



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA
NO ENSINO SUPERIOR**

1 ● RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DOS ESTUDANTES

Ainda que desenvolvendo a sua prática profissional à distância, os Psicólogos devem atender e respeitar alguns princípios base, orientadores da acção educativa e da intervenção psicológica em contexto escolar, nomeadamente:

- **Mantenha e Adapte o Apoio Psicológico e Aconselhamento.** É natural que os alunos e investigadores se deparem com sentimentos de medo, ansiedade e frustração. É igualmente natural que sintam dificuldade em adaptar-se e integrar todas as alterações provocadas pela situação de isolamento, a mudança das rotinas, o corte da convivência presencial com os colegas, as novas modalidades de ensino/aprendizagem e a incerteza face ao futuro. Estes factores de stress podem desencadear alterações ao nível do comportamento (ex. maior irritabilidade e conflito), do humor (ex. humor depressivo ou euforia), do sono (ex. insónias ou hipersónia), da alimentação (ex. compulsão alimentar ou anorexia), estados de ansiedade ou ainda alterações ao nível da motivação e desempenho académico (ex. falta de interesse pelas tarefas académicas, dificuldades de aprendizagem e risco de abandono académico).

O apoio psicológico e o aconselhamento são particularmente importantes nesta fase como forma de promover o bem-estar e a saúde psicológica, assim como um funcionamento mais adaptativo à situação, apoiando a regulação das emoções e dos afectos, e mobilizando os recursos pessoais e as experiências anteriores positivas para minorar ou ultrapassar as dificuldades que estão a sentir. Nos casos em que se identifique necessidade e seja viável, deverá ser promovido o encaminhamento para intervenção clínica, de psicoterapia ou outra adequada.

- **Adapte e/ou implemente programas de intervenção,**

A pandemia COVID-19 exige o cumprimento rigoroso de medidas de isolamento físico para conter a propagação do vírus. Estas medidas têm inúmeras consequências na vida dos cidadãos e obrigaram a **alterações substanciais nos contextos de educação, incluindo o Ensino Superior.** Mantém-se, no entanto, o papel do Ensino Superior na formação de cidadãos e profissionais e como impulsor do desenvolvimento da ciência.

Neste contexto e nesta circunstância excepcional que vivemos, os Psicólogos e os Serviços de Psicologia no Ensino Superior são imprescindíveis. A sua intervenção pode ser promocional, preventiva e remediativa e tem como objectivo geral desenvolver o bem-estar e a saúde psicológica, as capacidades e competências dos estudantes, do pessoal docente e não docente e das instituições de Ensino Superior, promovendo contextos facilitadores da aprendizagem, do sucesso académico, do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais e da saúde psicológica.

Para responder aos novos desafios colocados ao Ensino Superior, também os Psicólogos precisam de **alterar as suas formas de intervenção, adaptando as suas estratégias e práticas**, mantendo, simultaneamente, a sua eficácia e um cuidado redobrado às questões éticas, de inclusão e justiça social.

Considerando estas exigências, bem como as especificidades da intervenção psicológica neste contexto, sugerem-se um conjunto de recomendações para a intervenção dos Psicólogos junto dos estudantes, investigadores, docentes e não-docentes e da Gestão e Administração das instituições de Ensino Superior, não esquecendo o autocuidado dos próprios Psicólogos.

à distância, para promoção de competências pessoais e sociais, sejam eles formativos ou sob a forma de grupos de desenvolvimento pessoal e social, com vista à facilitação da aquisição e/ou o treino de competências pessoais e sociais (ex. auto-estima, auto-regulação emocional, comunicação, relações interpessoais, resolução de problemas) da comunidade académica, visando a promoção da saúde e bem-estar psicológico. Nesta fase, mais do que nunca é importante promover competências sociais e emocionais, como forma de adaptação ao contexto provocado pela COVID-19. Poderá justificar-se a adaptação de programas cientificamente validados, para uma intervenção à distância, e uma aposta em competências de reconhecimento e de gestão de emoções, de autocontrolo e empatia, ou a promoção de estratégias de coping para uma adaptação e reacção mais ajustada a esta realidade, aumentando assim nos alunos a resiliência psicológica e a capacidade de resposta à crise nos estudantes. Será ainda uma forma de promover as aprendizagens formais e informais, o desenvolvimento de uma cidadania responsável e centrada em valores de solidariedade e de comunidade, bem como de contribuir para a adopção de comportamentos pró-sociais e pró-saúde. Pondere implementar um programa de mentoria/tutoria.

