

ISSN: 1647-2934

## Newsletter nº 6 – Dezembro de 2012

### Editorial

#### Editorial

#### Notícias

#### Temas e Debates

#### Espaço dos Gabinetes

#### Eventos Relevantes

Entendemos que o mandato associativo não pertence tão-somente aos indivíduos que o exercem. Claro, que pertence à Associação que escolheu os órgãos sociais para cumprir essa missão, mas pertence mais ainda aos destinatários, os serviços de apoio psicológico do ensino superior. Essa é uma convicção que não é só minha, mas da RESAPES, à qual pertencemos. Para além de escolher pessoas, estamos vinculados a programas e compromissos colectivos.

Assim, não se trata apenas de prestar contas a quem nos elegeu, mas, sobretudo, de abrir novas pistas de reflexão, de trilhar novas avenidas de discussão, de encontrar novas coordenadas para uma estratégia que se pretende revigorada e afirmativa.

Neste contexto, demos início a uma discussão muito séria e assumida sobre o futuro e o lugar institucional da RESAPES-AP no quadro actual do ensino superior.

Do ponto de vista administrativo, colocamos a RESAPES em sintonia com os Estatutos e a Lei, num exercício exigente e disciplinador.

Procedemos à actualização e ao recenseamento de todos os sócios, numa iniciativa inédita, mas fulcral e decisiva para o futuro da RESAPES.

Organizamos o II Congresso Nacional, no Porto, momento importante de afirmação institucional.

Pronunciamo-nos a propósito do Código Ético e Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses, assumindo a condição de interlocutores entre esta e os serviços de apoio psicológico representados pela RESAPES.

Participamos na Conferência Internacional sobre Regulação Profissional, promovida pelo Gabinete do Parlamento Europeu em Portugal.

Preparamos a constituição da Comissão Técnico Científico da RESAPES, cuja proposta irá ser apreciada na próxima Assembleia Geral.

#### Ficha Técnica

Aperfeiçoamos a Newsletter e renovamos a página institucional na Web.

Newsletter RESAPES\_AP

Não conseguimos cumprir tudo aquilo que tínhamos delineado. Mas o que fizemos garante a necessária consistência para o relançamento da RESAPES, que a todos nos anima.

ISSN 1647-2934

Quero agradecer a todos os que me acompanharam nestes dois anos e que, desinteressadamente, deram o seu contributo para que este projecto se materializasse.

Já se disse que apesar de difícil o tempo é hoje de afirmação da RESAPES no espaço do ensino superior, de afirmação de uma identidade profissional, institucional, científica e cultural.

Saúdo com grande expectativa os que vierem a ser eleitos.

A todos os sócios o meu apreço e consideração pessoal.

A Presidente da RESAPES – AP  
Anabela Pereira

## Notícias

### Eleição dos Corpos Sociais da RESAPES-AP para o biénio 2012-2014

No seguimento da Assembleia Geral Ordinária da RESAPES-AP, realizada no dia 10 de Maio de 2012 no Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto (ISCAP/IPP), foi aprovado o calendário eleitoral referente à eleição dos Corpos Sociais da RESAPES-AP para o biénio 2012-2014:

16 de novembro de 2012	Afixação dos cadernos eleitorais
De 17 a 30 de novembro de 2012	Período de constituição e apresentação de listas
De 1 a 3 de dezembro de 2012	Deliberações sobre eventuais reclamações
4 de dezembro de 2012	Resposta de aceitação e aprovação das listas para constituição dos corpos sociais para o biénio 2012-2014
De 5 a 12 de dezembro de 2012	Campanha eleitoral
Dia 14 de dezembro de 2012	Eleição das listas aprovadas em Assembleia Geral

### Acção de Formação: *Workshop*

#### "Desdramatiza a cena: psicodrama no ensino superior"

Dra Ana Gaspar (SAS- UL); Dra Ana Melo (GAP\_SASUC)

Tem vindo a ser política desta Associação, à semelhança de outros anos, aproveitar a ida dos sócios à reunião da Assembleia Geral para promover uma ação de formação acessível a todos os membros. O *workshop* irá decorrer no dia 14 de Dezembro, entre as 11:00h e as 13:00h na FCUL.

