

### FICHA TÉCNICA

**ISSN:** 1647-2934

**Número:** 9

**Data:** janeiro de 2017

### ÍNDICE

Editorial

Notícias . Aconteceu

Notícias . Vai Acontecer

Recortes de Imprensa

Espaço . Gabinetes

### EDITORIAL

No passado dia 22 de dezembro de 2016 iniciou-se um novo biénio dos corpos sociais da RESAPES\_2017-2018. Algumas sócias, que mais contribuíram para o desenvolvimento da Rede, por razões estatutárias, pessoais e/ou profissionais, não estarão diretamente envolvidos na dinamização dos corpos sociais atuais.

Quero expressar publicamente o meu (nosso) agradecimento a cada uma delas: Ana Melo, Edite Oliveira, Helena Moura, Inês Magalhães, Isabel Gonçalves e Odília Teixeira MUITO OBRIGADA por todo o tempo que dedicaram à RESAPES e por quanto contribuíram (e continuam a contribuir, mesmo estando profissionalmente mais afastadas, algumas de vós) para que os SAPES (Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior) tenham visibilidade e sejam reconhecidos como serviços fundamentais na vida das IES (Instituições de Ensino Superior). Quero ainda agradecer a disponibilidade das Professoras Anabela Pereira e Eugénia Ribeiro por aceitarem o desafio de se voltar a juntar a esta equipa. Como presidente da direção da equipa anterior quero agradecer a todos os que ajudaram a concretizar as várias ações programadas no biénio 2015-2016.

### DESTACO ALGUNS ACONTECIMENTOS DE 2016:

- Realizámos, em parceria com o CCISP e com a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, o I Encontro dos Profissionais dos Gabinetes de Apoio ao Estudantes do Ensino Superior Politécnico. Foi um Encontro muito participado em que se discutiram temas do interesse dos profissionais presentes, em formato de grupos de discussão: (1) Integração institucional dos serviços/gabinetes de apoio aos estudantes do Ensino Superior Politécnico e dos profissionais que neles exercem funções; (2) Estruturas das equipas técnicas, o que existe e como se podem melhorar as respostas; (3) Comunicação entre serviço/gabinetes e as Instituições; (4) Metodologia de programas/trabalho/ações e (5) Questões éticas no apoio ao estudante do Ensino Superior.
- Alguns sócios, enquanto psicólogos a trabalhar no Ensino Superior, foram convidados a fazer parte de um grupo de trabalho criado pela OPP para organizar, refletir e propor guidelines sobre a intervenção psicológica no ensino superior; deste trabalho (ainda em curso), resultou a elaboração de um questionário de levantamento de informações que permitiu a preparação e apresentação de uma comunicação no 3º Congresso da OPP na cidade do Porto.
- Por proposta de alguns sócios em AG alterámos o nosso logotipo, apresentado pela 1ª vez publicamente nesta newsletter.
- Estamos também a proceder à mudança da página web de modo a que seja mais orientada para os sócios e para os psicólogos que trabalham em Intervenção Psicológica no Ensino Superior (IPES).
- Fomos convidados para fazer parte de um grupo de trabalho constituído e dinamizado pela Secretaria de Estado da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (SECTES)\_ GT-NECTES que tem como principal objetivo identificar, organizar e desenvolver ações promotoras da inclusão dos estudantes com NEE no Ensino Superior.

### DESAFIOS PARA 2017:

- Desenvolvimento e consolidação de uma comunicação célere, eficaz e com interesse junto dos sócios;
- Promover e apoiar a criação de núcleos regionais abertos a psicólogos (não sócios) que trabalhem em IPES;
- Manter comunicação regular com os organismos tutelares: SECTES; CCISP; CRUP; APESP e OPP;
- Dinamizar as Redes Sociais da Associação: Facebook; LinkedIn; Instagram e página web.

Muita tranquilidade, inspiração e determinação para este Novo Ano de 2017!

CÉLIA FIGUEIRA (**Presidente da Direção da RESAPES-AP**)

## NOTÍCIAS – ACONTECEU EM 2016

### JANEIRO DE 2016

OPP | GRUPO DE TRABALHO: INTERVENÇÃO DO PSICÓLOGO EM CONTEXTO DE ENSINO SUPERIOR

A Ordem dos Psicólogos Portugueses constituiu um Grupo de Trabalho onde, colegas de diferentes áreas específicas, possam discutir e trabalhar temáticas fundamentais do exercício dos psicólogos em contexto de Ensino Superior.