- **Adapte o apoio psicopedagógico para um regime à distância, com vista à promoção do sucesso académico**, mantendo apoios psicopedagógicos e acompanhamentos a alguns estudantes que deles beneficiavam anteriormente, sobretudo aqueles que apresentam dificuldades de aprendizagem e/ou de comportamento (ex. perturbação de hiperactividade, défice de atenção, dislexia, discalculia) ou outras características particulares que justifiquem essa intervenção. Disponibilize sessões de apoio psicopedagógico destinadas a promover o desenvolvimento de competências e métodos de estudo, de estratégias de gestão de tempo e elaborar planos de acção adequados e específicos de cada estudante, promovendo o ajustamento a novas realidades de ensino-aprendizagem. Pondere ainda a implementação de práticas de mentoria / tutoria entre pares, que para além de potenciarem a aprendizagem favorecem ainda a relação social e pró-social entre colegas.

- **Mantenha e/ou adapte a Intervenção Psicológica de Desenvolvimento Vocacional e de Carreira**, que para além de dar continuidade ao apoio prestado anteriormente, poderá ser necessário para outros estudantes que percepcionem agora o futuro como algo ainda mais incerto e ameaçador e que os leve a ter dúvidas e/ou ponderar alternativas para a sua carreira e percurso académico. É possível que alguns estudantes, para além da ansiedade provocada pelo isolamento, se sintam duplamente ansiosos por ter ocorrido interrupção dos seus processos de ensino-aprendizagem com possíveis impactos na sua gestão de carreira. Apoie reflexões sobre como os momentos de crise e adversidade podem ser facilitadores do desenvolvimento de competências transversais que enriquecem os estudantes enquanto tal e enquanto futuros profissionais, tornando-os mais competentes para integrar o mercado de trabalho.

- **Apoie as transições académicas e profissionais.** O apoio do Psicólogo é particularmente importante nas situações que implicam a **(i)** adaptação ao ensino superior, a **(ii)** transição de ciclo (do 1º ciclo para o 2º ciclo, do 2º ciclo para o 3º ciclo), a **(iii)** mudança de curso e/ou estabelecimento de ensino; ou a **(iv)** transição para o mercado de trabalho, sobretudo se considerarmos que após a situação de isolamento em casa, a saída dessa situação poderá ocorrer depois da interrupção abrupta das actividades lectivas e da frequência de um estabelecimento de ensino para, meses depois, estar num novo papel, com menor suporte social, e perante um cenário de incerteza. Esta situação pode gerar sentimentos de ansiedade, injustiça, revolta ou perda, o que poderá dificultar a transição e adaptação ao novo contexto. Será importante, por exemplo, promover literacia sobre a transição e adaptação à mudança; criar momentos específicos, dentro ou fora das actividades lectivas à distância, para explorar e reflectir sobre estes temas de vida com os estudantes que estão nessa situação; promover competências de empregabilidade e de gestão pessoal de carreira; construir e partilhar outros recursos digitais ou materiais; ou intervir a partir dos domínios de actuação já mencionados.

- **Rastreio, sinalização e desencadeamento de**

respostas a estudantes e investigadores em situação de vulnerabilidade ou de risco acrescido: o contacto, proximidade ou a intervenção com os estudantes e investigadores, mesmo que por via de comunicação à distância, poderá permitir a identificação de sinais de alarme para situações de abuso, violência doméstica, consumos problemáticos de substâncias (nomeadamente o álcool e outras drogas), ou outros, potenciados pela situação de isolamento em casa, partilha continuada do mesmo espaço físico, e aumento das situações de conflito ou fragilidade social. Se já conhece a história da pessoa, deverá estar ainda mais atento, manter contacto regular com o estudante ou investigador, monitorizar os sinais de alarme, e denunciar se for caso disso ([LINK – Isolamento com Direitos: conter o vírus e a violência doméstica](#)).

