

“A Prática Faz o Mestre”:

Estudo do Treino e Integração do Autocuidado na Formação Acadêmica em Psicologia

Com a crescente preocupação relativa ao autocuidado dos psicólogos, também a literatura acerca da importância da integração do autocuidado na formação acadêmica em psicologia tem vindo a expandir-se. Através de uma amostra nacional de alunos de licenciatura e mestrado em psicologia, a presente investigação teve como objetivos explorar as percepções dos alunos de mestrado em psicologia (n = 154) acerca da ênfase no autocuidado do curso, bem como o seu uso de estratégias de autocuidado e a sua associação com resultados positivos; e analisar as recomendações dos alunos de licenciatura e mestrado em psicologia (n = 205), para a promoção do autocuidado no curso. Os resultados demonstraram que o uso de estratégias de autocuidado dos alunos se encontrou associado a níveis elevados de bem-estar psicológico e níveis baixos de stress percebido. Verificou-se que quanto maior a ênfase no autocuidado na formação acadêmica, maior o seu envolvimento em estratégias de autocuidado. Observou-se que a percepção dos alunos da importância do autocuidado não estava associada à percepção da ênfase no autocuidado no curso ou ao seu envolvimento em estratégias de autocuidado. Finalmente, as recomendações dos alunos para a promoção do autocuidado refletiram a necessidade de mudanças estruturais no curso, da implementação do ensino e treino sistemático do autocuidado e de uma mudança para uma cultura de autocuidado. Esta investigação destacou a importância do treino inicial do autocuidado nos estudantes de psicologia e as implicações para o seu bem-estar.

Palavras-chave: autocuidado; formação acadêmica em psicologia; ênfase no autocuidado; bem-estar psicológico; stress percebido.