### JANEIRO DE 2016

V ENCONTRO NACIONAL DE GABINETES DE SAÍDAS PROFISSIONAIS

No dia 20 de janeiro de 2016, a Universidade do Minho recebeu o V Encontro Nacional de Gabinetes de Saídas Profissionais – uma iniciativa da Fórum-Estudante. Neste encontro, os participantes tiveram a oportunidade de assistir e participar em formatos de conferência “Empregabilidade e Ensino Superior: O papel dos Gabinetes de Saídas Profissionais”, de workshop “Desafio Gabinetes de Empregabilidade 20/20”, ou até de Mesa redonda “Isto já não é trabalho?”.

### ABRIL DE 2016

4.º ENCONTRO DE PSICOLOGIA EM CONTEXTO EDUCATIVO: ESAD.CR/IPLEIRIA,



Considerando a importância e necessidade dos psicólogos atualizarem os instrumentos e conhecimentos técnicos e a relevância crescente da prevenção primária numa diversidade de problemáticas socioeducativas, o 4.º Encontro “Psicologia em Contexto Educativo” pretendeu criar oportunidades de reflexão e

atualização assentes em dois eixos tão fundamentais quanto interdinâmicos, como sejam, a emoção e a cognição. Neste evento, promovido pelo Serviço de Apoio ao Estudante do IPEiria em colaboração com psicólogos escolares, e com o apoio da CGD e da OPP, foi intenção partilhar e debater as experiências de intervenção do psicólogo em contexto educativo. O Encontro realizou-se na Escola Superior de Artes e Design das Caldas da Rainha, a 29 de abril de 2016, com a presença de cerca de 110 participantes, que o avaliaram globalmente, de forma muito positiva. O feedback e satisfação dos participantes ao longo destas 4 edições, permite-nos concluir que o evento é já reconhecido pelo seu público-alvo, que tem partilhado as suas expectativas e necessidades de formação para futuras edições.

### MAIO DE 2016

V SEMINÁRIO GTAEDS: INCLUSÃO: BOAS PRÁTICAS NO ENSINO SUPERIOR

O GTAEDS – Grupo de Trabalho para o Apoio a Estudantes com Deficiências no Ensino Superior, promoveu no dia 20 de maio na Universidade de Aveiro o seu V Seminário, subordinado à temática da Inclusão: Boas Práticas no Ensino Superior. O evento constituiu uma real oportunidade de partilha e debate sobre questões concernentes à inclusão dos estudantes com necessidades especiais no Ensino Superior, reflexão crucial quer para técnicos, professores e estudantes do Ensino Superior, quer para os potenciais candidatos. Foi um evento organizado conjuntamente pela Universidade de Aveiro (Gracinda Martins), Universidade do Porto (Alice Ribeiro), pelo Politécnico do Porto (Filipa Heitor), pelo Politécnico de Leiria (Graça Seco) e pela Universidade de Lisboa (Lília Pires).

### MAIO DE 2016

I ENCONTRO DOS PROFISSIONAIS DOS GABINETES DE APOIO AO ESTUDANTE DO ENSINO SUPERIOR

A RESAPES, em parceria com a ESENFEC e com o Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos (CCISP), realizou o I Encontro dos Profissionais dos Gabinetes de Apoio ao Estudante no dia 24 de maio de 2017.

## NOTÍCIAS – ACONTECEU EM 2016

### AGOSTO DE 2016

#### BOAS PRÁTICAS EM RESPONSABILIDADE SOCIAL

O Grupo de Trabalho para a Qualidade no Ensino Superior (GT2), um dos subgrupos de trabalho da Comissão Setorial para a Educação e Formação (CS/11) do Sistema Português da Qualidade nomeou como “Boas Práticas em Responsabilidade Social” os seguintes Programas/Iniciativas:

- PROGRAMA BRAC – RENDIMENTO ACADÉMICO do Instituto Superior Técnico. Mais informações disponíveis [aqui](#)
- PROGRAMA DE VOLUNTARIADO do Politécnico do Porto. Mais informações disponíveis [aqui](#)
- EMBAIXADORES P.PORTO @ SAÚDE MENTAL 2020, do Gabinete de Integração Académica e Profissional do Politécnico do Porto. Mais informações disponíveis [aqui](#)
- Iniciativa “NETWORKINGDAY PARA A EMPREGABILIDADE” do Gabinete de Integração Académica e Profissional do Politécnico do Porto. Mais informações disponíveis [aqui](#)

Muito em breve serão publicadas estas fichas em e-book.

