



# ESTUDANTES COM DII: UM GUIA PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

## INTRODUÇÃO

Planear ir para a universidade ou faculdade pode ser um momento emocionante, mas também assustador para qualquer um. Se sofrer de uma Doença Inflamatória Intestinal (DII) - Doença de Crohn ou Colite Ulcerosa (UC) - é provável que enfrente ainda mais desafios, levando-o a ter mais preocupações e perguntas.

Este guia visa responder a algumas dessas questões, fornecendo dicas e sugestões com base em conselhos profissionais e em experiências dos estudantes com DII.

## O QUE É QUE AS UNIVERSIDADES PODEM OFERECER?

Uma forma de descobrir qual a ajuda e suporte disponível em cada instituição académica, é entrar em contacto com os Serviços de Incapacidade para Estudantes.

A Diretiva 2000/43/CE proíbe todas as formas de discriminação em razão da raça ou da origem étnica em diversos domínios. A Diretiva 2000/78/CE proíbe todas as formas de discriminação no emprego e na atividade profissional em razão das crenças religiosas, deficiência, idade ou orientação sexual. É neste enquadramento legal europeu que se encontram as universidades, que têm obrigação de fazer as adaptações necessárias para a integração do aluno.

Mesmo que não te consideres portador de deficiência, ter uma DII pode significar ter necessidades que outros estudantes não têm e, por isso, pode beneficiar do apoio oferecido enquanto tal. Todas as instituições de ensino superior (ES) devem ter um departamento ou equipa de serviços para estudantes com deficiências (embora o nome exato possa diferir de instituição para instituição). Detalhes de como entrar em contacto com eles, estão habitualmente disponíveis no site da universidade ou faculdade. O site também pode fornecer informações sobre os tipos de apoios disponíveis.

Para um aluno com uma condição médica crónica, como DII, 'adaptações razoáveis' podem incluir, por exemplo, um tempo extra em exames ou extensões para cumprir os prazos dos trabalhos quando fadiga ou outros sintomas são um problema. Também pode incluir autorização para que lhe seja permitido comer ou tomar medicamentos durante as aulas.

Algumas universidades/faculdades oferecem opções flexíveis de estudo, incluindo cursos modulares e à distância, oferecendo aos alunos mais oportunidades de aprender ao teu próprio ritmo. Com essa estrutura de curso, pode ser possível interromper o estudo na eventualidade de ter uma crise ou solicitar para trabalhar em casa durante todo ou parte do seu curso.

Fala com a secção/departamento de admissões da universidade ou faculdade para obter mais informações sobre aprendizagem flexível.

**Mesmo que não te consideres portador de deficiência, ter uma DII pode significar ter necessidades que outros estudantes não têm e, por isso, pode beneficiar do apoio oferecido enquanto tal. Todas as instituições de ensino superior (ES) devem ter um departamento ou equipa de serviços para estudantes com deficiências (embora o nome exato possa diferir de instituição para instituição).**

# ESTUDANTES COM DII: UM GUIA PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS



Alguns alunos acharam útil conversar ou visitar os Serviços de Ação Social antes mesmo de considerar a candidatura. Isso permite que eles levem em conta o tipo de apoio que podem ser oferecidos naquela faculdade / universidade em particular. Entrar em contacto com o departamento/serviços de incapacidade não afetará a tua candidatura.

## TENHO QUE CONTAR QUE TENHO UMA DII?

**Se tiveres alguma dúvida sobre como divulgar a sua DII ou solicitar apoio, entra em contacto com os Serviços de Ação Social da tua universidade ou faculdade para uma conversa informal. Talvez não tenha que esperares até iniciar o curso para falar com um Consultor/ Psicólogo dos Serviços de Ação Social, (...)**

Não tens de contar a ninguém sobre a tua DII, se não quiseres. Contudo, informar a sua universidade/faculdade quanto à sua condição física pode significar que seja mais provável que recebas ajuda e apoios disponíveis.

Muitas universidades/faculdades incentivam os alunos que sentem que podem precisar de apoio extra devido a uma deficiência para divulgá-lo logo de início - por exemplo, no formulário de inscrição. Como alternativa, podes preferir entrar em contacto com os Serviços de Ação Social assim que a tua admissão for confirmada. Isso deve facilitar a organização do suporte no início do ano letivo.

Mas não há obrigação de divulgar a tua condição se não o desejares.

