



## Universidades Lusíada

Santos, Teresa Cristina da Cruz Fatela dos, 1977-  
Gaspar, Tânia, 1977-

### **Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde (GAPPS) : relatório de actividades 2010-2011**

<http://hdl.handle.net/11067/236>

#### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2013-01-21
<b>Resumo</b>	O presente relatório enquadra-se no âmbito das actividades do Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde (GAPPS), constituindo-se como uma apresentação do trabalho concretizado, durante o ano lectivo de 2010/2011. Assim sendo, o relatório procurará descrever brevemente a instituição proponente - Universidade Lusíada de Lisboa - (ULL), descrever sumariamente as características da população-alvo do GAPPS e situar a emergência e pertinência do mesmo. Posteriormente, serão apresentad...
<b>Palavras Chave</b>	Estudantes universitários - Psicologia
<b>Tipo</b>	report
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	[ULL-IPCE] Relatórios

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-20T08:29:08Z com  
informação proveniente do Repositório



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

## **Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde - GAPPS**

### ***Relatório de Actividades 2010/2011***

#### **Intervenção Técnica:**

Teresa Santos (psicóloga clínica)

Francisca Albergaria (psicóloga educacional)

#### **Supervisão Técnica e Clínica:**

Tânia Gaspar



## ÍNDICE:

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>A UNIVERSIDADE LUSÍADA</b>	<b>4</b>
<i>Breve resenha histórica e enfoque humanista</i>	<b>4</b>
<i>Recursos e Serviços da Universidade Lusíada de Lisboa</i>	<b>6</b>
<b>A PSICOLOGIA</b>	<b>9</b>
<b>O JOVEM ADULTO E O ESTUDANTE DO ENSINO SUPERIOR</b>	<b>11</b>
<b>AS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SAÚDE E A RESAPES</b>	<b>16</b>
<i>O que tem sido feito em Portugal</i>	<b>17</b>
<b>A ULL e o GAPPS</b>	<b>19</b>
<b>GAPPS</b>	<b>20</b>
<i>Princípios Orientadores e Objectivos</i>	<b>20</b>
<i>Características do GAP</i>	<b>20</b>
<i>Valências</i>	<b>21</b>
<b>ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS</b>	<b>24</b>
<i>Actividades de carácter geral</i>	<b>24</b>
<i>Actividades de carácter específico</i>	<b>25</b>
<b>PROPOSTAS FUTURAS DE INTERVENÇÃO (ANO LECTIVO 2011/2012)</b>	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>29</b>

## INTRODUÇÃO

O presente relatório enquadra-se no âmbito das actividades do Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde (GAPPS), constituindo-se como uma apresentação do trabalho concretizado, durante o ano lectivo de 2010/2011.

Assim sendo, o relatório procurará descrever brevemente a instituição proponente - Universidade Lusíada de Lisboa - (ULL), descrever sumariamente as características da população-alvo do GAPPS e situar a emergência e pertinência do mesmo.

Posteriormente, serão apresentadas as actividades desenvolvidas até ao momento e futuras propostas de intervenção.

## A UNIVERSIDADE LUSÍADA

(<http://www.lis.ulusiada.pt>)

### *Breve resenha histórica e enfoque humanista*

Fundada em 28 de Junho de 1986 pela **Cooperativa de Ensino Universidade Lusíada**, a Universidade Lusíada de Lisboa transforma-se mais tarde, na **Fundação Minerva - Cultura - Ensino e Investigação Científica** (pelo Decreto-Lei n.º 117/2003, de 14 de Junho). Posteriormente, as suas actividades foram alargadas às zonas geográficas do Porto, Vila Nova de Famalicão, República Popular de Angola e República Democrática de São Tomé e Príncipe. Passados mais de 20 anos da sua existência, as Universidades Lusíada orgulham-se da sua dimensão **nacional e internacional**, do prestígio alcançado e, principalmente, do contributo dado ao país na formação universitária de uma parte significativa da sua juventude. Os cerca de mais de 25.000 licenciados, que aqui obtiveram a sua formação superior desempenham hoje, em diversos domínios, um papel fundamental para o desenvolvimento cultural, económico e social do país, concretizando os mais nobres objectivos das Universidades Lusíada.

De facto, a verificação constante de tais **objectivos da Universidade** tem exigido um contínuo esforço de qualificação do corpo docente, de actualização de equipamentos técnicos e tecnológicos e de renovação de práticas pedagógicas, com o objectivo de manter os princípios da **qualidade** e de **rigor científico**. Este esforço continuado decorre também das transformações de âmbito social e económico, que exigem cada vez mais profissionais com elevado nível cultural, científico e técnico.

Tendo em conta todos estes aspectos, para as Universidades Lusíada a formação não termina numa sala de aula e **a formação universitária** não pode reduzir-se a uma mera instrução técnica orientada para o desempenho de uma profissão. **Deve também dar resposta às perguntas especificamente humanas** sobre o sentido e o significado da existência e reflectir sobre os temas de fundo da actualidade, promovendo nos alunos a **consciência social** formada pelos princípios e valores humanos da tradição, da história e da cultura da sociedade portuguesa, fomentando a busca da **verdade, criatividade e capacidade crítica** e todos os demais hábitos e atitudes que enriquecem o homem.

Portanto, o suporte do projecto de formação integral das Universidades Lusíada baseia-se na **aquisição de uma consciência ética e social que determine o comportamento e o procedimento científico e profissional**, procurando que os membros da comunidade universitária se distingam simultaneamente pelas suas **qualidades humanas**, mas também pela sua preparação **cultural** e alta categoria **profissional**, de acordo com os quatro pilares da UNESCO para a Nova Educação:

- Aprender **a ser** (desenvolvimento pessoal);

- Aprender a **conviver** (desenvolvimento social);
- Aprender a **fazer** (competência produtiva);
- Aprender a **conhecer** (competência cognitiva).

A principal missão é **educar** e **formar** homens e mulheres com um forte sentido de **cidadania**, comprometidos com os valores **éticos, sociais, culturais e profissionais**, contribuindo, através do ensino, da pesquisa e da divulgação científica, para o desenvolvimento sustentável da sociedade. Procura-se que cada um dos alunos consiga alcançar as suas metas na vida como **participante competente** da sociedade, num mundo em constantes mudanças e crescente concorrência global, no âmbito de um ambiente aberto, onde **todos têm oportunidade de contribuir, aprender e crescer**. Assim, as Universidades Lusíada baseiam-se nos seguintes **Princípios e Valores**:

- Ética, credibilidade e transparência;
- Integridade, criatividade e excelência;
- Visão humanista;
- Compromisso com a sociedade;
- Profissionalismo e valorização de recursos humanos, estimulando e apoiando o aperfeiçoamento contínuo do corpo docente e demais colaboradores;
- Promoção da Universidade, do conhecimento e fomento à interdisciplinariedade;
- Humildade, iniciativa e capacidade de busca para implementar novas soluções e superar metas estabelecidas;
- Valorização das potencialidades dos alunos;
- Valorização da iniciativa, criatividade e capacidade empreendedora, com respeito da pluralidade;
- Estímulo ao trabalho colectivo e à integração das diversas áreas, como elementos fundamentais para o alcance dos objectivos da Instituição;
- Valorização da pesquisa, como forma de produção sistemática de conhecimento socialmente relevante, e da divulgação científica como meio de difusão deste conhecimento;
- Busca permanente da inovação científica, tecnológica e cultural, que deverá nortear todas as acções da Instituição;
- Promoção do aperfeiçoamento contínuo da qualidade dos processos educacionais;
- Fomento, entre os membros da comunidade académica, da noção de que cada um é responsável pela qualidade e viabilidade das actividades da Instituição;
- Zelo pela imagem e cultura da Lusíada, na medida em que ao fazê-lo se está a garantir a sua credibilidade e a de cada um de seus participantes.

Desta forma, as Universidades Lusíada têm então a preocupação de promover o **desenvolvimento integral dos alunos**, preparando-os como pessoas, cidadãos e profissionais capazes de se integrarem no mundo do trabalho e intervirem na sociedade de forma equilibrada. Desta forma, a ciência e a técnica devem ser colocadas ao serviço do homem e à construção de um mundo melhor, através de uma **formação humanista, crítica e reflexiva**, baseando-se no respeito dos valores humanos e das exigências da justiça.

Procurando alcançar este objectivo, as actividades de **extensão cultural** desempenham um papel primordial de enriquecimento da vida académica, nomeadamente através de seminários, conferências, debates, congressos, cursos de verão e o funcionamento de vários núcleos dedicados à música e dança, às artes plásticas, ao teatro, ao cinema, à literatura, etc., que permitem ampliar os horizontes dos alunos e complementar a sua formação integral.

