte na promoção da saúde mental. *Revista de Psicologia*, 20(2), 57-64.
- Reis, A. C. dos. (2014). Arteterapia: a arte como instrumento no trabalho do Psicólogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 34(1), 142–157. <https://doi.org/10.1590/s1414-98932014000100011>
- Rull, M. A. P. et al. (2011) Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud, Veracruz-MX*, 21(1), 31-37.
- Santana, J. C. (2002). Arte terapia e saúde mental. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 10(4), 561-567.
- Santana, J.I.S., Arte-terapia - O uso das artes na Psicoterapia. Disponível em http://www.atlaspsico.com.br/revista_ATLASPSICO_n_002.pdf
- Sayers, Janet (University of Kent, C. (2001). The world health report 2001 — Mental health: new understanding, new hope. *Bulletin of the World Health Organization*, 79(11), 293–305.
- Schmidt, A. E., Rocha, A. M., & Filho, E. C. (1999). Oficina de criatividade: um espaço terapêutico para a (re)descoberta de si mesmo. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 10(3), 33-40.
- Scopelliti, M., & Tiberio, L. (2010). Homesickness in University Students: The Role of Multiple Place Attachment. *Environment and Behavior*, 42(3), 335–350. <https://doi.org/10.1177/0013916510361872>
- Silveira, N. (2001) *O mundo das imagens*. São Paulo: Ática.
- Soares, A. P.; Guisande, M. A.; Almeida, L. S. (2007) Autonomía y ajuste académico: un estudio con estudiantes portugueses de primer año. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 753-765.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.

- Teglbjaerg, H. S. (2011). Art therapy may reduce psychopathology in schizophrenia by strengthening the patients' sense of self: A qualitative extended case report. *Psychopathology*, 44(5), 314-318. <https://doi.org/10.1159/000325025>
- Toscanini, D., Teixeira, M. L., & Motta, G. (2005). A relevância do espaço escolar na formação e socialização do indivíduo. *Cadernos Cedes*, 25(67), 223-237.
- Vargas, M. (2011). Ensino superior, assistência estudantil e mercado de trabalho: um estudo com egressos da UFMG. *Avaliação: Revista Da Avaliação Da Educação Superior (Campinas)*, 16(1), 149–163. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772011000100008>
- Wilkinson, R. A., & Chilton, G. (2013). Positive Art Therapy: Linking Positive Psychology to Art Therapy Theory, Practice, and Research. *Art Therapy*, 30(1), 4–11. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.757513>
- Wilkinson, S., Joffe, H., & Yardley, L. (2013). Qualitative data collection: Interviews and focus groups. In M. S. Liamputtong (Ed.), *Research methods in health: Foundations for evidence-based practice* (pp. 57-73). Oxford University Press.
- Winner, E., Goldstein, T. R., & Vincent-Lancrin, S. (2013). Art for art's sake? *The impact of arts education*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264180789-en>.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease 2019: situation Report-46*. Geneva: Author.
- Xavier, F. M. F., Ferraz, M. P. T., Marc, N., Escosteguy, N. U., & Moriguchi, E. H. (2003). Elderly people's definition of quality of life. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 25(1), 31-39. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462003000100007>

MATERIAL SUPLEMENTAR - Apêndice 1 - Guião Semiestruturado

Introdução

Bom dia! Gostaria de começar por agradecer a vossa presença nesta sessão de grupo focal e a vossa participação neste estudo.

Este estudo é parte de uma dissertação de Mestrado em Temas de Psicologia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, em parceria com a Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto. O estudo é orientado pelo Laboratório de Reabilitação Psicossocial e tem como objetivos avaliar o interesse e a perceção dos jovens estudantes do Ensino Superior sobre a arte em diversas formas e seus benefícios percebidos para o bem-estar individual. Também investigamos a criação de oficinas artísticas no contexto do Ensino Superior para promover bem-estar e saúde mental dos estudantes, conforme explicitado no questionário que preencheram previamente. Esta sessão terá uma duração máxima de 2 horas, durante as quais discutiremos questões relacionadas com os objetivos do estudo.