Se tiveres alguma dúvida sobre como divulgar a sua DII ou solicitar apoio, entra em contacto com os Serviços de Ação Social da tua universidade ou faculdade para uma conversa informal. Talvez não tenha que esperares até iniciar o curso para falar com um Consultor/Psicólogo dos Serviços de Ação Social, pois muitos podem ser alcançados por e-mail, telefone ou Skype. Qualquer coisa que disseres será mantida em sigilo e não será partilhada sem a tua permissão.

## COMO POSSO SABER? QUE APOIOS POSSO RECEBER?

Se solicitares apoio, provavelmente serás convidado a ir aos Serviços de Ação Social. Será necessário levares uma carta de apoio do teu médico, descrevendo os sintomas da tua condição e de que forma as crises podem afetar-te.

A pessoa que o receber nos serviços poderá trabalhar contigo para elaborar um documento, descrevendo o apoio que solicitaste. Também incluirá a autorização para partilhar certas informações com outros funcionários ou departamentos. Pode ser útil manter uma cópia desse contrato à mão, juntamente com os detalhes de contacto do membro da equipa responsável pelo teu apoio, caso precises pedir ajuda com urgência.

## EXISTE APOIO ADICIONAL?

Existe apoio adicional disponível, a Bolsas de Estudo para frequência de estudantes com incapacidade.



# ESTUDANTES COM DII: UM GUIA PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

O regulamento de Atribuição de Bolsas de Estudo para Frequência no Ensino Superior de Estudantes com incapacidade igual ou superior a 60%, de acordo com o qual os estudantes elegíveis podem solicitar a concessão de uma bolsa de estudo correspondente ao valor da propina efetivamente paga. O valor máximo muda conforme o Orçamento de Estado aprovado.

Podem candidatar-se a esta bolsa os estudantes que:

- Estejam matriculados e inscritos numa instituição de ensino superior;
- Comprovem o grau de incapacidade através de um atestado médico de incapacidade de Multiusos;
- Tenham a situação tributária e contributiva regularizada.

A candidatura é feita online e poderá ter acesso a mais informações detalhadas no site da Direção Geral de Ensino Superior (DGES).

## COMO OBTER ALOJAMENTO ADEQUADO?

Enquanto alguns estudantes preferem continuar a morar em casa dos pais, para outros, viver de forma independente é uma parte importante da experiência da universidade. Podes tentar candidatar-te a uma residência estudantil durante o primeiro ano, uma vez que será uma boa maneira de conhecer pessoas. Como alternativa, podes procurar por alojamentos particulares, o que geralmente significa compartilhar um apartamento ou casa ou alugar um quarto como inquilino. Os serviços de habitação universitária geralmente possuem um banco de dados e podem fornecer conselhos.

O serviço de ação social poderá ajudar a garantir que o alojamento oferecido seja adequado às tuas necessidades. Se não tiveres um Atestado Médico de Incapacidade Multiúso, provavelmente será útil ter provas de apoio, como uma carta do teu hospital ou clínico geral, ao discutir os requisitos de acomodação.

Os pontos a serem considerados e verificados podem incluir o seguinte:

- A acomodação é privada? Muitos estudantes com DII sentem que isso é essencial. Se tens de compartilhar, isso seria aceitável para ti? Com casas de banho partilhadas, qual a proximidade do teu quarto e quantos outros alunos a usaria?
- O bloco possui lavandaria própria ou, se não, existe uma lavandaria por perto?
- A que distância fica do campus e quão fácil será viajar para palestras e outras instalações para estudantes?
- É uma acomodação adequada ou autossuficiente? Pode achar mais fácil ter as refeições preparadas para ti ou, por outro lado, se precisares ter cuidado com o que come, podes preferir cozinhar sozinho.
- Existe acesso a um frigorífico? Se tiveres medicamentos que precisam ser armazenados a uma certa temperatura, podes perguntar se terias acesso fácil a um frigorífico comum ou se podes colocar um no teu quarto.

**Enquanto alguns estudantes preferem continuar a morar em casa dos pais, para outros, viver de forma independente é uma parte importante da experiência da universidade. Podes tentar candidatar-te a uma residência estudantil durante o primeiro ano, uma vez que será uma boa maneira de conhecer pessoas.**

# ESTUDANTES COM DII: UM GUIA PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS



## E QUANTO A OBTER AJUDA MÉDICA?

Se estiveres a morar fora de casa, precisarás de te registar no Serviço de Saúde da Universidade ou no Centro de Saúde local, o que poderá significar uma mudança de médico. Poderás ainda ser visto pelo teu médico durante as férias, se for suficiente.