Também o **desporto** ocupa um lugar muito importante na vida das Universidades Lusíada, sendo que as actividades físicas e desportivas assumem-se como instrumentos para o desenvolvimento da personalidade e consolidação dos valores fundamentais para a formação.

### ***Recursos e Serviços da Universidade Lusíada de Lisboa***

#### Faculdades

As faculdades são unidades orgânicas de ensino e asseguram o funcionamento de ciclos de estudos conferentes de grau académico e de outros cursos de nível superior, fazendo-o de acordo com as orientações definidas pelos órgãos competentes e em vista dos superiores interesses da Universidade.

- Faculdade de Arquitectura e Artes;
- Faculdade de Ciências da Economia e da Empresa;
- Faculdade de Ciências Humanas e Sociais;
- Faculdade de Direito.

#### Institutos

Os institutos são unidades orgânicas de ensino e asseguram o funcionamento de ciclos de estudos conferentes de grau académico e de outros cursos de nível superior, fazendo-o de acordo com as orientações definidas pelos órgãos competentes e em vista dos superiores interesses da Universidade.

- Instituto Lusíada de Investigação e Desenvolvimento;
- Instituto Lusíada de Pós-graduações;
- Instituto de Psicologia e de Ciências da Educação;
- Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa

#### Investigação

As Universidades Lusíada desenvolvem uma ampla actividade de investigação científica, a qual actualmente se consubstancia nos centros de investigação reconhecidos e avaliados pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia. As actividades das unidades orgânicas de investigação realizam-se, conforme os casos, nos campos da investigação ligada ao ensino, da investigação pura ou da investigação aplicada, podendo ser concretizadas interdisciplinarmente, tendo em consideração as orientações definidas pelos órgãos competentes e em vista dos superiores interesses da Universidade.

- Centro de Estudos Jurídicos, Económicos e Ambientais;
- Centro de Investigação em Património;
- Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento;
- Centro de Investigação em Território, Arquitectura e Design;
- Centro de Investigação em Turismo, Inovação e Serviços;
- Centro Lusíada de Estudos Genealógicos e Heráldicos;
- Centro Lusíada de Investigação e Desenvolvimento em Engenharia e Gestão Industrial;
- Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social

#### Informação e Documentação

Aos Serviços de Informação, Documentação e Internet compete apoiar a Universidade no cumprimento da sua missão, contribuindo para o desenvolvimento da aprendizagem, ensino, investigação, formação contínua e formação cultural e social da comunidade, no âmbito das áreas que lhes são correspondentes.

- Arquivo;
- Biblioteca;
- Centro de Documentação Europeia;
- Internet;
- Mediateca;
- Rede Portuguesa de Centros de Documentação Europeia.

#### Serviços

Aos Serviços compete a gestão administrativa e académica dos processos, apoiando o planeamento, a implementação, a gestão, o suporte e a promoção dos vários conteúdos funcionais. Estes Serviços compreendem uma estrutura base fixa, que corresponde ao nível superior da respectiva organização, e estruturas operativas modulares, fixas e/ou flexíveis.

- Acção Social;
- Gabinete Serviços Médicos;
- Gabinete de Aconselhamento Psicológico e Promoção de Saúde (GAPPS);
- Avaliação Institucional e Acreditação;
- Capelania;



- Editora;
- Estágios/Univa;
- Livraria "Quid Juris";
- LLP/Erasmus.

A Universidade Lusíada de Lisboa conta ainda com uma vertente muito importante associada à “vida” académica:

#### Associações

Promoção de actividades de natureza extracurricular:

- Associação Académica da ULL;
- Associação de Acção Social da ULL;
- Associação dos Antigos Alunos da ULL.

#### Núcleos de Estudantes

Promoção de actividades de natureza extracurricular no âmbito da respectiva formação académica:

- NAGRHULL - Núcleo de Alunos de Gestão de Recursos Humanos da ULL;
- NAMPULL - Núcleo de Alunos de Marketing e Publicidade da ULL;
- NAUL - Núcleo de Arquitectura da ULL;
- NEDULL - Núcleo de Estudantes de Direito da ULL;
- NEEULL - Núcleo de Estudantes de Economia da ULL;
- NEPSULL - Núcleo de Estudantes de Políticas de Segurança da ULL;
- NESSULL - Núcleo de Estudantes de Serviço Social da ULL;
- NIULL - Núcleo de Informática da ULL;
- NUDEULL - Núcleo de Design da ULL;
- NEPULL – Núcleo de Estudantes de Psicologia da ULL.

#### Núcleos Culturais

Têm como objectivo a promoção e o desenvolvimento de actividades de natureza extracurricular. Núcleos existentes:

- Coro da ULL;
- Grupo de Teatro da ULL;
- Lusitana - Tuna feminina da ULL;
- Luz&Tuna - Tuna masculina da ULL;
- Núcleo de Danças de Salão da ULL.

#### Núcleos Desportivos

Têm como objectivo a promoção e o desenvolvimento de actividades de natureza extracurricular. Núcleos existentes:

- Núcleo de BTT e Desportos na Natureza da ULL.

## A PSICOLOGIA

Psicologia? Muitas as definições ao longo da história, muitas as ideias do senso comum. Porque sorri o bebé, porque os filhos se rebelam contra os pais, porque nos lembramos de andar de bicicleta, vinte anos após a última experiência, porque cantam os pássaros, porque falam, amam e guerreiam os homens?

Podemos perguntar o que conhecem os homens, podemos perguntar o que querem, e podemos perguntar o que fazem. A grande tarefa da Psicologia consiste precisamente em responder a esta última questão: O que fazem os homens e porque o fazem? E tudo isto são **comportamentos** e a **psicologia** é a ciência que os estuda a todos.

Partindo do pressuposto que a vida é repleta de comportamentos que realizamos, bem como de razões para os fazermos, é também importante pensar nas **consequências** dos mesmos. De facto, pode ser necessário recorrer a um psicólogo quando surgem problemas e preocupações ao longo da vida: quando existe um processo de adaptação que não está a correr como era esperado, quando existem comportamentos desajustados e desenquadrados, quando se é confrontado com situações de perda/rotura, ou quando é necessário tomar uma decisão difícil e as vantagens e desvantagens são muitas e ambivalentes, por exemplo.

Muitas vezes, nessas situações o pensamento inicia num ciclo vicioso do qual é difícil sair e a pessoa é conduzida frequentemente a becos sem saída e a caminhos labirínticos de **sofrimento psicológico, desconforto e angústia**. O primeiro passo, ou seja, reconhecer e ter consciência da situação em que se está é frequentemente o mais difícil, seguido da necessidade de **mudança**, como algo fundamental a realizar. Contudo, também se verificam situações em que não existe aparente sofrimento psicológico, e aí, outras razões podem conduzir a uma consulta ao psicólogo, tais como a procura de auto-conhecimento e de desenvolvimento/crescimento pessoal.

Porém, para muitos a Psicologia continua a estar associada unicamente às questões da **saúde mental** (por exemplo: perturbações da ansiedade, da personalidade, dos estados de humor, etc.) e, frequentemente se pensa que as preocupações e problemas mais comuns ao quotidiano (por exemplo, alterações de emprego, de casa, situações de perda e rupturas relacionais, preocupações com o desempenho escolar e comportamento dos filhos, etc.) podem apenas ser resolvidos, quando partilhados com amigos e companheiros.

Convém pensar que estes são entes queridos que nos rodeiam, com quem temos outro tipo de relações (de amizade, de amor, etc.), que não são técnicos especializados e que não podem solucionar estas questões.

De facto, trabalhar estas questões em contexto terapêutico pode mesmo evitar que as mesmas se cristalizem em “gavetas internas” para sempre seladas, acabando por ter consequências futuras graves no **bem-estar** e **qualidade de vida gerais**, bem como noutras áreas do **funcionamento pessoal** e no **relacionamento** com os **outros**.

Portanto, quando o sofrimento psicológico se instala e os recursos para lidar com o mesmo escasseiam é necessário encontrar **apoio especializado**, neste caso o psicólogo que aceita, ajuda a compreender e acompanha o caminho da mudança.

Mas, apenas procurar ajuda no local certo não basta: a pessoa também tem que ter consciência da necessidade em **se implicar, ela própria, no processo**, num caminho a dois. O psicólogo não vai por si só resolver os problemas, não vai apresentar soluções mágicas, nem tem comprimidos fantásticos para apagar estas “dores”... Esta “caminhada” não é um processo fácil, compreende um longo e às vezes sinuoso caminho a percorrer, mas necessário para o restabelecimento do equilíbrio psicológico.

É também fundamental estabelecer uma boa **relação** com o psicólogo, sendo este um aspecto crucial a ter em conta para o processo terapêutico ser levado a “bom porto”. A pessoa deve sentir-se num clima de confiança, compreensão e empatia. Se tal não acontecer, é legítimo e mesmo natural que experimente e consulte um outro psicólogo.