## NOTÍCIAS – VAI ACONTECER

### JANEIRO DE 2017

#### P.PORTO - MASTERCLASS SERIES

O Gabinete de Integração Académica e Profissional do Politécnico do Porto, está a desenvolver ao longo de 6 meses um ciclo de masterclasses, com enquadramento no tema da Empregabilidade e da Gestão de Carreira. Prometem-se sessões com temas atuais e relevantes como determinantes-chave da empregabilidade, na voz da equipa de técnica deste serviço e outros convidados - profissionais de experiência e reconhecido mérito, mas com um foco que não se limita a rever e sintetizar teorias e referências.

### OUTUBRO DE 2016

#### 3º CONGRESSO DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES



#### 3º CONGRESSO DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES

Entre os dias 28 de setembro e 1 de outubro, aconteceu no Porto o 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, que contou com 1.800 participantes e mais de 800 comunicações, demonstrando nas palavras do Ex-Bastonário da OPP, Professor Doutor Telmo Mourinho Baptista a “enorme força da ciência psicológica”.

Cada MASTERCLASS, que decorre nas habituais quartas-feiras de COMPANY DATING (+info) – iniciativa com muitas edições de sucesso e já 1 ano de vida - procura inspirar a verdadeira

responsabilidade dos estudantes e antigos estudantes do P.PORTO na autoria e implementação dos seus projetos profissionais e pessoais.

Consultar a Programação [aqui](#)



### NOTÍCIAS – VAI ACONTECER

#### JANEIRO DE 2017

Workshop | *Regional and goal perspectives on governance and management in Higher Education*, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, 18 de janeiro. Mais informações disponíveis [aqui](#)

#### FEVEREIRO DE 2017

Seminário | Responsabilidade Social na Universidade, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, 7 de fevereiro. Mais informações disponíveis [aqui](#)

#### MARÇO DE 2017

II Congresso Ibérico de Psicologia Clínica e da Saúde, ISPA - Instituto Universitário, 23-25 de março. Mais informações disponíveis [aqui](#)

#### MARÇO DE 2017

##### UNIVERSIDADE PORTUCALENSE - CAREERS UPT

O Gabinete de Apoio ao Aluno da Universidade Portucalense vai realizar pelo 5º ano consecutivo a Careers UPT. Esta Feira de Emprego ocorrerá em Março de 2017, tendo já confirmada a presença de mais de 30 Empresas.

#### JUNHO DE 2017

V Congresso Internacional de Ensino Universitário CINDU 2017, Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, Vigo, 15-17 de junho. Mais informações disponíveis [aqui](#)

#### JULHO DE 2017

14th European Conference on Psychological Assessment (ECPA14), ISCTE-IUL, Lisboa, 5-8 de julho. Mais informações disponíveis [aqui](#)

#### JULHO DE 2017

15th European Congress of Psychology, 11-14 julho, Amsterdam. Mais informações [aqui](#)

#### JULHO DE 2017

6th International Congress on Emotional Intelligence Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, 19-22 de julho. Mais informações disponíveis [aqui](#)

#### SETEMBRO DE 2017

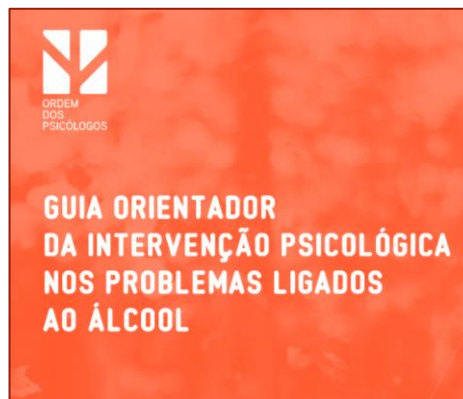
29th Annual EAIE Conference and Exhibition, Seville, 12-15 de setembro. Mais informações disponíveis [aqui](#)

### RECORTES DE IMPRENSA

#### GUIA ORIENTADOR DA INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NOS PROBLEMAS LIGADOS AO ÁLCOOL

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) elaborou um guia orientador para a intervenção psicológica nos problemas ligados ao consumo do álcool, bem como para a necessária referenciação. Este documento surge de uma colaboração com diversas entidades com as quais a OPP partilha interesses e objetivos comuns e que formam o Fórum Nacional Álcool e Saúde (FNAS).

- Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses, 27/05/2016



## RECORTES DE IMPRENSA

### ACORDO PARA INCLUSÃO NO ENSINO SUPERIOR

A Fundação PT celebrou ontem a assinatura de um Memorando de Cooperação com a Secretaria de Estado da Ciência, Educação e Ensino Superior, no âmbito do qual se propôs identificar áreas críticas de intervenção e promover a educação para todos.

Com a assinatura deste protocolo, celebrada num debate promovido pela Fundação PT sobre o lugar atual da educação, as entidades assumem a sua articulação estratégica e operacional e materializam o compromisso público de, no quadro das suas atividades, promover a inclusão no ensino superior e no mercado de trabalho de todas as pessoas, em particular cidadãos portadores de deficiência. Na prática, caberá à tutela identificar os potenciais beneficiários das tecnologias e à Fundação disponibilizá-las gratuitamente, indicou a diretora-geral da Fundação PT, Graça Rebocho.

- Fonte: Fundação PT, 25/05/2016

### OPP | APROVADO ATO PSICOLÓGICO

Foi aprovado em Conselho de Ministros a proposta de lei que regula e define o ato psicológico. A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) congratulou esta decisão, uma vez que esta era uma das suas prioridades e uma pretensão dos psicólogos, anterior à própria criação da Ordem.

- Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses, 16/09/2016

### UNIVERSIDADE DE AVEIRO | VERACITY - JOGO QUE AJUDA A CONTROLAR FOBIA A ARANHAS

Um jogo de realidade virtual, desenvolvido na Universidade de Aveiro (UA), ajuda a combater a fobia a aranhas e minimizar os sintomas, que podem ser incapacitantes. O "Veracity", desenvolvido por Bernardo Marques, durante o Mestrado Integrado em Engenharia de Computadores e Telemática (MIECT) da UA, permite, através da realidade virtual, colocar quem sofre de fobia a aranhas em contacto visual com esses insetos, enquanto monitoriza as reações fisiológicas e comportamentais dos utilizadores. O jogo foi projetado com a colaboração de uma equipa multidisciplinar da UA, que envolveu investigadores do Departamento de Engenharia Eletrónica, Telecomunicações e Informática, do Departamento de Educação e Psicologia, do Instituto de Engenharia Eletrónica e Informática de Aveiro e do Centro de Investigação em Tecnologias e Serviços de Saúde. O Veracity permite monitorizar a resposta fisiológica das pessoas (como é o caso dos batimentos cardíacos) e comportamental (como os movimentos da cabeça e das mãos) quando expostas a estímulos gerados através do uso de realidade virtual. Partindo da terapia de exposição, que consiste em ir expondo o indivíduo fóbico ao elemento que lhe causa transtorno até que este aprenda a lidar com o seu medo, o Veracity tira partido da realidade virtual para efetivar a exposição de forma menos agressiva do que seria o confronto com o animal vivo. Com capacidade para ser utilizado em vários outros tipos de fobias, os registos podem ajudar os psicólogos a ajustarem o processo terapêutico.

- Fonte: Lusa, 18/11/2016

## ESPAÇO GABINETES

### PROGRAMA VOLUNTARIADO INTERNACIONAL

Gabinete de Apoio Psicológico – Universidade Portucalense  
Sofia Andrade (Psicóloga, Coordenadora do GAA)

Em 1998 nasceu Gabinete de Apoio Psicológico – GAP e em 2012 o serviço ampliou as atividades e passou a ser designado por Gabinete de Apoio ao Aluno (GAA). A sua missão passa por identificar as principais dificuldades inerentes ao processo de transição académica, (cont.→)

## ESPAÇO GABINETES

### PROGRAMA VOLUNTARIADO INTERNACIONAL (cont.)

decorrente do acesso ao ensino superior, visando uma adaptação bem-sucedida dos alunos da Universidade Portucalense e a promoção do seu sucesso académico, desenvolvimento e bem-estar.

Compete ainda ao GAA assegurar o relacionamento com os alunos e ex-alunos da UPT, prestando apoio no percurso académico e profissional. Este apoio tem como principal objetivo ajudar os alunos no seu ingresso (integração na entrada da universidade), frequência (fazer o seu acompanhamento durante o período que se encontra na universidade) assim como na sua saída (transição para o mercado de trabalho).