O teu novo médico receberá os teus registos médicos existentes para que ele fique ciente da tua condição. Poderá ainda achar importante agendar uma consulta, mesmo que estejas bem, para garantir que tem conhecimento da tua DII, percebendo de que forma lida com a doença. Construir um bom relacionamento com teu novo médico pode facilitar o apoio que venhas a precisar, se tiveres uma crise.

Será importante falares com a tua equipa de DII antes de saíres para a universidade - e verificar com eles, quem poderá ser um bom contacto, caso precises de acesso a serviços especializados quando estiveres fora de casa. Poderás ainda preparar com eles ou com o teu médico de família, um resumo de tua condição e um plano de ação por escrito a seguir, na eventualidade de uma crise.

Certifica-te de ter um bom aprovisionamento da tua medicação quando saíres de casa pela primeira vez. Caso troques de médico, regista-te com um novo médico o mais rápido possível, para poderes obter uma nova receita antes que o medicamento acabe.

## DEVO INFORMAR AO MEU DEPARTAMENTO DE UNIVERSIDADE/FACULDADE?

Se tiveres um Atestado Médico de Incapacidade Multiusos ou algo semelhante, essa informação só será divulgada se cederes autorização, indicando quem poderá receber informações sobre as tuas necessidades, incluindo funcionários académicos.

No entanto, mesmo que tenhas concordado que os detalhes da tua condição possam ser partilhados, ainda podes considerar importante conversar com o teu diretor ou orientador de curso (se tiveres um) sobre a tua DII e o impacto que isso poderá ter sobre nos teus estudos. Muitos estudantes portadores de DII recomendam fazer isso o mais rápido possível.

Podes sentir-te constrangido ao falar sobre a tua DII, mas depois de estabelecer um contacto, provavelmente ficarás mais à vontade em pedir apoio sempre que for necessário. Além disso, quanto mais aberto fores, mais ajuda poderás obter. Se os funcionários e professores estiverem cientes da tua condição, poderão ser mais flexíveis.

## O QUE DEVE TER EM CONTA DURANTE O ANO LETIVO?

Estudantes com DII consideraram úteis os seguintes pontos:

- Necessidade de usar as casas de banho durante aulas, palestras e seminários. Po-

**Será importante falares com a tua equipa de DII antes de saíres para a universidade - e verificar com eles, quem poderá ser um bom contacto, caso precises de acesso a serviços especializados quando estiveres fora de casa.**



# ESTUDANTES COM DII: UM GUIA PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

der sentar-se perto da saída ou no final de uma linha para sair da sala rapidamente. Se houver armários, poderás solicitar o uso de um armário para roupas extras e kit de lavagem em caso de acidente e/ou permissão para usar a casa de banho dos funcionários, se estiver disponível;

- Atraso. Poder chegar atrasado devido a necessidades urgentes ou porque a fadiga ou as articulações dolorosas dificultaram a caminhada rápida;
- Medicação e necessidades nutricionais. Podes precisar tomar medicamentos ou talvez comer um lanche durante palestras, seminários ou aulas;
- Mal-estar. Pode haver momentos em que te sintas exausto e com dores e precisas descansar um pouco, ou até mesmo retornar ao teu alojamento.
- Sessões perdidas. Às vezes, poderá ser necessário faltar às aulas por causa de consultas médicas, internamentos hospitalares ou por fadiga extrema.
- Viagens de campo. Dada a imprevisibilidade das DII, pode ser difícil comprometer-te a fazer uma viagem muito antes do dia em si. Também podes estar preocupado com as instalações sanitárias na viagem e nas acomodações da excursão.
- Podes solicitar para que as instalações sejam verificadas tendo em conta as tuas necessidades, e também se e por quanto tempo poderás adiar a tua decisão antes de te comprometeres financeiramente.
- Privacidade. Podes querer que a tua condição seja mantida em sigilo ou preferir que outras pessoas saibam sobre tua doença.

**Muitos estudantes com DII consideram relevante ter alguém dentro do departamento académico com quem possam falar acerca da sua DII e acerca das dificuldades que esta pode causar.**

## E OS PRAZOS?

Uma das tuas principais preocupações pode ser conseguir entregar trabalhos a tempo, especialmente quando estás em crise ou se precisares de ir ao hospital.

Algumas universidades e faculdades permitem extensões de cursos se tiveres um Atestado Médico de Incapacidade Multiusos. Outras podem solicitar que envies o trabalho quando puderes e, se for tarde, poderás solicitar circunstâncias atenuantes. Pode ser necessário enviar um atestado médico como prova. Se a tua solicitação for bem-sucedida, a penalidade por envio tardio poderá ser dispensada ou poderás ter a oportunidade de fazer os trabalhos.