Portanto, ir ao psicólogo deve ser encarado, cada vez mais, como **algo natural** que faz parte dos cuidados de saúde a ter consigo próprio, comparável a ter um sintoma físico, por exemplo - uma constipação - e dirigir-se ao local exacto para a tratar - ao médico especialista -. Se cuidamos do nosso corpo quando ele nos dá sinal de aviso, porque será que às vezes o preconceito de ir ao psicólogo, evita que tenhamos os mesmos cuidados com a nossa mente, pensando erroneamente que os problemas acabarão por passar por si mesmo? Tal como se de “constipações” se tratassem, quando não curados eles acabam por reaparecer mais cedo ou mais tarde, podendo chegar até, às proporções de uma “pneumonia”...

## O JOVEM ADULTO E O ESTUDANTE DO ENSINO SUPERIOR

O estudante enquanto ser fundamental do processo educativo, vê-se confrontado no seu percurso universitário com um conjunto de desafios e obstáculos nesta etapa de transição para a vida adulta, onde o desenvolvimento é influenciado pela vivência de uma multiplicidade de situações pessoais, sociais e culturais, mais do que alterações biológicas específicas (como se verificava na adolescência). Estas resultam de diversos factores de desenvolvimento interligados entre si, tais como o prolongamento da escolaridade e consequente continuidade da formação escolar/profissional; a dependência económica dos pais (ou outros familiares, ou entidades financeiras) paralela ao progressivo aumento do poder de gestão financeira; a progressiva independência e distanciamento do núcleo familiar primário; a aproximação a novos contextos sociais e culturais; a necessidade de maior exploração, comunicação e criatividade como resultado de exigências internas e externas (Tavares et al., 2007).

Nesta etapa, a principal característica consiste na resolução positiva de contradições e dificuldades, são tomadas decisões importantes e resolvidos variados problemas (Datan & Ginsberg, 1975).

Alguns autores têm vindo a aprofundar o conhecimento sobre esta fase de vida, apresentando-se seguidamente algumas ideias teóricas principais.

**Perspectiva teórica de Erikson:** sublinha a importância de se assumir uma identidade ao longo da adolescência, e, para isso, o jovem adulto deve desenvolver uma relação de intimidade com outrém. Ora, um relacionamento sério implica compromissos significativos, surgindo aqui o confronto com o conflito intimidade *versus* isolamento.

**Perspectiva teórica de Levinson:** esta fase de vida encontra-se dividida em etapas (Levinson, et al., 1978):

- aquisição de maior autonomia relativamente aos pais, através de um relacionamento afectivo, iniciando-se um período de estabilidade;
- fase de transição, de análise e definição do padrão de vida, fazendo-se novas escolhas pessoais e profissionais;
- novo período de estabilidade, onde a consolidação do campo profissional se torna um objectivo central.

**Perspectiva teórica de Gould:** o desenvolvimento é processado também por várias fases (Gould, 1978, cit. por Hoffman et al., 1994):

- 16-22 anos: construção da identidade e autonomização progressiva do núcleo familiar;
- 23-27 anos: após autonomia realizada são definidos vários objectivos de vida do indivíduo;
- 28-34 anos: fase de transição, onde são questionados alguns dos objectivos previamente definidos, bem como objectivos alcançados;

- Após 35 anos: vivência de “depressão da meia-idade” onde a vida parece monótona, complexa e imprevisível, fase que se mantém aproximadamente até aos 43 anos, onde o indivíduo reconstrói a sua vida, fazendo, por vezes, mudanças radicais.

**Perspectiva teórica de Gutmann:** o desenvolvimento da personalidade adulta é apresentado em torno do “imperativo parental” (Gutmann, 1987, cit. por Hoffman, et al. 1994). De acordo com esta perspectiva o desenvolvimento do jovem adulto é potenciado para adquirir características que assegurem o bem-estar físico e emocional das crianças, assim, enquanto adulto, o indivíduo age em função do seu papel de género como pai/mãe. Actualmente, nas sociedades industrializadas os papéis parentais podem não assumir uma importância primordial, já que outras esferas, como por exemplo, a profissional podem adquirir mais relevância.

Deste modo, após um período marcado por mudanças físicas acentuadas e repentinas (na adolescência), o jovem adulto atinge um pico de vitalidade, força e resistência física entre os 25 e os 30 anos. O jovem adulto parece apresentar um auto-conceito mais organizado e coerente, menos centrado na sua impulsividade e com maior capacidade para lidar e resolver problemas (Block, 1971, cit. Hoffmman, et al., 1994).

A ocupação profissional assume uma parte considerável do ciclo da vida do jovem adulto, influenciando praticamente todas as áreas da sua vida (personalidade, vida conjugal, vida familiar e relações sociais). Assim, o início da fase adulta é geralmente marcado pela entrada no mundo do trabalho e conseqüente construção de um percurso profissional. A partir deste momento, o jovem assume-se como um indivíduo na sociedade, factor que valoriza o significado da sua vida, podendo este ser, ou não, um factor de *stress* ou satisfação. Desta forma, o conceito que o indivíduo tem de si próprio está intimamente ligado à sua ocupação profissional (Tavares et al., 2007).

O aparecimento das teorias do desenvolvimento humano nas décadas de 60 e 70 despertou o interesse no estudo do **jovem adulto como estudante do ensino superior**, uma vez que o número de jovens a frequentarem o ensino superior tem também aumentado significativamente. Destacam-se os contributos de Chickering (Chickering & Reisser, 1993), que considera um novo período de desenvolvimento que advém do prolongamento da escolaridade até o ensino superior e todas as mudanças internas e externas inerentes. Esta é, para muitos estudantes, a última oportunidade de experienciar mudanças significativas antes de surgirem novas responsabilidades nas áreas social, relacional e profissional.

Segundo estes autores enquanto a separação envolve uma distância física, a individualização implica autonomia e aumento de responsabilidades relacionadas à emancipação do indivíduo. Este modelo considera que o desenvolvimento psicossocial se processa por uma sequência de sete vectores de desenvolvimento, os quais apresentam uma ordem específica de progressão,

de acordo com a sua Teoria do Desenvolvimento Psicossocial do Estudante Universitário (Chickering & Reisser, 1993):

<b>Vector</b>	<b>Principais características no jovem adulto</b>
Tornar-se competente	Articulação entre 3 competências: intelectuais, físicas/motoras e interpessoais.
Dominar as emoções	Consciencialização, integração e flexibilização do controlo emocional.
Desenvolver a autonomia	Desenvolvimento de estratégias promotoras da autonomia e aquisição de maturidade.
Estabelecer a identidade	Processo complexo e multifactorial resultante da integração de novas experiências, sensações, sentimentos, emoções e valores.
Promover e desenvolver relacionamento interpessoal	Capacidade de desenvolver relações interpessoais mais estáveis e próximas, através da tolerância, do respeito e da aceitação de diferenças individuais.
Desenvolver valores e ideias	Formulação de planos de acção, tomadas de decisão e estabelecimento de prioridades pessoais e profissionais, num sentido cada vez mais preciso e autónomo.
Desenvolver a integridade pessoal e social	Aumento da capacidade para lidar com a relatividade inerente aos valores: interiorização de um conjunto de valores reguladores do comportamento do jovem.

A resolução de cada vector pode ser positiva ou negativa e este resultado irá afectar a resolução do vector seguinte, portanto, a resolução das tarefas de desenvolvimento características de um vector, preparam o indivíduo para a resolução das tarefas próprias dos vectores seguintes. Se a resolução for negativa, a probabilidade de se regressar ao vector anterior aumenta, pois é processada uma nova tentativa de resolução desse mesmo vector. A resolução positiva dos 3 primeiros vectores parece condicionar o desenvolvimento dos restantes e conseqüente construção da identidade (Chickering & Reisser, 1993). Embora este conjunto de vectores seja independente da entrada da universidade, este contexto potencia e acelera o seu desenvolvimento e clarificação, devido às inúmeras vivências experienciadas pelo jovem universitário.

No que diz respeito ao desenvolvimento da autonomia, os autores destacam a importância da relação adolescente-progenitores, identificando três áreas de desenvolvimento:

- **independência emocional:** a independência emocional é expressa pela liberdade face a uma necessidade contínua e urgente de afecto, segurança e aprovação. A autonomia emocional começa com a emancipação da tutela parental e tem continuidade através das alianças que o jovem universitário estabelece com os pares e com os grupos institucionais de referência, fazendo-se um processo de transferência da confiança até então colocada nos pais, para os grupos de pares. O papel dos pais ao longo deste processo é essencial, através do encorajamento da autonomia e da facilitação do distanciamento, no momento certo. a independência instrumental e o reconhecimento da interdependência;

- **independência instrumental:** resulta da capacidade do jovem em implementar actividades que vão ao encontro das suas necessidades e desejos e de encontrar formas de resolver os seus problemas e ultrapassar dificuldades, consecutivamente, sem necessidade de apoio permanente;
- **reconhecimento da interdependência:** este reconhecimento conduz ao desenvolvimento da autonomia, permitindo ao jovem aceder a uma percepção mais clara das suas responsabilidades relativamente à sua própria vida. O relacionamento com os pais é revisto e as novas relações baseadas na igualdade e reciprocidade, substituem as anteriores.

