

SIMPOSIO (RESUMO)

Programas e protocolos de avaliação para o apoio psicológico no ensino superior facilitadores da mudança

Coordenação Anabela Pereira

(Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro)

O presente simpósio pretende responder aos desafios atuais que se impõem no apoio psicológico neste tempo de mudança, tendo como objetivo apresentar cinco trabalhos que de uma forma integrada e complementar pretendem dar a conhecer programas de intervenção e protocolos de estudo de elevada utilidade para a intervenção psicológica e psicoterapêutica no ensino superior.

O primeiro trabalho, “Desenvolvimento de competências pessoais e sociais em estudantes de ensino superior – Um estudo exploratório com o programa *Personal Wellness*”, pretende apresentar os primeiros resultados de um programa de intervenção em grupo, pioneiro realizado em Portugal. O segundo trabalho é focalizado especificamente nos alunos do 3º ciclo “Saúde Mental dos alunos de Doutoramento: Desafios de um ciclo em mudança” que de uma forma comparativa, entre Portugal e Inglaterra, identifica os principais problemas que estes estudantes têm não só inerentes ao processo de doutoramento, mas também no nível da das consequências que este tem na saúde mental, alertando para a necessidade de uma intervenção junto deste tipo de estudantes. O terceiro estudo, “Ansiedade na performance musical: contributos da psicologia na formação inicial dos estudantes de música do ensino superior”, alicerçado nos resultados da literatura e de uma revisão sistemática, pretende alertar as instituições para a necessidade de formação e intervenção psicológica junto dos estudantes de forma a melhor lidarem a ansiedade da performance musical. O penúltimo estudo, “Resiliência em tempos de mudança: avaliar para intervir” que nos apresenta um instrumento de avaliação da resiliência qual constructo tão necessário nos tempos atuais de pandemia. Por fim terminamos com um enorme desafio à prática clínica nos serviços de apoio psicológico no ensino superior, a apresentação de um “Protocolo de estudo: Viabilidade de uma aplicação móvel para a gestão da ansiedade social em estudantes universitários”. Tal protocolo está orientado não só para gestão da ansiedade social nos estudantes, bem como para uma plataforma para os psicólogos de recolha e monitorização dos dados submetidos pela aplicação, em contexto clínico (SAPES).

Desenvolvimento de competências pessoais e sociais em estudantes de ensino superior – Um estudo exploratório com o programa Personal Wellness

Marisa Marques (marks.marisa@gmail.com)^{1,2}, Ana Melo², António Queirós², & Anabela Pereira¹

¹Universidade de Aveiro, Departamento de Educação e Psicologia, CIDTFF, Aveiro

²Universidade de Coimbra, Faculdade de Medicina, Serviços de Saúde e de Gestão da Segurança no Trabalho

Resumo

Considerando os impactos do ingresso e frequência do ensino superior, a nível pessoal, social e académico, torna-se importante implementar intervenções que facilitem a adaptação psicossocial do estudante e promovam o seu bem-estar psicológico.

Pretende-se apresentar os resultados de um projeto de intervenção em grupo de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, intitulado de *Personal Wellness*, dirigido a estudantes de ensino superior.

A amostra foi constituída por 16 estudantes de ensino superior, com idades compreendidas entre os 18 e 48 anos (M=23.38; DP=7.44), que preencheram um questionário sociodemográfico e um questionário de avaliação do programa *Personal Wellness*.

Os resultados indicaram que os estudantes reconhecem a utilidade do programa e, inclusive, todos os participantes recomendariam o programa a um amigo. São referidas implicações para a prática clínica, sendo sugerida a necessidade de novos estudos para a avaliação da eficácia deste programa.

Palavras-chave: Competências; Personal Wellness; Programa de Intervenção, Bem-estar

Saúde Mental dos alunos de Doutoramento: Desafios de um ciclo em mudança

Paulo Chaló^{1,3}, Isabel Huet², Dimitra Nikoletou¹ & Anabela Pereira³

1 Faculty of Health, Social Care and Education, Kinston University London

2 School of Education, University of Hertfordshire

3 Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro

O número de alunos que se inscrevem em doutoramento tem aumentado significativamente nas últimas décadas, fruto de um investimento de governos e empregadores na procura de promover a economia e desenvolvimento. Este crescimento tem evidenciado a problemática dos desafios psicológicos a que estes alunos estão sujeitos. Estudos apontam que os alunos de doutoramento apresentam uma elevada prevalência de sintomatologia depressiva e ansiosa, bem como uma maior suscetibilidade ao desenvolvimento de doenças mentais. Tais dados têm aumentando a preocupação em torno da saúde mental destes alunos e do impacto nas suas vidas e nas dos que os rodeiam. Ainda assim as respostas ao nível de apoio psicológico parecem ser insuficientes.

O presente estudo tem como objetivo identificar os potenciais fatores de risco que interferem no bem-estar e saúde mental dos alunos de doutoramento. Recorreu-se a um estudo comparativo envolvendo uma amostra inglesa e outra portuguesa, tendo sido realizadas entrevistas.

Este trabalho apresenta uma visão abrangente dos diversos desafios que estão associados à realização de um doutoramento e que se podem agrupar em três grandes áreas: questões institucionais, relação com o supervisor, características do aluno.

Pretende-se com este trabalho fomentar a discussão em torno da saúde mental dos alunos de doutoramento, contribuir para a identificação de potenciais fatores de risco e reforçar a necessidade de desenvolver respostas integradas de prevenção e intervenção junto destes alunos.