2 ● RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO JUNTO DE DOCENTES E NÃO DOCENTES

- **Preste aconselhamento psicológico e suporte emocional**, promovendo estratégias e competências para os próprios docentes e outros profissionais da comunidade académica lidarem com sentimentos de ansiedade, medo, culpa, exaustão, sentimentos de incapacidade e/ou com experiências de stresse e burnout, em consequência da crise.
- **Apoie respostas de apoio tutorial aos estudantes (e inter-pares)**, na dimensão da aprendizagem e do desenvolvimento profissional, bem como em outras dimensões relacionadas com a sua vida e com as vivências associadas à pandemia.
- **Promova a adopção de estratégias facilitadoras da autonomia e auto-regulação da aprendizagem** dos estudantes, recorrendo a formas diferenciadas de planeamento e organização das aulas à distância, das actividades de estudo e das tarefas a solicitar (e. g. exploração autónoma de conteúdos; projectos auto-

regulados; checklists de auto-monitorização).

- Promova a implementação de **formas de aprendizagem cooperativa e colaborativa** entre estudantes, com vista à aprendizagem, socialização e bem-estar mútuos, bem como entre docentes para o desenvolvimento de respostas educativas no âmbito do ensino à distância.
- Promova estratégias de **gestão do apoio à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências sociais e emocionais dos estudantes, ao reforço motivacional, ao feedback sistemático e à avaliação**, no contexto da aprendizagem à distância.
- **Promova estratégias de autocuidado** para Docentes ([consulte o documento: Recomendações para Professores/Educadores de Infância](#)).

3 ● RECOMENDAÇÕES PARA O APOIAR A GESTÃO E ADMINISTRAÇÃO DAS INSTITUIÇÕES

O Psicólogo que intervém em contexto de Ensino Superior, com os seus conhecimentos técnico-científicos e em conjunto com os vários profissionais, pode **apoiar no planeamento estratégico de políticas e projectos educativos** através de um processo de **consultoria colaborativa**. Neste momento, o Psicólogo deve **articular com a gestão / administração da instituição o importante papel que pode ter junto de todos os intervenientes educativos, durante a após a pandemia**, com respeito pelos limites da sua actuação, negociando novos objectivos e prioridades de intervenção a curto e médio prazo, bem como a gestão do tempo e dos recursos no formato à distância, no compromisso com as equipas de trabalho em que está inserido.

- **Promova a literacia sobre a COVID-19 e sobre saúde psicológica**, sugerindo recursos para discutir a

pandemia e seus impactos com os estudantes, docentes e outros profissionais; seleccionando e disseminando informação útil, proveniente de fontes fidedignas (DGS, OMS, OPP) (ex. através dos sites e plataformas de comunicação da instituição), prevenindo comportamentos de risco, e promovendo comportamentos pró-sociais e pró-saúde.

- **Adapte o serviço de consultas de aconselhamento psicológico e/ou psicoterapia para um funcionamento à distância**, para assegurar a continuidade do apoio psicológico à comunidade académica. Os Psicólogos, durante a fase pandémica COVID-19, também devem estar preparados para apoiar estudantes/docentes/não-docentes em eventuais processos de luto caso existam perdas de familiares, pessoas de referência ou amigos ([LINK](#)). Consulte as **recomendações para a intervenção psicológica à distância** durante a pandemia COVID-19 ([LINK](#)).

- **Considere criar uma linha telefónica para a intervenção psicológica em crise**, adicionalmente e em complemento ao serviço de apoio psicológico pré-existente. Nesta modalidade de ajuda, o Psicólogo pode facilitar a expressão emocional e/ou validar as emoções e sentimentos da pessoa; potenciar estratégias de coping adaptativas para lidar com o período de isolamento e com o ajustamento aos novos métodos de trabalho ou de ensino-aprendizagem ([LINK](#)); bem como encaminhar/referenciar para serviços específicos e/ou especializados (ex. linha SNS24; consultas de psicologia disponíveis no Serviço Nacional de Saúde; autoridades locais; consultas de psicologia online; programas de intervenção psicológica online). Poderá ser útil a consulta das orientações para linha de atendimento telefónico em fase pandémica COVID-19 ([LINK](#)).