O processo de construção da independência do jovem é influenciado por um conjunto de factores, dos quais se destacam a dinâmica familiar, as práticas educativas parentais e as relações que os pais mantêm com os filhos. O percurso para a autonomização parece ser facilitado na presença de: relações abertas e igualitárias entre pais e filhos (o que não é possível num sistema fechado, rígido, desligado com dificuldades de comunicação); capacidade dos pais em alcançar um equilíbrio entre a estimulação da emancipação e garantia da protecção dos filhos; e, por fim, características inerentes à relação adolescente-progenitores (que pode ser, ou não, percebida como uma base segura a partir da qual se experimenta e explora, fonte de diálogo aberto e sincero, que permite a expressão de divergências e sentimentos de ambivalência, no que diz respeito à autonomia (Dias & Fontaine, 2001) .

A maioria dos estudantes do Ensino Superior encontra-se na fase de transição da adolescência para a idade adulta, confrontando-se com duas tarefas normativas e interligadas do desenvolvimento: a consolidação da identidade e a necessidade/desejo/expectativa de estabelecer o primeiro relacionamento amoroso. Para que tais tarefas sejam solucionadas são fundamentais outras subtarefas, tais como a consolidação da identidade sexual, a consolidação de uma auto-aceitação e auto-estima realistas (não dependentes acriticamente dos outros para a sua manutenção), a capacidade de perspectivar o futuro (inclui a definição de objectivos), tornar-se mais autónomo em relação aos pais (assumindo responsabilidade pelas dimensões da sua vida) e tomar consciência dos seus estilos de vinculação, que geralmente emergem no estabelecimento das relações de intimidade amorosa (Dias, 2006).

De facto, durante esta etapa, que ocorre normalmente entre o fim da adolescência e o início da idade adulta, o jovem vai defrontar-se com um conjunto de importantes tarefas desenvolvimentais, das quais se destacam a emancipação em relação à tutela parental, a consolidação da identidade, o estabelecimento de uma maior autonomia e independência, a exploração da intimidade na amizade e nas relações românticas e a consolidação da auto-estima (Ferreira & Ferreira, 2005).

Na transição para o ensino superior, os jovens adultos são confrontados com múltiplas oportunidades de exploração e investimento, num conjunto de tarefas em diversos domínios, tais como o académico, social, pessoal, vocacional e institucional. São também confrontados com múltiplos problemas derivados da adaptação ao meio e da adaptação às tarefas académicas. Estas questões problemáticas podem ser sistematizadas em 3 dimensões: as “saudades de casa”; a evolução da maturidade em simultâneo com a modificação do auto-conceito e da auto-estima; e, as questões específicas relacionadas com o contexto académico (ansiedade/*stress* face a exames, relacionamento com colegas, professores e funcionários) (Pereira, 1998).

Assim, o sucesso académico do jovem parece ser compreendido para além das capacidades intelectuais, pois a maturidade psicológica adquire um papel fundamental na sua adaptação a esta nova etapa (Pereira, 2005).

O processo de transição para o ensino superior é complexo e multidimensional, englobando vários factores pessoais, interpessoais, sociais e culturais. Face ao exposto, o estudante universitário é um jovem em transição (entre adolescência e a fase adulta), que enfrenta várias tarefas de desenvolvimento, salientando-se a construção da sua identidade e personalidade, bem como o desenvolvimento das dimensões física, sócio-cognitiva e afectiva, envolvendo processos complexos e multifacetados (Sprinthall & Collins, 1999).

No espaço universitário o aluno terá que lidar com a transição ao novo meio e estilos de vida, obrigando-o a processos de adaptação e integração, eventualmente dificultados pela ausência de amigos e familiares (Ferraz & Ferreira, 2002). Por outro lado, vê-se também confrontado com a necessidade de se adaptar a uma vida académica, com novos professores, colegas, pedagogias e sistemas de avaliação, aumentando os níveis de ansiedade e *stress* em contexto académico (Pereira, et al., 2004). A par destas alterações acrescentam-se mudanças ao nível do desenvolvimento pessoal, devendo ser dada prioridade à promoção do auto conceito, da auto-estima e de relacionamentos interpessoais.

Para além de todas as alterações já explanadas, convém referir que o estudante universitário tem ainda de lidar com **novos estilos de vida**, muitas das vezes fomentados pela autonomia e independência, que lhe permite envolvimento em novas actividades culturais, de lazer, sociais e físicas. Esta autonomia e liberdade deverá ser gerida de forma equilibrada e responsável, uma vez que a vida do estudante terá que ser reorganizada não só em termos de espaço físico, mas também em termos de hábitos e estilos de vida: gestão cuidada do dia-a-dia, nomeadamente na alimentação, actividade física, higiene, vida nocturna, ritmos de sono, consumo de substâncias, relações afectivas, entre outros.

A investigação tem sugerido que o sucesso académico se associa ao bem-estar e estilos de vida saudáveis. Porém, os jovens universitários parecem consumir mais álcool e envolver-se em actividades sexuais não protegidas (sobretudo após o consumo de álcool), do que os que não



frequentam o ensino superior. Num estudo efectuado para avaliar as práticas e comportamentos saudáveis dos alunos do ensino superior, os principais interesses dos estudantes parecem ser (por ordem decrescente) sexo seguro/doenças sexualmente transmissíveis, decisões sexuais/intimidade, SIDA, vida académica, saúde e boa forma física. As práticas saudáveis mais frequentes, por ordem decrescente: tomar pequeno-almoço, comer/beber produtos lácteos diariamente e ter uma noite de sono completa. Verificou-se também que os alunos dos últimos anos de curso demonstraram comportamentos menos saudáveis do que os alunos do 1º e 2º anos (Pereira, et al., 1999, 2001).

Tendo em consideração todas as áreas do desenvolvimento do jovem adulto, devem então ser contemplados os aspectos da saúde e bem-estar do indivíduo, numa perspectiva holística do bem-estar, operacionalizada por 8 dimensões interligadas e determinantes do estilo de vida saudável:

- saúde mental e emocional;
- controlo do stress;
- boa condição física;
- adequada nutrição;
- controlo do consumo de substâncias aditivas;
- promoção de uma sexualidade saudável;
- sensibilidade para questões do meio ambiente;
- lidar adequadamente com a segurança (p.e.: na condução).

Tal perspectiva holística valoriza não só a mente, mas também o corpo, algo que já vem preconizado desde a Antiguidade Clássica, na máxima *mens sana in corpore sano*. Este também tem sido o alerta realizado pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1985), salientando a necessidade de se educar para a saúde e para o bem-estar global do indivíduo (onde as instituições educativas assumem um papel essencial), ao longo do período de duração da sua vida.

## AS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SAÚDE E A RESAPES

O crescimento acentuado das universidades portuguesas, nos domínios do ensino, investigação e serviços colocam cada vez mais exigências a estas instituições, perspectivando-se para o futuro, a implementação de projectos de desenvolvimento global dos alunos e restante comunidade universitária. De facto, a massificação decorrida no Ensino Superior nas duas últimas décadas tem colocado exigências de reestruturação da missão e recursos disponibilizados pelas instituições de Ensino Superior, focalizadas não só na produção e transmissão de conhecimentos, mas também na promoção do sucesso escolar associado ao bem-estar dos seus alunos. A par com a autonomização e auto-regulação do processo de aprendizagem por parte do aluno, vários trabalhos têm apontado para necessidade das instituições de Ensino Superior se apresentarem como promotoras do desenvolvimento pessoal e social, do bem-estar e saúde integral dos alunos, bem como da sua preparação para uma cidadania activa.

A universidade constitui-se como um lugar de excelência, onde aptidões cognitivas (intelectuais e académicas), sociais e organizacionais são essenciais a serem desenvolvidas, tendo em vista a aquisição de formação básica para a vida e carreira profissional (Super, 1980; McClelland, 1973).

Tendo em consideração que o objectivo principal da universidade é formar cidadãos que possam vir a ter um papel activo na sociedade, torna-se fundamental que tal instituição se associe a vários tipos de aprendizagem, que contemplem não só os conteúdos científicos, mas também os de desenvolvimento pessoal do indivíduo (Tavares, et al., 2007).