De entre as diferentes atividades desenvolvidas neste gabinete, salienta-se nesta newsletter o Programa de voluntariado Internacional - Programa que proporciona oportunidades e experiências singulares no sentido da participação ativa na construção e mudança da nossa sociedade e está adaptado à realidade e áreas de estudo existentes na UPT. O Voluntariado Internacional foi implementado em 2015/2016 com dois projetos, um na Alemanha (construção para o desenvolvimento local e social e simultaneamente envolveu refugiados no processo, que trabalhassem junto com os alunos para a promoção da interação e partilha de histórias de vida) e outro no Vietnã (fomentar o turismo sustentável e negócios sociais na área, promovendo o emprego e a inclusão dos habitantes). No verão de 2017 será proporcionada, pela segunda vez, a oportunidade de os alunos/alumni demonstrarem o seu espírito de altruísmo, solidariedade e ajuda, bem como colocarem em prática competências transversais.

## ESPAÇO GABINETES

### MOOC: TÉCNICAS DE PROCURA DE EMPREGO

SAPE – Instituto Politécnico de Leiria

Graça Seco (Psicóloga, Coordenadora do SAPE), Ana Patrícia Pereira (Psicóloga), Luís Filipe (Psicólogo); Sandra Alves (Psicóloga)

Depois de três edições do curso de Gestão do Tempo em formato Massive Open Online Course (MOOC), o Serviço de Apoio ao Estudante, em colaboração com a Unidade de Ensino à Distância (UED) do Instituto Politécnico de Leiria, disponibilizou no princípio de novembro de 2016 a formação em Técnicas de Procura de Emprego (MOOC), cursos disponíveis em <http://up2u.ipleiria.pt/pt/>.

Este novo curso, disponível até 16 de dezembro, tem como objetivo apresentar ferramentas que contribuam para a entrada dos recém-diplomados no mercado de trabalho, incluindo-se tópicos como o autoconceito, definição de objetivos, elaboração de CV (nomeadamente no modelo Europass), elaboração de carta de apresentação, análise de anúncio de emprego, técnicas de seleção com incidência na entrevista e noções básicas de fiscalidade e segurança social.

A formação foi promovida por e-mail, nos sites institucionais e através das redes sociais, sendo que as inscrições se encontravam abertas ao público em geral.

A formação foi avaliada, globalmente, de forma muito positiva pelos participantes.

## ESPAÇO GABINETES

### EMBAIXADORES P.PORTO @ SAÚDE MENTAL 2020

Gabinete de Integração Académica e Profissional (GIAP) – Politécnico do Porto  
Filipa Heitor (Psicóloga, Coordenadora); Carolina Leonardo (Psicóloga); Andreia Rodrigues (Psicóloga)

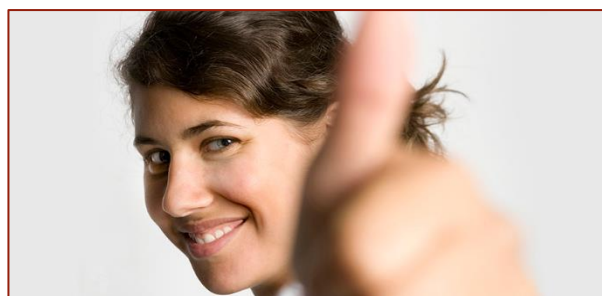
O Gabinete de Integração Académica e Profissional do POLITÉCNICO DO PORTO oferece um portefólio de serviços em resposta às exigências e desafios da integração no ensino superior, de um percurso académico de sucesso e de equilíbrio psicológico, da (re)definição de um projeto vocacional/profissional, do desenvolvimento de um perfil pessoal de competências exigidas aos profissionais de excelência e da integração no mundo de trabalho.

Com enquadramento no domínio de intervenção deste serviço: "Integração Académica, Saúde e Bem-Estar", o GIAP lançou em março de 2016 a 1ª edição do Programa "P.PORTO – EMBAIXADORES @ SAÚDE MENTAL 2020", que se optou por reconhecer e partilhar nesta newsletter da RESAPES,AP por considerar-se uma iniciativa distinta relativamente ao que é convencional, com uma abordagem e metodologia inovadoras - resultado de um planeamento estratégico, estruturado e participativo - e em contexto de Ensino Superior a nível nacional, desconhece-se também a existência de outro programa equivalente.