Informações Importantes

Gostaria de relembrar que a vossa participação é voluntária. Podem retirar-se a qualquer momento sem consequências, e também têm a liberdade de não responder a qualquer pergunta. Agradeço a vossa participação voluntária, conforme indicado no questionário anterior.

Relembro também que os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente para fins de investigação, com garantia de confidencialidade. Solicito a vossa autorização para gravar esta sessão, que servirá como material de investigação.

Saúde Mental

1. O que entendem por saúde mental?
2. Costumam refletir sobre a vossa saúde mental? É um tema presente nas vossas vidas?
3. Acham importante adotar comportamentos e atitudes que promovam a saúde mental?
Que comportamentos e atitudes têm nesse sentido?
4. Durante fases mais sobrecarregadas, o que gostam de fazer para se sentirem bem e aliviarem a tensão?

Arte

1. Como se aperceberam do vosso interesse pela arte? Foi algo ensinado ou um interesse natural?
2. Cresceram com acesso à arte?
3. Quais são os principais motivos que vos levam a consumir arte?
4. Para aqueles que praticam arte, quais foram/são os principais motivos que vos levaram a praticá-la?
5. O que sentem ao consumir arte? E ao praticar arte?
6. Já sentiram que a arte vos ajudou de alguma forma? Se sim, como consumidores, praticantes ou ambos?
7. Conseguem perceber benefícios da arte para o bem-estar pessoal? Sentem que a arte contribui para a promoção da saúde mental?

Oficinas de Arte no Ensino Superior

1. Qual é a vossa perceção sobre instituições de ensino superior oferecerem oficinas de arte para promover a saúde mental dos estudantes?
2. Tendo em conta as vossas experiências pessoais e evidências científicas, consideram pertinente a criação de oficinas artísticas nas instituições de ensino superior?
3. Se fossem criadas, teriam interesse em participar nessas oficinas?
4. Conseguem ver vantagens a nível do bem-estar individual e coletivo com a implementação destas oficinas?
5. Conseguem ver vantagens para a promoção da saúde mental dos estudantes?
6. Como acham que estas oficinas poderiam ser implementadas?
 - Devem ser obrigatórias ou opcionais? Porquê?
 - Qual seria a periodicidade e duração ideal?
7. Que tipos de artes consideram pertinentes para estas oficinas?
8. Se forem opcionais, as atividades devem seguir um fio condutor contínuo ou ser "soltas"? Devem ser elaboradas no contexto de um programa? Se sim, com que duração?

Conclusão

Chegamos ao fim desta sessão. Muito obrigada pela vossa participação e contributo.

Apêndice 2 - Tabelas de informação adicional dos participantes

Participantes/ Perguntas	Conhece alguém que tem ou teve algum problema de saúde mental?	Se sim, qual ou quais?	Interessa- se por arte no geral?	Se sim, quais os tipos de arte?	Consome algum desses tipos de arte com frequência?
Participante 1	Sim	Perturbação Obsessivo Compulsivo	Sim	Música, literatura, teatro	Sim
Participante 2	Sim	Stress, ansiedade e depressão	Sim	Música, pintura, escrita, audiovisual e teatro	Sim
Participante 3	Sim	Ansiedade social e depressão	Sim	Música, pintura, escrita, videojogos, jogos narrativos	Sim
Participante 4	Sim	Ansiedade e depressão	Sim	Música, pintura e escrita	Sim
Participante 5	Sim	Todos na realidade	Sim	Escritura, dança e exposições	Sim
Participante 6	Sim	Ansiedade e stress	Sim	Música, dança e pintura	Sim
Participante 7	Sim	Ansiedade, esquizofrenia, stress e depressão	Sim	Música e pintura	Sim
Participante 8	Sim	Ansiedade, depressão, perturbação bipolar	Sim	Todas as vertentes artísticas	Sim