Todas estas exigências e necessidades tornam as instituições de Ensino Superior verdadeiros contextos de aplicação da psicologia, “abrindo as portas” para o desenvolvimento de serviços de aconselhamento psicológico no Ensino Superior, que começam a trilhar o seu caminho, reconhecendo, validando, divulgando e consciencializando a população académica (e não só) da utilidade e pertinência da sua prática.

“... vários trabalhos têm apontado para necessidade das instituições de Ensino Superior se apresentarem como promotoras do **desenvolvimento pessoal e social**, do **bem-estar e saúde integral dos alunos**, bem como da sua preparação para uma **cidadania activa**. Estas exigências e necessidades das instituições de Ensino Superior tornam-nas **verdadeiros contextos de aplicação da psicologia**” (Pereira<sup>1</sup> et al., 2010).

De facto, as alterações descritas anteriormente características desta fase de vida, implicam para o jovem adulto o desenvolvimento de estratégias adequadas para lidar com situações difíceis e que permitam um nível razoável de equilíbrio. O aluno que tem maiores dificuldades de adaptação à transição, ou maior insucesso escolar, deverá então ter ao seu dispor na instituição de ensino superior, processos e estratégias para colmatar e responder a estas dificuldades, com vista a potencializar o seu desenvolvimento global. É fundamental existir um

ambiente que englobe vários sistemas de apoio, nomeadamente psicológico, social, médico, desportivo, cultural e pedagógico (Pereira, 1998). Esta necessidade é também vinculada pela Rede de Serviços de Aconselhamento Psicológico do Ensino Superior – Associação Profissional (RESAPES-AP), que refere a importância de serem oferecidos ao aluno sistemas de apoio, que vão desde o psicológico, pedagógico e até mesmo apoio a situações de natureza mais psicopatológica.

Será sobretudo na prevenção que se devem direccionar as estratégias de intervenção, considerando-se como ponto de partida de qualquer intervenção, a identificação das necessidades do aluno, quer relacionadas com o desenvolvimento pessoal, quer as de natureza académica (Almeida, 1998; Pereira, 1999; Tavares, 2003).

Por sua vez, o corpo docente e de funcionários teve também que se adaptar a novas realidades nos cenários universitários, e o sistema educativo deve também prestar atenção à saúde destes outros intervenientes (Tavares, et al., 2007).

### ***O que tem sido feito em Portugal...***

Nas últimas décadas, Portugal tem sido palco de um crescimento do interesse por parte da comunidade académica focalizado na realidade social, económica e política das instituições do ensino superior, traduzindo-se, genericamente, na preocupação com a definição e clarificação da missão destas instituições, tendo em conta a variabilidade dos contextos políticos, económicos e sociais envolventes. Associa-se a esta preocupação, mudanças verificadas na própria estrutura do Ensino superior português, quer na diversidade de públicos que frequentam este nível de ensino (decorrente do processo de massificação, particularmente acentuado nos anos 80 e 90), quer ao nível das exigências (sendo a mais recente a adaptação ao processo de Bolonha). Face a este cenário, colocam-se vários desafios às instituições, baseados sobretudo na dialéctica entre a dimensão e *praxis* académica e a dimensão sócio-económica e cultural das sociedades onde as instituições de ensino superior se inserem (Pereira<sup>2</sup> et al., 2010).

Ora, em Portugal os serviços psicológicos no ensino superior são ainda limitados, uma vez que se deparam com vários obstáculos, tais como apoio financeiro e institucional, como de recursos humanos e ausência de regulamentação própria que permita o enquadramento formal dos serviços de apoio aos estudantes no ensino superior. Porém, as linhas orientadoras dos serviços psicológicos de apoio aos alunos, inserem-se na resolução da Assembleia da República n.º 71/2000 de 7 de Novembro, que foca a necessidade de intervenção ao nível dos factores e comportamentos de risco da adolescência e juventude, bem como definição de necessidades de diagnóstico e implementação de estruturas de apoio, tais como criação de gabinetes de apoio aos alunos nas universidades e ligados a centros de psicologia.

As principais funções dos serviços de psicologia têm sido centralizadas na promoção do **desenvolvimento pessoal**, prevenção de **comportamentos de risco** e **intervenção em problemáticas clínicas**. A intervenção, quer preventiva, quer remediativa, é focalizada para um nível individual, em grupo, e também, ao nível da comunidade, envolvendo órgãos directivos e docentes. As problemáticas abordadas são multifacetadas e complexas, desde questões mais pessoais e de desenvolvimento, relacionadas com o *self*, saúde e bem-estar, passando por questões de natureza académica, tais como o *stress* e ansiedade em contexto académico, competências de estudo e estratégias de gestão do tempo, relacionamento interpessoal, inserção no mercado de trabalho até às de cariz psicopatológico (Matos et al., 2010).

No panorama nacional estes serviços estão associados a departamento de universidades, departamentos de psicologia de instituições superiores, serviços de estrutura geral ou serviços sociais. A maioria é totalmente financiada pelas instituições, outros conseguem ter formas próprias de obtenção de receita, através de pagamento de consultas, consultoria, treino ou investigação. Incluem-se nestes serviços também as actividades de supervisão.

Apesar da sua diversidade os serviços partilham objectivos comuns, tais como (Pereira<sup>2</sup> et al., 2010):

- suporte à comunidade universitária na promoção do bem-estar físico e psicológico dos alunos;
- promoção de desenvolvimento pessoal e social dos alunos;
- promoção da saúde na comunidade académica, com ênfase na saúde dos alunos;

Para além destas funções principais, engloba-se também um outro objectivo, que passa por apoiar o processo educativo e o sucesso académico dos estudantes, bem como sensibilizar os docentes para a identificação e encaminhamento de estudantes com necessidades de apoio psicológico (Dias, 2010).

Tendo em conta as diferentes situações identificadas nos alunos do ensino superior, bem como o tipo de instituição e estrutura de apoio, também os modelos psicológicos e as técnicas de intervenção associadas são diversificados, dependendo da orgânica da instituição, da formação dos técnicos e de dinâmicas pessoais, considerando-se três principais tipos de abordagem (Pereira, 2006):

- Intervenção a nível de terapias dinâmicas, comportamentais e cognitivo-comportamentais;
- Intervenção a nível de treino de competências sociais;
- Intervenção a nível de construção de redes sociais de apoio e de suporte social.

Em virtude de todas estas diferenças e como forma de encorajar a cooperação, suporte mútuo e optimização de recursos, foi criada em 2000 uma rede que engloba todos estes serviços:

**RESAPES** - Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior - Associação Profissional, sendo oficialmente reconhecida pela lei em 17 de Janeiro de 2005.

Esta rede foca-se no treino de recursos humanos e em esforços para alargar a sua actuação. Tem como objectivo promover a troca/partilha de experiências, o suporte mútuo, a cooperação no treino e nas abordagens científicas e um suporte integrado para a acção. Procura construir uma identidade comum e um código de ética (Pereira et al., 2010).

## A ULL E O GAPPS

Encontrando-se na linha das indicações atrás sugeridas, as Universidades Lusíada têm a preocupação de promover o **desenvolvimento integral dos alunos**, preparando-os como pessoas, cidadãos e profissionais capazes de se integrarem no mundo do trabalho e intervirem na sociedade de forma equilibrada. Preconiza-se que a ciência e a técnica devem ser colocadas ao serviço do homem e à construção de um mundo melhor, através de uma **formação humanista, crítica e reflexiva**, baseando-se no respeito dos valores humanos e das exigências da justiça.

Ora, a associação de todas estas **transformações** à vertente **humanista** e de preocupação com um **desenvolvimento integral** dos alunos das Universidades Lusíada, possibilitou a criação de mais uma **valência - de melhoria e bem-estar sócio-emocional -**, a acrescentar às já existentes, nomeadamente os serviços médicos e as actividades culturais e desportivas.

Surge assim o GAP, em **Novembro de 2009**, que tem como missão **prevenir e zelar** pelo **bem-estar sócio-emocional** e **qualidade de vida** da **comunidade universitária** (estudantes, professores e funcionários). Procura proporcionar **apoio psicológico especializado** visando ultrapassar de forma mais eficaz as tarefas resultantes da vida académica, prevenir e tratar problemas psicológicos e de desempenho escolar e intervir ao nível do seu desenvolvimento pessoal e sócio-emocional.

No ano lectivo de 2010/2011 o nome do GAP foi alterado para GAPPS, associando a área da promoção da saúde como mais uma valência do gabinete.

O GAPPS insere-se também no âmbito dos objectivos propostos pelas **guidelines internacionais da OMS** (Organização Mundial de Saúde: <http://www.euro.who.int/mentalhealth>), que identificam a necessidade de implementação de políticas de prevenção e de promoção da saúde mental, nomeadamente através da área “Promoção da saúde mental para todos”.