### II Congresso Nacional da RESAPES-AP

#### Apoio psicológico no Ensino Superior: Um Olhar sobre o Futuro

Decorreu nos dias 10 e 11 de Maio de 2012, o II Congresso Nacional da RESAPES-AP, acolhido pelo Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto com a presidente local Prof. Doutora Diana Vieira.

O evento traduziu-se num enorme sucesso, reunindo gabinetes de psicologia de instituições de ensino superior de todo o país, que assim tiveram oportunidade de apresentar o seu trabalho, investigação e partilhar os seus conhecimentos com outros profissionais. Mereceu destaque para além de outros, a presença do Senhor Bastonário da Ordem dos Psicólogos, Professor Doutor Telmo Baptista.

Foram apresentados trabalhos nas seguintes áreas:

- ✚ Adaptação ao ensino superior e prevenção do abandono académico;

- ✚ Desenvolvimento de competências académicas, pessoais e profissionais;
- ✚ Preparação para a transição para o trabalho;
- ✚ Programas de intervenção psicológica;
- ✚ Aconselhamento e psicoterapia;
- ✚ Participação de alunos na promoção da saúde e bem-estar no ensino superior;
- ✚ Psicopatologia no ensino superior;
- ✚ Integração de alunos com necessidades educativas especiais no ensino superior;
- ✚ Políticas do ensino superior e apoio psicológico.

**Notícias na Imprensa/CRUP: Consciência social no Ensino Superior: Opinião do associado Dr. Helder Castanheira** <http://www.crup.pt/pt/imprensa-e-comunicacao/recortes-de-imprensa/3677-qna-ua-nao-descobrimos-a-responsabilidade-social-com-a-criseg>

## Temas e Debates

Coaching: Configurações possíveis no Ensino Superior

Diana Aguiar Vieira (ISCAP/IPP; FPCEUP)

Genericamente podemos conceber o coaching como uma forma de promover o desenvolvimento pessoal e/ou profissional das pessoas. Este método inovador (?), e em crescimento exponencial em Portugal e no mundo, permite capitalizar o potencial de cada um no seu quotidiano laboral e pessoal. Se até ao ano 2000 a evolução do coaching caracterizou-se essencialmente pelo estabelecimento da profissão de coach e por uma forte orientação para o mundo dos negócios, a partir daí surge um movimento ao nível da academia que reflete a necessidade de ancorar o coaching em princípios psicológicos explícitos, suportado por evidências sólidas (Grant, Cavanagh & Parker, 2010; Linley, 2006).

Apesar da grande diversidade de abordagens ao coaching, é possível identificar alguns pontos essenciais geralmente contemplados nas várias definições, tais como: relação entre coach e cliente centrada numa postura colaborativa e igualitária; ajuda; foco na procura de soluções; intervenção direcionada para pessoas sem níveis psicopatológicos significativos ou transtornos emocionais comprometedores; coach como um facilitador da aprendizagem e do desenvolvimento humano (Grant et al., 2010; Ives, 2008).

Em nosso entender, o coaching é uma “receita nova” que conjuga “ingredientes antigos” da Psicologia. Efetivamente, no coaching é estabelecido um acordo profissional entre coach-cliente e esta relação desenvolve-se ao longo de várias sessões (com uma duração média de uma hora cada), sendo a confidencialidade do processo assegurada. Adicionalmente, o coach atua, essencialmente, como um facilitador que apoia e desafia o cliente a alcançar os seus objetivos de forma mais rápida e eficaz. Ancorado numa perspetiva humanista, o coaching advoga a existência de um potencial humano a desenvolver em cada pessoa. Nesta relação

profissional, o cliente é o especialista da sua própria vida e ao coach cabe “apenas” o papel de saber escutar sem julgar, aceitar incondicionalmente o outro e fazer perguntas promotoras da reflexão, da ação e da motivação, tendo sempre em vista a prossecução dos objetivos do cliente.