Este programa-piloto oferece um ciclo de 10 sessões formativas temáticas, ao longo de 5 semanas, com o objetivo de capacitar no sentido da promoção e prevenção na saúde mental e bem-estar na comunidade do P.PORTO e ao mesmo tempo ampliar e enriquecer a rede de suporte no campus. A seleção das temáticas considerou os resultados de uma investigação desenvolvida pelo GIAP - P.PORTO, bem como a análise das principais problemáticas identificadas em contexto de atendimento ao estudante neste serviço - e que são alvo de alerta na definição das estratégias nacionais e europeias (como é o caso dos objetivos propostos na Estratégia Europa 2020).

#### MÓDULOS PROGRAMÁTICOS:

- Ansiedade e Pânico
- Tristeza e Depressão
- Perda e Luto
- Timidez e Ansiedade Social
- Automutilação e Ideação Suicida
- Violência no namoro
- Discriminação e Preconceito
- Perturbações Alimentares
- Uso e abuso de substâncias
- Gambling
- Como manter saúde mental e o bem-estar



Com uma metodologia muito prática, as sessões formativas são asseguradas pela equipa de Psicólogas do GIAP **(+info)**, proporcionando um melhor conhecimento de cada problemática e dos seus sinais de alerta, a identificação de estratégias efetivas de ajuda, a concretização de atitudes de apoio e de encaminhamento diferenciado com base no conhecimento das (cont.→)

## ESPAÇO GABINETES

### EMBAIXADORES P.PORTO @ SAÚDE MENTAL 2020 (cont.)

estruturas de apoio institucional e inseridas na comunidade local.

Atendendo aos objetivos e estrutura de funcionamento do Programa, sugere-se que da avaliação do impacto de participação surjam resultados específicos, tais como a identificação e resolução precoce de situações de perturbação mental e do bem-estar, a diminuição do estigma e o sentido de controlo sobre estes assuntos, ambicionando-se o impacto na saúde mental e bem-estar dos próprios estudantes embaixadores, da comunidade académica do P.PORTO, de toda a sua rede social e o contributo na mudança social. **(+info)**

Criada uma rede de Embaixadores P.PORTO, fica o desafio aos estudantes a serem mais proativos em situações de dificuldade ou de crise, porque mais conscientes e competentes!

- Programa com reconhecimento de “Boas Práticas em Responsabilidade Social” pelo Grupo de Trabalho para a Qualidade no Ensino Superior (GT2), um dos subgrupos de trabalho da Comissão Setorial para a Educação e Formação (CS/11) do Sistema Português da Qualidade.

## ESPAÇO GABINETES

### SOFT SKILLS & CARREIRA: UMA ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL NO ENSINO SUPERIOR

Gabinete de Orientação – Instituto Superior de Engenharia do Porto  
Teresa Espassandim (Psicóloga, Responsável)

Uma instituição de ensino superior não pode concentrar-se apenas no desempenho académico e na formação profissional dos seus estudantes, tendo também como objetivo a formação integral da pessoa do aluno, devendo proporcionar espaços e atividades intencionais com este fim. A preocupação com o estudante de ensino superior tem vindo a aumentar nos últimos anos, bem como o número de serviços de apoio dentro das instituições de ensino. (Almeida, Soares e Ferreira, 1999, citado por Serpa & Santos, 2001). Este apoio passa também pelo acompanhamento e facilitação da construção do projeto profissional do aluno. No entanto, a construção de um projeto profissional é um processo vocacional complexo que não termina aquando da escolha ou realização de um curso superior, a par de que a contínua revolução tecnológica desafia as instituições de ensino superior a adaptar não só os currícula mas também os serviços disponibilizados aos seus estudantes. Por isso, a intervenção no âmbito da gestão de carreira efetuada no ISEP não passa somente por apoiar os alunos na elaboração de instrumentos de procura ativa de emprego como os currícula vitae e portefólios, mas também por disponibilizar um serviço que permite ao estudante recorrer para apoio na tomada de decisão, para a exploração de oportunidades profissionais e do conhecimento do mercado de trabalho, preparação do investimento e operacionalização e no ampliar do autoconhecimento, nomeadamente através do balanço pessoal de competências – dimensões críticas para a construção de um plano de desenvolvimento de carreira. A iniciativa “Soft Skills & Carreira” nasceu no ISEP, da vontade de adaptar os serviços que são disponibilizados aos alunos nas instituições de ensino superior, procurando dar resposta às reais necessidades dos estudantes. Esta iniciativa contou com um total de 9 seminários, com o objetivo de capacitar em diferentes competências transversais como a gestão de tempo, a comunicação, a gestão das emoções, (cont.→)