Os objectivos enquadram-se igualmente no **Plano Nacional de Saúde 2004/2010** apresentado pela Direcção-Geral de Saúde ([http://www.dgsaude.min-saude.pt/pns/vol2\\_21.html](http://www.dgsaude.min-saude.pt/pns/vol2_21.html)) especificamente nas áreas:

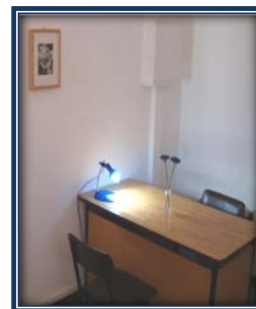
- **Uma juventude à descoberta de um futuro saudável:**
  - *Aumentar a qualidade dos cuidados prestados aos jovens;*
  - *Reforçar as actividades de redução de comportamentos de risco, dando prioridade a intervenções que incentivam a adopção de estilos de vida e padrões de comportamento que condicionem favoravelmente a saúde futura. São settings prioritários a família, os locais de lazer, o local de trabalho e as unidades de saúde.*
- **Desenvolver uma abordagem abrangente em saúde mental**, uma vez que a saúde mental percorre transversalmente todos os problemas de saúde humana, sendo fundamental a articulação com outros sectores e áreas, nomeadamente, a Educação, a Segurança Social, o Trabalho, a Justiça, a Defesa, o Serviço Nacional de Bombeiros e Protecção Civil, as Autarquias, as ONG e a comunicação social.

## GAPPS

### *Princípios Orientadores e Objectivos*

As actividades deste gabinete são dirigidas a alunos, funcionários e docentes, tendo os seguintes **princípios** orientadores e **objectivos**:

- Contribuir para a melhoria da **qualidade de vida e bem-estar sócio-emocional** da comunidade universitária (estudantes, docentes e funcionários);
- Realizar **atendimento** específico individualizado nas áreas de orientação e aconselhamento psicológico, psicoterapia de apoio, apoio em situações de crise, orientação vocacional e em grupos terapêuticos;
- Proceder a **encaminhamento** para outras áreas no âmbito de uma intervenção **multidisciplinar** (se necessário);
- Desenvolver actividades/**sessões de promoção da saúde** junto dos alunos;
- Criar sinergias de **colaboração na comunidade externa à ULL**, estabelecendo parcerias com instituições, escolas, etc.;
- Desenvolver metodologia de avaliação dos hábitos e estilos de vida dos alunos da ULL;
- Aumentar o nível de **informação** sobre os meios/recursos à disposição do estudante, quer ao nível da comunidade universitária quer no âmbito da sociedade civil em geral.



### *Características do GAPPS*

- Destina-se a **alunos, docentes e funcionários**, constituindo-se como um espaço por excelência de contacto com um psicólogo, num ambiente de **confiança, empatia**;
- O **processo terapêutico** rege-se de acordo com os princípios de **confidencialidade e sigilo profissional**.
- Todos os serviços prestados por este gabinete são **gratuitos**;
- As sessões individualizadas são realizadas no **Posto Médico** da Universidade Lusíada de Lisboa em horário definido (2ªF: 18h00/20h00; 5ªF: 14h00/16h00) e a marcação de consultas/pedidos de informação é feita através do **enfermeiro** João Carreiro Martins (Tel.: 21 3611680);
- A **intervenção clínica** é realizada pela Dra. Teresa Cristina Santos (psicóloga clínica) e Dra. Francisca Albergaria (psicóloga educacional);
- A **supervisão clínica e técnica** é realizada pela Prof.ª Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos.



## **Valências**

### **A) Apoio Psicológico Individualizado/Intervenções Clínicas (entrevista clínica, avaliação psicológica, orientação e aconselhamento psicológico, psicoterapia de apoio/accompanhamento psicológico, apoio em situações de crise) nas seguintes áreas:**

- Baixo rendimento/Insucesso académico;
- Dificuldades de aprendizagem, concentração, atenção e memória;
- Dificuldades na integração/relacionamento social e escolar;
- Problemas de isolamento social, desenraizamento geográfico e de transição para o ensino superior;
- Perturbações emocionais: depressão, ansiedade (perante exames, apresentação de trabalhos, etc.), fobias, situações de pânico;
- Perturbações do comportamento;
- Lidar com situações de doença (transitória ou crónica), hospitalização e adesão a tratamentos;
- Processos de perdas e situações de luto;
- Perturbações do comportamento alimentar (Bulimia, Anorexia, Obesidade);
- Perturbações do sono;
- Perturbações de personalidade;
- Perturbações psicossomáticas (quando o sofrimento psicológico passa para a linguagem sintomática do corpo);
- Perturbações obsessivo-compulsivas;
- Quadros psicóticos (e identificação de distúrbios esquizofrénicos);
- Perturbações sexuais;
- Consumo/Abuso de substâncias tóxicas;
- Perturbação de stress pós-traumático;
- Dificuldades na organização do trabalho de estudo, na gestão do stress e do tempo;
- Desmotivação e dificuldades na definição de objectivos profissionais e pessoais;
- Procrastinação;
- Encaminhamento de alunos para serviços especializados em áreas que se encontram fora das competências do GAPPS.

A intervenção clínica realizada centra-se na Psicoterapia de Apoio, que procura integrar/reabilitar competências comprometidas, com o objectivo de manter e/ou restabelecer o equilíbrio psicológico do indivíduo, obter alívio e diminuição dos sintomas, reforçar as defesas e melhorar a adaptação intra e interpessoal. Procura ainda promover o crescimento e maturidade emocionais, através da aquisição de autonomia, melhoria da capacidade de julgamento da realidade e consolidação de identidade própria e de uma auto-estima estável e integrada do *self*.

A intervenção implica uma perspectiva abrangente e holística, podendo ser usados modelos e técnicas de intervenção, dependentes da situação e características de cada utente (individualização): “cada caso é um caso...”. Contudo, destacam-se alguns quadros teóricos de referência (cognitivo-comportamental, existencial e sistémico), com predominância do uso de técnicas cognitivo-comportamentais. Estas são directivas,



estruturadas e limitadas no tempo, tendo como objectivos principais aumentar a auto-consciência sobre emoções, pensamentos e comportamentos, bem como implementar/melhorar o reportório de competências pessoais e sociais, no relacionamento consigo próprio e com os outros.

A avaliação psicológica procura compreender um determinado comportamento ou situação, sendo realizada nas seguintes áreas: avaliação da personalidade; avaliação intelectual, cognitiva e sócio-emocional; avaliação de aptidão para a aprendizagem escolar; avaliação das competências básicas para a aprendizagem escolar.

#### **B) Orientação e Aconselhamento Vocacional:**

Procura proporcionar apoio especializado a jovens e adultos na construção e implementação de projectos de vida de âmbito escolar/académico e profissional, tendo em conta os seus interesses e competências. As sessões incluem uma 1ª fase de **avaliação**, onde se avaliam os interesses, a diferenciação cognitiva, seguindo-se o **auto-conhecimento**, a **exploração** e, finalmente, a **tomada de decisão**. Neste momento as sessões são **individualizadas**, havendo a possibilidade de se criarem **grupos** de trabalho para o efeito.

#### **C) Acções de Promoção de Saúde e de Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis, nas seguintes áreas:**

- promoção de actividade física e de alimentação saudável;
- prevenção de comportamentos de risco nas áreas da sexualidade e dos consumos;
- promoção de competências sociais e assertividade;
- como lidar e prevenir a violência/bullying;
- outros temas a sugerir.

O Ciclo de Sessões de Promoção de Saúde tem como principal objectivo a realização de sessões para os alunos da Universidade, onde são debatidos temas e desenvolvidas actividades que contribuem para a adopção de comportamentos mais saudáveis. Através da reflexão e partilha, os alunos da Universidade têm, assim, a oportunidade de adquirirem informação para que possam adoptar estilos de vida mais saudáveis para um maior bem-estar. No final de cada sessão, é passado um questionário de satisfação, que é analisado para a melhoria de futuras sessões. Os temas podem ser sugeridos pelos participantes, de modo a que possamos responder às necessidades dos alunos.

#### **D) Apoio à Comunidade, através das seguintes áreas:**

- Intervenções clínicas/psicoterapia de apoio;
- orientação e aconselhamento vocacional;
- apoio específico a escolas, através de atendimento individualizado ou realização de acções/workshops sobre temas pertinentes;
- Estabelecimento de protocolos de colaboração e parcerias com instituições bna comunidade.

**E) Investigação – Intervenção/Ação | Internacionalização:**

Aplicação de questionários com vista a conhecer melhor a população da ULL e planear intervenções adequadas. Pretende-se também colaborar com outros GAP e com investigações internacionais dentro desta faixa etária, com vista à realização de documentos científicos publicáveis.