De que forma se pode enquadrar o coaching no Ensino Superior? Pela via do ensino/formação, da investigação e da intervenção. Estando o coaching tão presente na atualidade, a academia não o deverá ignorar mas sim investiga-lo e incorporá-lo nos *curricula* de forma a esclarecer e disseminar as boas práticas nesta área. A este respeito, uma das necessidades prementes da investigação em coaching é o desenvolvimento de instrumentos de avaliação psicológica que facilitem a realização de estudos nesta área (Vieira & Palmer, 2012).

Em termos de intervenção podemos identificar dois eixos: um centrado nos estudantes do ensino superior e outro na comunidade envolvente. A oferta de serviços de coaching aos estudantes permite um tipo de intervenção relativamente breve e focada nos objetivos académicos, pessoais e/ou profissionais trazidos pelo estudante, tais como, por exemplo, a melhoria do desempenho académico. Para a comunidade envolvente podemos dar como exemplo o gabinete de Coaching, Desenvolvimento Pessoal & Profissional, criado em 2011 no Instituto Superior de Contabilidade e Administração do Porto (ISCAP-IPP), que visa essencialmente disponibilizar este serviço ao exterior, embora também atenda estudantes e diplomados do ISCAP com vantagens ao nível dos custos. Neste gabinete, a gestão do tempo pessoal e profissional tem sido um pedido comum embora a maioria dos clientes que tem procurado a nossa intervenção enquanto coach apresenta objetivos ancorados na área das relações humanas. Com efeito, se a aprendizagem de competências técnicas constitui-se como uma preocupação central quando se inicia a vida profissional, o ser capaz de lidar com as outras pessoas de forma positiva e gratificante é um desafio que acompanha a generalidade das pessoas que trabalham, ao longo das suas vidas. Não são raras as vezes em que ouvimos dizer: “O trabalho não é difícil; o difícil é lidar com as pessoas no trabalho...”. Além disso, a investigação tem evidenciado que uma das principais causas dos problemas associados ao desempenho profissional não é a falta de competências técnicas mas sim a falta de competências humanas (ou, se preferirem, a falta de *soft skills*). Efetivamente, o coaching assume aqui um papel preponderante na medida em que permite desenvolver competências na área pessoal e interpessoal, viabilizando a melhoria da capacidade de comunicação com os outros, da capacidade de liderança e do trabalho em equipa e, não menos importante, da gestão das emoções (do próprio e dos outros).

Finalmente, gostaríamos de destacar o potencial do coaching como forma de intervenção dos serviços de apoio psicológico do ensino superior junto de finalistas e diplomados, na área da transição para o trabalho e da empregabilidade. Estudos recentes realizados com finalistas e diplomados do ensino superior evidenciaram que um dos fatores psicológicos individuais que mais contribui para o sucesso na inserção profissional é a confiança que estes diplomados tinham, ainda enquanto estudantes finalistas, na própria capacidade para: (a) utilizar estratégias de procura de emprego; (b) lidar com as emoções negativas associadas às dificuldades na procura de emprego; e, (c) adaptar-se ao contexto de trabalho (Vieira, 2012). De realçar que esta “confiança”, que na Psicologia se traduz pelo conceito de autoeficácia (Bandura, 1986; 1997), não surge “do nada”, podendo e devendo ser desenvolvida nos estudantes.