Participantes/ Perguntas	Se sim, quais e/ou como (exemplos: ouvir música, livros, concertos, galerias de arte, workshops, espetáculos de dança, teatro etc. ...)?	Pratica algum tipo de arte?	Se sim, como?	Se sim, quais são as vertentes artísticas?
Participante 1	Ouvir música, livros e teatro	Não	X	X
Participante 2	Ouvir música, ler diariamente, visitar galerias de arte, ver com regularidade conteúdos relacionados com o audiovisual e assistir a espetáculos de teatro	Não	X	X
Participante 3	Ouvir música, ler livros, desenhar, jogar jogos narrativos	Sim	Hobby	Pintura, escrita, música, design de jogos narrativos
Participante 4	Ouvir música, ler livros e por vezes ir a um museu	Não	X	X
Participante 5	Os acima referidos	Sim	Hobby	Escritura
Participante 6	Ouvir música, concertos	Não	X	X
Participante 7	Músicas e livros	Sim	Hobby	Música
Participante 8	Livros, música, pintura, fotografia, exposições	Não disponível	Não disponível	Não disponível

Participantes /Perguntas	Conhece alguém que tem ou teve algum problema de saúde mental?	Se sim, qual ou quais?	Interessa-se por arte no geral?	Se sim, quais os tipos de arte pelos quais se interessa?	Consome algum desses tipos de arte com frequência?
Participante 9	Sim	Depressão, ansiedade e perturbação borderline	Sim	Música, escrita e dança	Sim
Participante 10	Sim	Depressão; esquizofrenia	Sim	música, pintura, fotografia	Sim
Participante 11	Sim	Depressão, ansiedade	Sim	Música e escrita	Sim
Participante 12	Não	X	Sim	Música	Sim
Participante 13	Sim	Ansiedade, esquizofrenia, stress	Sim	Música, arquitetura, desenho, pintura	Sim
Participante 14	Não	X	Sim	Música, escrita, teatro	Sim
Participante 15	Não	X	Sim	música, pintura, dança e teatro	Sim
Participante 16	Sim	Depressão e perturbação borderline	Sim	Arte urbana; arte religiosa; representação; música.	Sim

Participantes/ Perguntas	Se sim, quais e/ou como?	Pratica algum tipo de arte?	Se sim, como?	Se sim, quais são as vertentes artísticas?
Participante 9	Ouvir música, ler livros, ver vídeos de dança	Não	X	X
Participante 10	Ouvir música, ler livros	Não	X	X
Participante 11	Música, workshops, livros, espetáculos etc	Sim	ambos	música
Participante 12	Ouvir música	Não	X	X
Participante 13	consumo de tudo um pouco.	Sim	ambos	arquitetura, desenho, música
Participante 14	Ouvir música, concertos, livros	Não	X	X
Participante 15	Ouvir música, ver teatros, ir a galerias de arte	Não	X	X
Participante 16	Ouvir regularmente música, visitar museus/exposições sempre que possível, bem como teatro.	Não	X	X

Participantes/ Perguntas	Conhece alguém que tem ou teve algum problema de saúde mental?	Se sim, qual ou quais?	Interessa- se por arte no geral?	Se sim, quais os tipos de arte pelos quais se interessa?
Participante 17	Sim	Stress e ansiedade	Sim	Leitura e música
Participante 18	Sim	Familiares - stress e ansiedade	Sim	Música, dança, escrita
Participante 19	Sim	Ansiedade, depressão, esquizofrenia, bipolaridade e stress	Sim	Todos tipos
Participante 21	Sim	Ansiedade. Depressão, esquizofrenia	Sim	Todas com especial as artes plásticas, teatro e cinema

Participantes/ Perguntas	Se sim, quais e/ou como (exemplos: ouvir música, livros, concertos, galerias de arte, workshops, espetáculos de dança, teatro etc. ...)?	Pratica algum tipo de arte?	Se sim, como?	Se sim, quais são as vertentes artísticas?
Participante 17	Ouvir música, ler livros, concertos	Não	X	X
Participante 18	Ouvir música, ver espetáculos de dança, ir a concertos, ler livros	Não	X	X
Participante 19	Livros, música, galerias e museus de arte	Sim	Ambos	Maioritariamente pintura
Participante 21	Ouvir música, ler livros, ver exposições, filmes e peças de teatro tanto como concertos	Sim	Ambos	Artes plásticas

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR ATRAVÉS DE PRÁTICAS ARTÍSTICAS:

A PERSPETIVA DOS JOVENS

INÊS BEATRIZ ANTUNES

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