**F) Acolhimento e supervisão de estagiários académicos do Mestrado de Psicologia Clínica, do IPCE-ULL;**

**G) Colaboração com outros GAP (rede RESAPES-AP):** procurando partilhar experiências e contribuir para um identidade comum entre os serviços de psicologia nas universidades;

**H) Intervenção em Grupos Terapêuticos:**

- A **terapia de grupo permite**, com a ajuda de um terapeuta e dos participantes envolvidos, descobrir e enriquecer o relacionamento interpessoal de cada um dos intervenientes, através da partilha de experiências comuns, importantes para o bem-estar físico e emocional;
- Pretende **proporcionar**:
  - Sentimentos de conforto/apoio, desenvolvidos num ambiente de suporte, empatia e respeito mútuo;
  - Trocar e partilhar experiências permitindo que cada um seja, simultaneamente, observador e observado, numa alternância de transmissão de histórias pessoais e reconhecimento de si nas histórias dos outros;
  - Repensar aspectos pessoais que causam sofrimento e comprometem a qualidade de vida.
- **A quem se destina**
  - Pessoas com motivação e disponibilidade psicológica para ouvir e ser ouvido num contexto de interacção e para analisar os seus sentimentos/comportamentos e os dos outros.
- **Como funciona**
  - Entrevista inicial de avaliação – sessão individual com terapeuta (esclarecimento de objectivos e regras de funcionamento do grupo);
  - Constituição do grupo – cada grupo funciona com um terapeuta e no máximo 5/6 participantes. O modo de funcionamento é acordado com o terapeuta e participantes, sendo a 1ª sessão destinada ao estabelecimento de regras de funcionamento, periodicidade e horários.
- **Resultados esperados**
  - Manutenção e/ou restabelecimento do funcionamento psicológico dos participantes;
  - Prevenção/diminuição da sintomatologia ansiosa e depressiva;
  - Reforço dos mecanismos internos de defesa;
  - Melhoria da adaptação social e socialização;
  - Desenvolvimento da auto-estima e da auto-confiança;
  - Adaptação psicológica a eventos potencialmente stressantes (por exemplo: exames, doença, etc);
  - Promoção de novos modelos de identificação com os pares;
  - Melhoria da qualidade de vida e do bem-estar psico-social.

## ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

### *Actividades de carácter geral*

- **Enquadramento** no contexto institucional da Universidade Lusíada de Lisboa, bem como conhecimento e interiorização das suas regras de funcionamento, mais especificamente no que diz respeito ao Posto Médico;
- **Integração/adaptação** à comunidade universitária (alunos, professores e funcionários);
- Identificação de recursos materiais necessários e **adequação** do **espaço físico** à prática da **psicologia** (em constante evolução);
- Desenvolvimento de modelos de **fichas de história clínica, contrato terapêutico, regras de sessão** (e outros demais documentos) adaptadas e necessárias à prática de Psicologia Clínica, e, organização de processos de pacientes;
- Estabelecimento de uma **boa comunicação** entre psicóloga, equipa de enfermagem, médico, direcção e professores;
- **Sensibilização e informação** da comunidade universitária sobre a importância do encaminhamento para a Psicologia, através da realização de **actividades de divulgação do GAPPS**:
  - criação e desenvolvimento de textos de divulgação do GAPPS, com vista à sua publicação no website da ULL, bem como para a realização de cartaz (afixado em vários locais da ULL) e desdobráveis (distribuídos aos professores e nos principais serviços da ULL);
  - realização de reunião com a associação de estudantes e núcleos de estudantes dos vários cursos, para dar a conhecer a existência do GAPPS;
- **Treino e desenvolvimento de técnicas psicológicas**, através da realização de avaliação e apoio psicológicos, intervenção em crise, encaminhamentos/articulação para outros serviços, sempre que necessário, e, realização de sessões de promoção da saúde;
- **Recepção, acolhimento e supervisão de 1 estagiário académico** do Mestrado de Psicologia Clínica, do Instituto de Psicologia e de Ciências da Educação, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da ULL. Foram realizadas reuniões de supervisão de casos clínicos e enquadramento nas valências do GAPPS, proporcionando experiência académica em Psicologia Clínica, bem como outras intervenções de âmbito mais alargado (workshops, sessões de promoção da saúde, etc.)

**Actividades de carácter específico (agrupadas de acordo com as valências do GAPPS)**

Valência	Actividades Realizadas (descrição)
<b>Intervenções Clínicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizadas aproximadamente 300 sessões individualizadas (das 264h pré-definidas no horário semanal);</li> <li>• Intervenções abrangeram 40 alunos da ULL, 4 funcionários ULL e 6 situações externas à ULL;</li> <li>• A média de idade dos utentes é de 29 anos, oscilando entre os 7 e os 51 anos;</li> <li>• A origem dos utentes é maioritariamente dos Concelhos de Lisboa, seguida por Setúbal, Sintra, Leiria, Madeira, Beja, Porto, Faro, Oeiras, Castelo Branco e Aveiro. Os alunos são oriundos dos cursos de Arquitectura (43%), Direito (17%), Psicologia (12%), Recursos Humanos (6%), Serviço Social (6%), Mestrado Musicoterapia (6%), Jazz Música Moderna (4%), Turismo (2%), Comunicação Multimédia (2%) e Design (2%);</li> <li>• A população atendida recorreu ao GAPPS por iniciativa própria, por divulgação realizada na ULL e através de contactos de amigos/familiares;</li> <li>• A maioria das intervenções realizadas versou a <b>psicoterapia individual</b> e as problemáticas emergentes foram complexas e variadas, passando por questões de desenvolvimento pessoal/social, questões relacionadas com o contexto académico e também situações de psicopatologia.</li> </ul>
<b>Orientação Vocacional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizadas aproximadamente 20 sessões individualizadas;</li> <li>• Intervenções abrangeram 2 alunos da ULL, 1 situação de funcionário e 2 situações externas à ULL.</li> </ul>
<b>Acções de Promoção de Saúde e de Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizadas 3 acções na ULL versando os temas: Alimentação Saudável e Actividade Física (Dez. 2010), Gestão do Stress (Fev. 2011) e Competências Sociais/Assertividade (Maio 2011).</li> </ul>
<b>Apoio à Comunidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver valências anteriores de sessões de intervenções clínicas e de orientação/aconselhamento vocacional;</li> <li>• Protocolos realizados com escolas, no âmbito dos serviços de Avaliação Psicológica, Orientação e Aconselhamento Vocacional, Apoio Individualizado e Acções de Promoção de Saúde;</li> <li>• Realizada sessão versando o tema <i>Violência e Bullying</i>, em escola EB 2/3, para alunos do 6º/7º anos de escolaridade;</li> <li>• Realizadas duas sessões sobre <i>Competências Sociais/Assertividade</i> e <i>Liderança</i> na Junta de Freguesia de Marvila, em parceria com a Comissão Nacional para a Protecção de Crianças e Jovens. Estas sessões destinaram-se a elementos de entidades desportivas, lúdico e recreativas da freguesia e técnicos dos equipamentos da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.</li> </ul>

<p><b>Investigação - Intervenção/Ação Internacionalização</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foram aplicados questionários sobre Saúde, Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis, bem como questionários sobre <i>stress/burnout</i> a estudantes da ULL, com vista a se reunirem dados que permitam fazer uma ligação com avaliação semelhante realizada no Brasil (investigadoras Evelyn Eiseinstein e Susana Estefenon), bem como realizar artigos científicos internacionais.</li> <li>• Através da aplicação destes questionários pretendeu-se conhecer melhor as problemáticas da população-alvo e estabelecer intervenções adequadas às mesmas.</li> </ul>
<p><b>Acolhimento e supervisão de estagiários académicos do Mestrado de Psicologia Clínica, do IPCE-ULL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recepção, acolhimento e supervisão de 1 estagiária académica.</li> </ul>
<p><b>Colaboração com outros GAP (rede RESAPES-AP)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Processo em curso.</li> </ul>
<p><b>Intervenção em Grupos Terapêuticos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Processo em planeamento para ano lectivo seguinte.</li> </ul>

## PROPOSTAS FUTURAS DE INTERVENÇÃO (ANO LECTIVO 2011/2012)

### *Dar continuidade ...*

- ... ao trabalho já realizado até ao momento, dando seguimento aos casos em apoio e recebendo novas solicitações, no que diz respeito às valências de **intervenção clínica/psicoterapia de apoio, avaliação psicológica e orientação/aconselhamento vocacional**;
- ... ao desenvolvimento de arquivo e **documentação do GAPPS** (fichas clínicas, acordo terapêutico, entre outros);
- ... às acções de **Promoção da Saúde e de Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis** na comunidade universitária da ULL, e, numa perspectiva mais alargada, também na comunidade externa à ULL, tentando focar em temas pertinentes e de acordo com as solicitações e necessidades sentidas (exemplo: estratégias de gestão do tempo, preparação para a entrada no mercado de trabalho, entre outros);
- ... à valência de **apoio comunitário**, estabelecendo protocolos com mais escolas (de zonas geográficas próximas da ULL), com a Casa Pia de Lisboa e CPCJ (Comissão de Protecção de Jovens e Crianças), quer para apoio individualizado, quer para realização de acções sobre temas pertinentes;
- ... ao processo iniciado de inscrição no **RESAPES** (Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior - Associação Profissional);
- ... ao estabelecimento de comunicação/parceria com iniciativas semelhantes de apoio psicológico que estão a ser desenvolvidas em **outras Universidades Lusíada** do país, com o objectivo de se instituírem procedimentos comuns de funcionamento.
- ... ao acolhimento e supervisão de **estagiários académicos** do mestrado de psicologia clínica, do Instituto de Psicologia e de Ciências da Educação, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da ULL.