Mas de que modo o coaching poderá ajudar a desenvolver a autoeficácia dos estudantes? Atuando nas fontes de autoeficácia identificadas na Teoria Social Cognitiva (Polydoro, Vieira, Azzi & Dantas, 2012; Vieira & Coimbra, 2006). Tais fontes de autoeficácia incluem

experiências diretas ou vicariantes de sucesso, o apoio social e os estados emocionais. Por seu turno, o coaching pode atuar em todos estes níveis dado que promove a conversão de intenções em ação, estimula a mobilização do potencial do cliente para as mudanças desejadas e fornece um contexto assente numa relação de confiança e desafio.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Grant, A. M., Cavanagh, M. J. & Parker, H. M. (2010). The state of play in coaching today: A comprehensive review of the field. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 25, 125-167.

Ives, Y. (2008). What is 'Coaching'? An Exploration of Conflicting Paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 6 (2), 100-113.

Linley, P. A. (2006). Coaching Research: who? what? where? when? why?. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 4 (2), 1-7.

Polydoro, S. A. J., Vieira, D. A., Azzi, R. G. & Dantas, M. A. (2012). Avaliação da autoeficácia no domínio da carreira. In E. Boruchovitch, A. A. A. Santos & E. Nascimento (Orgs.), *Avaliação Psicológica nos Contextos Educativos e Psicossocial* (pp. 301-328). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Vieira, D.A. (2012). *Transição do ensino superior para o trabalho: O poder da autoeficácia e dos objetivos profissionais*. Porto: Politema, Fundação Politécnico do Porto.

Vieira, D. & Coimbra, J. L. (2006). A auto-eficácia na transição para o trabalho. In R. G. Azzi & S. A. J. Polydoro (Orgs.), *Auto-eficácia em diferentes contextos* (pp.25-58). Campinas, SP: Editora Alínea.

Vieira, D. A. & Palmer, S. (2012). The Coaching Skills Self-Efficacy Scale (CSSES): A validation study among a Portuguese sample. *The Coaching Psychologist*, 8 (1), 6-11.

### **Espaço dos Gabinetes**

#### **GAJ — Gabinete de Assessoria ao Jovem – Universidade dos Açores**

##### **Missão**

O GAJ — Gabinete de Assessoria ao Jovem configura-se como um espaço personalizado e resulta da necessidade de responder, de forma global e integrada, a uma série de novas dificuldades com as quais os jovens estudantes do ensino superior não raro se confrontam. A sua missão é, pois, a de contribuir para o bem-estar psicológico dos estudantes, facilitando o seu desenvolvimento pessoal e académico, com vista à concretização do seu projeto de vida.

##### **Objetivos**

- Prestar apoio psicológico e psicopedagógico aos estudantes do ensino superior;
- Facilitar o processo de transição do ensino secundário para o ensino superior, no caso dos estudantes em regime de 1.ª matrícula.
- Promover a necessária orientação e apoio socioeducativo aos estudantes do ensino superior, tendo em vista a sua integração académica, o seu o bem-estar social, o desenvolvimento das suas competências pessoais, sociais e profissionais, e ainda a prevenção de comportamentos de risco.

- Apoiar o desenvolvimento de atividades educativas e lúdicas adequadas aos interesses dos estudantes.

A atividade da responsável do GAJ conta com uma Psicóloga a tempo inteiro, e ainda com o aconselhamento de duas docentes do Departamento de Ciências da Educação da Universidade dos Açores, a Doutora Célia Carvalho (vertente clínica) e a Doutora Suzana Caldeira (vertente educacional).

Responsável pelo GAJ: Ana Meneses — Psicóloga

Contactos:

296 650 000 (geral UAc) / Extensão 5402

[anameneses@uac.pt](mailto:anameneses@uac.pt)

[www.gaj.uac.pt](http://www.gaj.uac.pt)

## O Gabinete de Psicologia do Instituto Politécnico de Coimbra

O *Gabinete de Psicologia* foi criado em 1998 nos Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra. A população estudantil deste politécnico é de cerca de 10 mil alunos distribuídos por seis unidades orgânicas: Escola Superior Agrária (ESAC), Escola Superior de Educação (ESEC), Escola Superior de Tecnologia da Saúde (ESTeSC), Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTGOH), Instituto Superior de Contabilidade e Administração (ISCAC) e Instituto Superior de Engenharia (ISEC).