Palavras-chave: Doutoramento; Competências; saúde mental; supervisão; Intervenção, Psicológica

Ansiedade na performance musical: contributos da psicologia na formação inicial dos estudantes de música do ensino superior

Samuel Barros (samuellbarrim@hotmail.com)¹; Helena Marinho¹ & Anabela Pereira²

1 Departamento de Comunicação e Arte; Universidade de Aveiro

2 Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro

A ansiedade na performance musical (APM) é identificada como uma apreensão persistente que compromete as capacidades performativas em público, afetando instrumentistas e cantores. Os sintomas incluem entre outros um conjunto de características cognitivas (sentimento de medo, tensão, pânico, pensamentos negativos), comportamentais (postura retraída, falhas técnicas, tremores) e fisiológicas (hiperventilação, salivação, batimento cardíaco acelerado, problemas gastrointestinais).

O presente estudo tem como objetivo refletir sobre as realidades e desafios que as instituições superiores de ensino de música enfrentam presentemente, através da seguinte questão: quais os contributos de abordagens da área da psicologia para os estudantes de música?

Tendo por base os resultados de uma revisão sistemática da literatura sobre a APM em estudantes de ensino superior (Barros, Marinho, Borges e Pereira, no prelo), foram identificadas neste âmbito uma grande variação da prevalência de APM. Assim os resultados identificaram (16% a 83,1%), problemas como ansiedade somática e preocupações com a performance (40%), medo e apreensão do palco (20% a 32%), *stress* relacionado à música (36,9%), e pensamentos e preocupações perturbadoras (46,4%). Ademais, a APM foi relacionada à baixa autoconfiança, baixa autoestima, baixa autoeficácia, otimismo e perfeccionismo.

São sugeridas implicações deste estudo para a implementação no currículo de formação dos estudantes de música, conteúdos específicos de psicologia nomeadamente relacionados com estratégias de *coping*, bem como intervenções psicológicas para promoção do bem-estar, saúde do músico, controlo e autorregulação da ansiedade na performance musical nos estudantes de música do ensino superior.

Palavras-chave: Ansiedade na performance musical. Saúde do músico. Ensino superior. Educação. Coping.

Resiliência em tempos de mudança: avaliar para intervir

Jacinto Jardim ¹, Anabela Pereira ² & Ana Bártole ²

jacintojardim@gmail.com

1 Universidade Aberta

2 Departamento de Educação e Psicologia, Universidade de Aveiro

Os estudantes do ensino superior carecem de suporte na superação das crises inerentes à fase desenvolvimental em que se encontram, bem como em lidar com as adversidades. No entanto, a complexidade do contexto global atual acrescenta-lhes uma necessidade premente de apoio psicológico. Este estudo tem como objetivo apresentar um instrumento que se revelou útil na avaliação da resiliência dos alunos, como indicador privilegiado para medir o grau de sucesso na capacidade para fazer frente a situações adversas.

Foi aplicado uma escala de resiliência a uma amostra de 2030 alunos de ambos os géneros, de idades compreendidas entre 18 e 30 anos e que frequentaram universidades e politécnicos. Os resultados relativos às características do estudo psicométrico mostraram da adequabilidade e fidelidade desta escala. Além disso, foi ainda realçado que os estudantes mais bem-sucedidos foram aqueles que manifestaram elevados índices de resiliência. Assim, estes resultados apontam para o imperativo da avaliação e, conseqüentemente, intervenção junto desta população com programas focados na promoção da resiliência. Na continuação desta pesquisa, sugere-se que sejam realizados estudos correlacionais entre a resiliência, a autoeficácia e o autocontrolo, dado que este tríptico de constructos é preditor do sucesso em fases de mudança e de crise.

Palavras-chave: resiliência; escala de resiliência; apoio psicológico; ensino superior; mudança.

Protocolo de estudo: Viabilidade de uma aplicação móvel para a gestão da ansiedade social em estudantes universitários

Carla Oliveira (carlaandrea@ua.pt)¹, Anabela Pereira¹ & Paula Vagos²,

1Universidade de Aveiro

2Universidade Portucalense

A Ansiedade Social é caracterizada por um medo intenso e persistente em situações sociais que afeta severamente os estudantes universitários. As novas tecnologias podem permitir um envolvimento mais ativo dos estudantes no tratamento da Ansiedade Social, particularmente nos Serviços de Apoio Psicológico do Ensino Superior [SAPES] em que as listas de espera são frequentemente longas e os recursos humanos escassos. O objetivo do presente estudo é o estudo da viabilidade de uma aplicação móvel para a gestão da ansiedade social nos estudantes, e uma plataforma para os psicólogos de recolha e monitorização dos dados submetidos pela aplicação, em contexto clínico (SAPES).

Método: São utilizadas metodologias mistas (quantitativas e qualitativas). O estudo terá a duração de 45 dias e irá incluir uma amostra de 25 estudantes com sintomatologia de Ansiedade Social e 5 psicólogos. Serão aplicados questionários sociodemográficos e após o uso da aplicação e plataforma serão realizadas entrevistas semi-estruturadas e a aplicação do questionário de satisfação e usabilidade (SUS) e recolha de métricas de uso e entradas na aplicação, isto é, indicadores quantitativos de adesão à aplicação).

Resultados: O presente estudo inclui uma análise descritiva dos dados sociodemográficos, uma análise qualitativa referente às entrevistas semi-estruturadas e uma análise quantitativa referente aos dados que serão obtidos através do questionário SUS.

Discussão/conclusão: pretende-se com este estudo verificar a adesão, a aceitabilidade e satisfação de psicólogos e estudantes face às ferramentas desenvolvidas e verificar o seu adequado funcionamento em contexto real. Este estudo propõe-se também a informar e preparar estudos futuros para a avaliação da eficácia destas ferramentas.

Palavras-chave: protocolo, ansiedade social; satisfação da usabilidade; contexto clínico; aplicação móvel