### *Dar início ...*

- ... à criação e desenvolvimento de folhetos **psico-educativos** sobre vários temas pertinentes (exemplo: sinais de alerta para a depressão, stress, etc), com objectivo que sejam disponibilizados no site da ULL;
- ... a uma recolha e listagem de testes de **avaliação psicológica** para uso interno no GAPPS;
- ... ao acolhimento e supervisão de **estagiários profissionais**;
- .. ao acolhimento ao nível de **prática clínica** de profissionais de Psicoterapias Fenomenológico-existencial;
- ... à análise estatística dos questionários de Hábitos e Estilos de Vida Saudável da ULL e recolha de dados pertinentes para intervenções futuras;
- ... à dinamização de **grupos de ajuda e/ou terapêuticos**: especificamente sobre *stress*, processo iniciado já no presente ano lectivo com avaliação prévia de níveis de stress. Outros grupos e/ou intervenções serão planeadas com base na identificação de necessidades sentidas através do questionário de Hábitos e Estilos de Vida Saudável;

- ... à realização de reuniões com responsáveis dos núcleos dos vários cursos para aumentar a proximidade com o GAPPS e adequar conteúdos das acções de saúde, grupos de ajuda, etc. às necessidades sentidas. Destas reuniões pretende-se que sejam constituídos grupos de mentores, que funcionam como “brigadas”, cuja função é identificar e detectar problemáticas e dúvidas nas turmas, posteriormente a inserir nos grupos;
- ... à **internacionalização**, elaboração de parceria com a Faculdade de Ciências Médicas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Brasil), no que diz respeito aos dados dos questionários de Hábitos e Estilos de Vida Saudável;
- ... à elaboração de artigos científicos com dados pertinentes relativos a níveis de stress, por exemplo;
- ... a propostas de actividades extra-curriculares regulares para alunos de psicologia e outros interessados: formações; seminários; tertúlias; dinâmicas de grupo; etc.
- ... ao Projecto *Peer Mentoring*, que visa a formação a alunos do curso de psicologia para o acompanhamento de crianças e jovens em risco e/ou com deficiência, em parceria com instituições na comunidade (p.ex: CPCJ e Casa Pia).

O trabalho desenvolvido apresenta um balanço positivo e a comunidade universitária (especificamente os alunos) aderiram fortemente. As horas disponibilizadas para o GAPPS demonstraram não ser suficientes, mas ainda assim, o apoio foi realizado e manteve-se, no mínimo, com a **periodicidade quinzenal**.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L., (1998). Questionário de de construção vivências académicas para jovens universitários: estudos de construção e de validação. *Revista Galego-Portuguesa de Psicologia e Educación*, 2(3), 113-130.
- Chickering, A., & Reisser, L. (1993). *Education and Identity* (2ª ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Dias, M.D.G.F.D.F., & Fontaine, A. M. (2001). *Tarefas Desenvolvimentais e Bem-Estar de Jovens Universitários*: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Dias, G. (2010). Supervisão clínica na RESAPES. In Pereira, A., Castanheira, H., Melo, A., Ferreira, A. & Vagos, P. (Eds), *Apoio Psicológico no Ensino Superior: Modelos e Práticas* (p.22-39) (I Congresso Nacional da RESAPES – AP). Pereira, A.M.S. (2006). Aconselhamento Psicológico no Ensino Superior. In C. Taborda (Ed), *Psicologia do Desenvolvimento. Temas de Investigação* (pp. 159-183). Coimbra: Almedina.
- Datan, N., & Ginsberg, L., (Eds.) (1975). *Life-span development psychology*. New York: Academic Press.
- Ferraz, M., & Pereira, A.M.S. (2002). A dinâmica da personalidade e o Homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 3(2), 149-164.
- Ferreira, I. S., & Ferreira, J. A. (2005). As mudanças psicossociais no jovem adulto e a adaptação ao contexto do ensino superior [Electronic Version]. *Revista de Psicologia General e Aplicada*, 10. Retrieved 12/06/2007.
- Hoffman, L., Paris, S., & Man, E. (1994). *Development Psychology Today*. New York: McGraw-Hill.
- Levinson, D., Darrow, D., Klein, C., Levinson, M., & McKee, B. (1978). *The seasons of man's life*. New York: A. A. Knopf.
- Matos, M.G., Fonseca, H., Tavares, H., Baptista, I., Goulão, J., Pereira, A., Sampaio, D., Vilar, D., Frasquilho, M., Ramos, S., Diniz, A., Tavira, L., Simões, C., Lebre, P., Gaspar, T. & The Social Adventure Project Team (2010). Portugal: Youth-friendly health services and policies: Health in universities. In Baltag, V. & Mathieson, A. (Eds.), *Youth Friendly Health policies and services in the European region. Sharing experiences* (based upon the presentations and group discussions at the Meeting on Youth-Friendly Health Policies and Services held in Edinburgh on 2009). WHO.
- McClelland, D. (1973). Testing for competence rather than for intelligence. *American Psychologist*, January, 1-14.
- Pereira<sup>1</sup>, A., Castanheira, H., Melo, A., Ferreira, A. & Vagos, P. (2010). Nota de Abertura. In Pereira, A., Castanheira, H., Melo, A., Ferreira, A. & Vagos, P. (Eds.), *Apoio Psicológico no Ensino Superior: Modelos e Práticas* (p.5-6) (I Congresso Nacional da RESAPES – AP).
- Pereira<sup>2</sup>, A., Castanheira, H., Melo, A., Ferreira, A. & Vagos, P. (2010). RESAPES – AP: Um olhar sobre o apoio psicológico no ensino superior. In Pereira, A., Castanheira, H., Melo, A., Ferreira, A. & Vagos, P. (Eds.), *Apoio Psicológico no Ensino Superior: Modelos e Práticas* (p.12-20) (I Congresso Nacional da RESAPES – AP).



- Pereira, A.M.S. (2005). *Para obter sucesso na vida académica. Apoio dos estudantes*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Pereira, A.M.S. (1999). Sucesso versus insucesso: taxonomia das necessidades do aluno. In Tavares, J. (Eds.). *Investigar e Formar em Educação. IV Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação* (129-136), vol. I, Aveiro.
- Pereira, A.M.S., Vaz, C., Patrício, M., Campos, M., & Pereira, R. (1999). *Contribuição para o estudo do sucesso e insucesso na Universidade de Coimbra*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Pereira, A.M.S., & Silva, C.F. (2001). Quality of life in the academic context: contributions to the promotion of student's health behaviours. In 10<sup>th</sup> Biennial Conference of the International Study Association on Teachers and Teaching (ISATT), 21-15 September, Algarve.
- Pereira, A., Decq Motta, E., Pinto, C., Melo, A., Bernardino, O., Lopes, P., Ferreira, J., Mendes, R., & Vaz, A. (2004). Aplicação de um programa de controlo do stresse e ansiedade na universidade. In Ribeiro, J., & Leal, I. (Eds.) (2004). *Actas do 5 Congresso de Psicologia da Saúde* (127-132). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, ISPA edições,
- Pereira, A.M.S. (1998). Apoio ao estudante: peer counselling (experiência-piloto). *Psychologica*, 20, 113-124.
- Sprinthall, N., & Collins, W. (1999). *Psicologia do Adolescente. Uma abordagem desenvolvimentista*. Fundação Calouste Gulbenkian: Lisboa.
- Super, D.E. (1980). A life-span space approach to career development. *Journal of Vocational Behaviour*, 16, 282-98, 4-6, 167.
- Tavares, J. (2003). *Formação e Inovação no Ensino Superior*. Porto: Porto Editora.
- Tavares, J., Pereira, A.S., Gomes, A. A., Monteiro, S., & Gomes, A. (2007). *Manual de Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem*. Porto: Porto Editora, Lda.
- World Health Organization Regional Office for Europe (1985). *Targets for Health for all*.