As regras são diferentes de uma universidade para a outra e vale a pena verificar com antecedência qual é a política.

Se precisares negociar uma extensão do curso, tenta ser realista sobre quanto tempo precisarás de recuperar e quanto trabalho podes fazer quando ainda não te estás a sentir completamente bem.

## POSSO OBTER AJUDA PARA LIDAR COM OS EXAMES?

A intensa pressão dos exames afeta a maioria das pessoas. Se tens DII, o stress pode desencadear uma crise. Tenta andar com calma e encontra formas de relaxar, como

# ESTUDANTES COM DII: UM GUIA PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS



fazer exercícios regulares, exercícios de respiração profunda ou ioga.

Se possuis um Atestado Médico de Incapacidade Multiusos ou conversaste com o teu orientador ou serviços de ação social e podes fornecer um atestado médico, poderás solicitar providências especiais nos exames. Isso pode incluir, por exemplo, sentares-te próximo da saída mais próxima das casas de banho, fazer o exame numa sala separada da turma principal de alunos ou solicitar tempo extra. Em algumas circunstâncias, se fores completamente incapaz de fazer um exame, poderás adiá-lo até ficares melhor, sem consequências na tua nota.

**Seja qual for a tua abordagem, ao fazer amigos, saberás quem é mais provável que entenda e em quem podes confiar para conversar sobre a tua condição. Muitos estudantes acham que é útil contar a, pelo menos, a alguns amigos para obter o mesmo apoio no seu novo ambiente, tal como tinham em casa.**

## E O QUE DIZER A OUTROS ALUNOS?

Conhecer novas pessoas geralmente significa questionar se e quando lhes contar sobre a tua DII - e todos têm a sua forma de lidar com isso. Alguns estudantes com DII consideram mais fácil não o mencionar a princípio até conhecer melhor as pessoas. Outros acham que querem ser abertos desde o início e, se as pessoas não conseguem lidar com isso, é provável que não se tornem bons amigos.

Se te sentires mal durante as primeiras semanas, mas não quiseres entrar em detalhes, basta dizer que tens um “problema de barriga”. Ou apenas limita sua explicação ao facto de que tens uma condição intestinal que significa que precisas correr para a casa de banho com frequência. Podes fornecer mais detalhes se e quando estiveres pronto.

Seja qual for a tua abordagem, ao fazer amigos, saberás quem é mais provável que entenda e em quem podes confiar para conversar sobre a tua condição. Muitos estudantes acham que é útil contar a, pelo menos, a alguns amigos para obter o mesmo apoio no seu novo ambiente, tal como tinham em casa. Ter uma rede de apoio de pessoas que entendam a tua condição e possam oferecer apoio quando for realmente necessário, pode fazer toda a diferença. Por exemplo, pode dar a um amigo próximo ou companheiro de apartamento um número de contacto de um membro da família, caso não estejas bem, ou dizeres onde guardas a sua medicação, se estiveres a tomar alguma.

Como alguém com DII, pode ser necessário teres cuidado com o que comes e bebes. Isso pode fazer-te sentir diferente de outros alunos, principalmente se evitares o álcool durante a semana de caloiros, quando costuma haver muitas atividades em torno de ida a bares. Mas lembra-te de que muitas pessoas não bebem álcool, por várias razões, e isso geralmente é respeitado. Podes pensar em como responder a qualquer comentário sobre o facto de não consumires álcool.

Se estiveres a partilhar casa com alguém, poderás optar por cozinhar a tua própria comida. Ter uma boa nutrição é particularmente importante para as DII, de forma a ajudar o corpo a fortalecer a sua resistência a doenças.

A maioria das pessoas pretendem dedicar-se plenamente à vida universitária e aproveitar as novas experiências oferecidas, mas isso implicará reconhecer seus limites. Le-



# ESTUDANTES COM DII: UM GUIA PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

**Pode, por exemplo, tornar-se mais difícil lembrares-te de tomar a tua medicação a tempo, sem os pais por perto para ajudar-te a lembrar. Talvez seja útil planeares com antecedência e definires lembretes para, principalmente nos primeiros dias, enquanto te estiveres a habituar à nova rotina e aos novos ambientes.**

vares o teu corpo ao limite pode fazer com que te sintas mal, fazendo com que acabes por perder mais atividades do que propriamente ganhar, por isso, toma todos os cuidados desde o início. Num ambiente tão novo e emocionante, pode ser difícil manteres a mesma rotina que, provavelmente será muito diferente de quando estavas em casa dos pais. Pode, por exemplo, tornar-se mais difícil lembrares-te de tomar a tua medicação a tempo, sem os pais por perto para ajudar-te a lembrar. Talvez seja útil planeares com antecedência e definires lembretes para, principalmente nos primeiros dias, enquanto te estiveres a habituar à nova rotina e aos novos ambientes. Existem muitas aplicações de lembrete de medicamentos para os telemóveis que te poderão ajudar. Ou, poderás ainda colocar uma nota na parte de dentro da porta de entrada como um aviso.