## ESPAÇO GABINETES

### “SOFT SKILLS & CARREIRA”: UMA ESTRATÉGIA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL NO ENSINO SUPERIOR (cont.)

a liderança, a gestão de conflitos, as apresentações em público e as competências de empregabilidade. A 1ª edição da iniciativa integrou complementarmente sessões de coaching psicológico, modalidade de intervenção que visa o desenvolvimento de competências, permitindo aos participantes identificar e desenvolver competências transversais que consideram críticas para o seu futuro e desempenho de uma profissão. Segundo Gallwey (2004) o trabalho do treinador é libertar o potencial que a pessoa tem para que a mesma maximize o seu desempenho, ou seja, que estimule a pessoa para que o seu potencial apareça. Na literatura podemos encontrar várias definições de coaching, mas a International Coach Federation (2000) define o coaching como uma relação de parceria que tem como objetivo apoiar o indivíduo na procura de resultados benéficos para a sua vida pessoal e profissional, onde o mesmo amplia a sua capacidade de aprender e aperfeiçoar a sua performance e qualidade de vida. O Intergrated Coaching Institute (2009) não define o coaching de forma muito diferente, considerando que é uma relação de parceria que visa o desenvolvimento de habilidades para o alcance de metas desejadas pelo indivíduo, tanto a nível profissional como pessoal (Silva, 2010).

Os mais de 270 alunos que participaram na iniciativa “Soft Skills & Carreira” durante o 2.º semestre do ano letivo 2015/2016 avaliaram os seminários com uma taxa de satisfação de 95%. As sessões de coaching foram também avaliadas pelos estudantes como positivas e eficazes para a identificação e desenvolvimento de competências transversais que os mesmos consideraram essenciais para o seu futuro profissional e também pessoal. Os resultados da iniciativa “Soft Skills & Carreira” reforçam a importância dos serviços de apoio ao estudante e do papel do Psicólogo nas instituições de ensino superior. É, pois, com o objetivo de melhor servir o aluno que continuamos a apostar na diversidade e adaptação dos serviços prestados.

#### Referências Bibliográficas

Parada, F., & Coimbra, J. L. (2005). Transição escola-mundo do trabalho: exploração de algumas das suas dimensões psicológicas. How are Portuguese youth negotiating the school-to work transition process?. In simpósio “Career Development: Intervention Strategies and process outcomes”. IXth Conference of the EARA.

Serpa, M. N. F. & Santos, A. A. A. (2001). Atuação no ensino superior: um novo campo para o psicólogo escolar. *Psicologia Escolar e Educacional*, 5(1), 27-35.

## ESPAÇO GABINETES

### PROGRAMA CONTA CONNOSCO

Gabinete de Apoio ao Estudante – Universidade de Évora  
Suzete Rico (Coordenadora)

O acolhimento, a integração, a adaptação e o sucesso académico de todos os estudantes são uma das premissas da Universidade de Évora, através do Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE), alocado nos Serviços Académicos. O GAE tem como principal missão acolher, informar e apoiar os estudantes na sua transição para o Ensino Superior, nos múltiplos desafios com os quais vão sendo confrontados, durante todo o seu percurso académico, para que com êxito (cont.→)

## ESPAÇO GABINETES

### PROGRAMA CONTA CONNOSCO (cont.)

consigam alcançar uma melhor integração e o sucesso académico. O GAE disponibiliza, a todos os estudantes, apoio académico, pessoal, psicológico, psicopedagógico e social. Entre outros programas de apoio, destacamos o Programa CONTACONNOSCO, que se iniciou no ano letivo 2015/2016.

A questão do abandono escolar é multidimensional e transversal às várias Instituições de Ensino Superior, mas levanta desafios específicos em Universidades localizadas no interior do país e/ou de menor dimensão, como a Universidade de Évora. Nesta sequência foi realizado um estudo exaustivo, que decorreu durante um ano, por uma equipa pluridisciplinar de investigadores e técnicos da Universidade de Évora, para identificação das causas do Abandono Escolar na Universidade de Évora, de onde surgiram medidas orientadas para 4 domínios de intervenção principais, tais como: Escutar; Esclarecer; Aconselhar e Apoiar.