A sua missão destinava-se fundamentalmente à prestação de apoio psicológico aos alunos das diversas unidades orgânicas mas atualmente e, tendo em conta a procura por outros públicos, esse apoio foi sendo sucessivamente alargado a toda a comunidade escolar. Também ao nível do desenvolvimento de outras atividades, cedo se começou a diversificar o âmbito da sua ação, saindo cada vez mais do contexto puramente clínico, para uma abordagem mais ampla e holística.

Em síntese, fazem atualmente parte das atividades desenvolvidas pelo GP:

1. Realização de Consultas (abordagem cognitivo-comportamental e sistémica)
2. Organização e Realização de Eventos - Ações de Formação, Cursos de Promoção de Competências, Oficinas de Trabalho, Seminários, etc.
3. Apoio Psicopedagógico com o objetivo de combater o insucesso a nível académico
  - a) Programas de Promoção de Competências de Estudo
  - b) Apoio através do fornecimento de informação sobre temas específicos
4. Apoio a Alunos com Deficiência e Incapacidade
  - a) Consultas Individuais de Apoio (obtenção de “estatuto” de aluno com NEE)
  - b) Integra uma Comissão para a elaboração de um Regulamento de Alunos com Necessidades Educativas Especiais

5. Colaboração em Estudos de Investigação
  - a) Presidências de escolas do IPC
  - b) Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da UC
6. Colabora ativamente no Projeto de Voluntariado do IPC (IPCSer)
  - a) Colaboração na planificação da formação inicial dos voluntários
  - b) Gestora de projetos
7. Colabora ativamente com outros Serviços do IPC dos quais se destacam:
  - a) Gabinetes de Ação Social
  - b) Gabinete de Apoio às Saídas Profissionais (ex-UNIVA)
8. Orientação e Supervisão de Estágios Curriculares e Profissionais
9. Integração na RESAPES-AP (Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior - associação profissional)
10. Realização de Pareceres e Relatórios Periódicos e Anuais

### *Algumas reflexões finais*

- a. É fundamental a proximidade às escolas, aos alunos, aos docentes. Só assim é possível fazer-se um bom trabalho de apoio e de continuidade na implementação de respostas concretas a necessidades concretas. Isto é ainda mais premente nos alunos com Necessidades Educativas Especiais, que cada vez mais chegam ao ensino superior.
- b. Consideramos uma mais-valia colocar as novas tecnologias informáticas ao serviço do Apoio Psicológico (sms, Messenger, skype)
- c. Em relação à promoção da saúde mental claramente os alunos preferem actividades mais práticas e participativas que sejam verdadeiramente *Oficinas de Trabalho*, onde possam experimentar, treinar e reflectir sobre os temas que vão sendo abordados e propostos. É de facto, nestes contextos que melhor e mais se aprende.
- d. O apoio psicológico ao longo das diversas fases por que passa o *estudante do ensino superior* é fundamental de forma a que ele aprenda a lidar eficazmente com os desafios que as mudanças lhe colocam.

Helena Rega Moura  
Gabinete de Psicologia dos SASIPC  
gpsic@ipc.pt

### **SAPE/IPLeiria**

O SAPE no IPL (+) Inclusivo:

Retirar o enfoque da deficiência e da incapacidade e promover a diversidade enquanto

oportunidade para o enriquecimento mútuo é o principal objetivo do ano temático IPL (+) Inclusivo. Trata-se de um projeto do Instituto Politécnico de Leiria, a decorrer durante o ano letivo 2012/2013, que tem por missão estimular a implementação de uma política global de inclusão em todos os domínios da ação do Instituto e comunidade envolvente.