Quando tiveres bons dias, tenta fazer o máximo possível em termos de sociabilidade e trabalho, pois não sabes quando um dia mau virá, o que pode restringir o que és capaz de fazer.

## E QUANTO A RELAÇÕES SEXUAIS?

Uma preocupação comum, embora as pessoas não gostem de falar sobre isso, é o impacto potencial da DII no sexo e nos relacionamentos. Veja a nossa brochura: [Relações sexuais e DII](#) para mais informações.

## ESTOU ANSIOSO E STRESSADO. EXISTE ALGUM LUGAR EM QUE POSSO ENCONTRAR APOIO?

Todos os alunos sentem ansiedade quando começam a universidade. Às vezes, a pressão de exames, cursos, estar longe de casa ou sentir-se isolado quando doente pode tornar-se muito difícil, mesmo que tenhas o apoio de amigos e familiares. Se te sentires ansioso, stressado ou deprimido, poderás aceder ao serviço de aconselhamento (gabinete de apoio psicológico) da tua universidade ou faculdade com total confiança. Podes encontrar, tanto aconselhamento presencial, em algumas organizações que oferecem apoio por telefone ou webchat.

O aconselhamento pode ajudar não apenas com questões relacionadas à saúde, mas também a lidar com dilemas ou decisões difíceis, dificuldades de relacionamento, problemas sexuais ou problemas de identidade.

Alguns estudantes com DII acharam importante conversar sobre a sua condição com outras pessoas através de fóruns on-line e sites de plataformas sociais como o Facebook. A [Associação Crohn/Colite PT](#) organiza fóruns e conversas informais no Facebook onde poderão partilhar experiências e obter apoio de outras pessoas com a mesma condição de saúde.

# ESTUDANTES COM DII: UM GUIA PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS



## QUE OUTRO APOIO EXISTE NA FACULDADE OU NA UNIVERSIDADE?

### **SERVIÇO/GABINETE DE SAÍDAS PROFISSIONAIS**

Se estiveres preocupado com o início do trabalho e se desejas falar com o teu empregador sobre a tua DII, convém falares com o Serviço/Gabinete de Saídas Profissionais da tua universidade ou faculdade. Este poderá ajudar-te a encontrar emprego, durante o curso, e a maioria pode mesmo ajudar depois de te formares. Se não tens a certeza se deves informar um empregador sobre a tua condição, um funcionário do Serviço/Gabinete de Saídas Profissionais poderá conversar sobre as opções contigo. Se decidires informar o empregador, também poderá orientar-te sobre qual a melhor forma de abordar o assunto. É provável que valha a pena visitar o Serviço/Gabinete de Saídas Profissionais para veres como te podem ajudar. Os detalhes de contacto também podem ser encontrados no site de cada instituição de ensino superior.

Associação de Estudantes (AE)

Normalmente também podes encontrar uma AE no teu campus. Além de oferecer clubes para a participação de estudantes, a AE também pode fornecer conselhos relacionados a várias áreas, incluindo finanças, alojamento e bem-estar. Detalhes da AE podem ser encontrados no site da universidade ou faculdade.

## E FINALMENTE...

- Reserva tempo para planear, conversar com as pessoas relevantes e desenvolver uma rede de apoio. Não esperes até te sentires mal e teres uma crise para procurar ajuda.
- Pode haver contratempos ao longo do percurso académico, como teres que fazer uma pausa nos estudos. Mas, mesmo que isso signifique atrasar um ano, embora isso pareça perder algum tempo, é improvável que isso prejudique a tua carreira no futuro e permita que concluas os teus estudos com êxito.

✉ geral@crohncolite.pt

Facebook Doentes

Facebook Familiares & Amigos

*Nota: o conteúdo desta brochura foi gentilmente cedido pela Crohn and Colitis UK. Tradução Margarete Couto. Tradução e adaptação da responsabilidade da Associação Doença Crohn/Colite Portugal.*