Nessa premissa a Universidade de Évora criou a conta de e-mail [conta.connosco@uevora.pt](mailto:conta.connosco@uevora.pt), para onde os estudantes podem colocar questões e reportar de forma oficial as dificuldades sentidas no seu percurso académico, ficando os diferentes Serviços aptos a responder e atuar de forma mais célere e eficaz. Para além disso, foram ainda planificados seminários temáticos CONTACONNOSCO, que abordam temas relacionados com o desenvolvimento e obtenção de competências transversais. Para o ano letivo 2016/2017 foi estabelecido um ciclo de Seminários CONTACONNOSCO que abordam temas como Planeamento, organização e gestão do tempo; Autorregulação do estudo e da aprendizagem; Educação financeira; Comportamentos de risco e hábitos de vida saudáveis; Pesquisa bibliográfica e apoio à elaboração de trabalhos académicos e Preparação para o mercado de trabalho. Estes seminários são promovidos por docentes da Universidade de Évora e são direcionados a todos os estudantes da academia.

## ESPAÇO GABINETES

### PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E CONSTRUÇÃO DE PROJETOS DE VIDA

Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira

O Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira **(+info)** destina-se, maioritariamente, a estudantes da Academia, tendo como propósito contribuir para a promoção do bem-estar psicológico e auxiliar na construção de projetos de vida. Neste sentido, desde a entrada na universidade até à transição para o mercado de trabalho, são facultados aos estudantes vários apoios /recursos/ ferramentas adjuvantes, nomeadamente: consultas de psicologia individual e de orientação vocacional e de carreira; espaço de esclarecimento de dúvidas e questões; programa de tutoria; workshops; materiais psicoeducativos, disponíveis online e subordinados a diferentes temáticas do quotidiano universitário (ex.: ansiedade face às provas de avaliação, desmotivação, transição para o mercado de trabalho...), entre outros.

O programa de tutoria constitui um dos apoios fundamentais, do qual os estudantes podem beneficiar no decurso do ano académico. Este programa visa apoiar os estudantes no processo de adaptação à universidade, na resolução e gestão de desafios académicos e na promoção do desenvolvimento pessoal. Está em vigor desde o ano letivo de 2012/13, tendo vindo a (cont.→)

## ESPAÇO GABINETES

### PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E CONSTRUÇÃO DE PROJETOS DE VIDA (cont.)

sofrer alterações de modo a melhor se ajustar às necessidades auscultadas nos estudantes. Neste ano letivo, o programa abarca várias atividades, nomeadamente sessões de tutoria individual (duração média de 30 a 40 minutos) e em grupo (duração média de 90 minutos), e outras atividades como open-days temáticos (ex.: “Promovendo a Saúde Mental” e “Navegar bem é preciso”). Durante este 1ª semestre, foram realizadas quatro sessões em grupo, nas quais participaram estudantes de diferentes cursos: “Kit de (sobre)vivência: estudante universitário”, “+ tempo e vontade para estudar”, “+ estratégia na hora de estudar” e “+ em controlo na ansiedade”. Para o 2.º semestre estão previstas novas sessões temáticas (subordinadas a temáticas como trabalhos de grupo, ansiedade nas apresentações orais, construção de projetos de vida, entre outras). Este programa é constituído por uma equipa de psicólogos e conta com a colaboração de estudantes de anos mais avançados, nalgumas das atividades promovidas.

Visando instigar o autoconhecimento e o treino de competências intra e interpessoais, bem como competências profissionais, têm sido dinamizados alguns workshops, como por exemplo “Sou responsável pela minha carreira”. Com semelhantes propósitos, foi desenvolvido e implementado o programa “Ser + Pessoa e melhor profissional”, junto a estudantes de 1º ciclo. Este programa decorreu, no ano letivo 2015/16, ao longo de nove sessões (2 horas por sessão). A par destas iniciativas, têm sido dinamizadas outras atividades integradas em Eventos, como o Fórum da Empregabilidade do Observatório de Emprego da UMa; Cidade do Empreendedor e Ciência no Mercado, com o propósito principal de promover a reflexão sobre o papel proactivo que é necessário existir na construção do futuro.

**REDE DE SERVIÇOS DE APOIO PSICOLÓGICO NO ENSINO SUPERIOR**  
RESAPES, Associação Profissional

[www.resapes.pt](http://www.resapes.pt) | [resapes@gmail.com](mailto:resapes@gmail.com)