Com este projeto o IPLeiria pretende potenciar uma atuação conjunta, coerente e coesa, capaz de consolidar o investimento já feito no domínio da acessibilidade e inclusão e que desafie toda a comunidade académica ao envolvimento no reforço e alargamento das boas práticas já existentes. É neste sentido que o SAPE/IPL tem vindo a desenvolver também um conjunto de iniciativas e atividades que podem ser conhecidas em <http://maisinclusivo.ipleiria.pt/> e em <http://sape.ipleiria.pt/nee/>.

### Formação para docentes do IPL

Promovida pelo Serviço de Apoio ao Estudante e dinamizada pela Dr<sup>a</sup> Isabel Gonçalves do Gabinete de Apoio ao Tutorado do Instituto Superior Técnico, irá decorrer nos dias 7 de dezembro (no campus 4 em Peniche) e 13 de dezembro (no campus 2 em Leiria) uma formação (6 horas) para docentes intitulada "Práticas de coaching com estudantes de baixo rendimento académico". Encontram-se inscritos cerca de 50 professores.

### Publicações:

Na sequência da experiência formativa e das atividades de investigação desenvolvidas no SAPE/IPL foi possível a esta equipa partilhar o seu trabalho nas seguintes publicações:

- *Seco, G., Alves, S., Filipe, L., Pereira, A. P. & Duarte, A. L. (2012). Como ter sucesso no Ensino Superior: guia prático do estudante segundo Bolonha. Edições Pactor/LIDEL: Lisboa.*

Uma vez que estudar no Ensino Superior significa vivenciar um conjunto de tarefas e exigências académicas, que implicam competências de estudo e níveis mais elevados de auto-regulação, disciplina e envolvimento por parte do estudante, o SAPE organizou este Guia Prático que sistematiza um conjunto de exercícios que pretendem auxiliar na organização e gestão do tempo e do estudo e promover o sucesso académico.

Um manual dirigido a estudantes que frequentam o Ensino Superior e também aos que se preparam para ingressar neste nível de ensino.

- *Seco, G., Alves, S., Filipe, L., Pereira, A. P. & Duarte, A. L. (2012). Desenvolvimento de competências transversais no Ensino Superior: a experiência do Serviço de Apoio ao Estudante do Instituto Politécnico de Leiria. In Noutel, A., Brutton, E., Pires, G. & Huet, I. (orgs). Ensino Superior: Saberes, experiências e desafios. Ideia Editora, com o apoio da AFIRSE (secção brasileira)*

O livro "Ensino Superior: saberes, experiências, desafios" integra diversos capítulos com temáticas relacionadas com o ES, elaborados e escritos por autores de diversas instituições de ensino superior portuguesas e brasileiras.

Em Portugal, a sessão de lançamento deste livro decorreu no passado dia 9 de novembro na Universidade Lusíada no Porto.



## Eventos Relevantes

VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia

Universidade de Aveiro, 20 a 22 de junho de 2013

[www.viiisnip.com](http://www.viiisnip.com)

34th World STAR Conference

Stress and Anxiety Research Society International Conference

Universidade do Algarve, 1 a 3 de julho 2013

[www.star2013.org](http://www.star2013.org)

II Congresso Iberoamericano/III Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde

Universidade do Algarve, 4 a 6 de junho de 2013

[www.psaude2013.org](http://www.psaude2013.org)

First International Congress Students' Engagement in School

Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, 15 a 17 de julho de 2013

<http://cieae.ie.ul.pt/2013>

21<sup>st</sup> World Congress for Social Psychiatry

Lisboa, 29 de junho a 3 de julho de 2013

[www.wasp2013.com](http://www.wasp2013.com)

35<sup>th</sup> International School Psychology Association Conference

Porto, 17 a 20 de julho de 2013

3 a 6 de Março

[www.ispaopp2013conference.pt](http://www.ispaopp2013conference.pt)

IX Congresso Iberoamericano de Psicologia

Lisboa, 10 a 13 de setembro de 2014

[www.fiapopp2014congresso.pt](http://www.fiapopp2014congresso.pt)