- **Promova o autocuidado, a resiliência, o bem-estar e a saúde psicológica** da comunidade educativa.

- **Apoie o desenvolvimento e a gestão de um plano para o ensino/aprendizagem à distância**, promovendo um trabalho intencional e proactivo para que o pro-

cesso de ensino-aprendizagem seja adaptado às características do ensino à distância e seja bem-sucedido, não limitado à replicação dos procedimentos e estratégias usados em regime presencial.

- **Reforce e torne prioritário o trabalho em equipa e a cooperação em rede entre estudantes**, em articulação com os docentes, de forma a garantir oportunidades de interacção e de relação social.

- **Reforce a necessidade de implementar metodologias para a estimulação de uma aprendizagem autónoma e auto-regulada**, incidindo em processos dinâmicos de monitorização sistemática das aprendizagens, no recurso a instrumentos diversos e mecanismos de feedback.

- **Estimule a implementação de estratégias de monitorização e avaliação à distância**, focadas no processo e não no conteúdo, privilegiando a avaliação formativa, contemplando estratégias de avaliação diferenciada dos estudantes e o recurso a instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade das aprendizagens e das competências, destinatários e circunstâncias (ex. portefólios de aprendizagem).

- **Active canais de comunicação próxima com as Estruturas associativas representativas dos Estudantes** e outros organismos que ajudem à coesão da comunidade académica.

4 ● RECOMENDAÇÕES PARA O PLANEAMENTO DO REGRESSO ÀS AULAS PRESENCIAIS

Ainda que num cenário de incerteza em relação ao futuro e urgência na resposta às necessidades imediatas, é importante pensar e a planear o regresso às aulas presenciais, durante este ano ou preparando o ano letivo seguinte, na sua vertente pedagógica e organizativa, mas também com uma resposta de apoio

emocional à fase pós-COVID-19.

O Psicólogo é recurso privilegiado para este apoio, considerando o retorno dos estudantes, investigadores, docentes e outros profissionais à Academia:

O Psicólogo será um recurso privilegiado para este apoio e pode:

- **Colaborar no planeamento de acções de acolhimento e (re)integração** dos estudantes e profissionais da instituição após o período de crise, incluindo os novos estudantes e novos docentes e pessoal não docente, bem como em acções de monitorização da sua saúde psicológica no que respeita à ansiedade, experiências de perda/luto, stresse e/ou burnout, e de identificação de sinais de alarme como alterações de comportamento e/ou de humor, perturbação de stress pós-traumático ou outras.
- **Disponibilizar apoio psicológico e/ou encaminhar ou referenciar estudantes** que manifestem dificuldades de regulação emocional, de adaptação às mudanças ou de integração das experiências. Nos casos em que há desajustamento psicológico, e/ou se existir evidência de perturbação do desenvolvimento ou psicológica, encaminhar ou referenciar para apoios especializados.
- **Participar na avaliação das metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem à distância utilizadas**, rentabilizando as experiências que deram lugar a indicadores de resultado positivos. A situação de pandemia obrigou a alterar processos, métodos e estratégias académicas e institucionais por via da educação à distância, o que em alguns casos poderá ter acelerado a implementação de novos modelos pedagógicos para a educação, a partir das boas práticas e das práticas bem-sucedidas, promotoras do sucesso académico.
- **Promover acções de reintegração de metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem presenciais**, combinadas com metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem à distância.

5. RECOMENDAÇÕES PARA O AUTOCUIDADO DO PSICÓLOGO

O Psicólogo que intervém em contexto de Ensino Superior tem um papel a assumir junto de cada um dos agentes do processo educativo, mas tem também um papel a desempenhar junto de si próprio. De forma a poder continuar a ser uma mais-valia para a comunidade educativa em geral, é necessário que **cuide de si próprio e do seu bem-estar**.

Neste sentido, a OPP criou um conjunto de ferramentas e recursos aos quais os Psicólogos podem recorrer: o Fórum OPP de Auto-cuidado ([LINK](#)) e o documento Auto-cuidado e bem-estar dos profissionais de saúde durante a pandemia ([LINK](#)).

Pela sua importância e valor inegável, nunca é de mais relembrar:

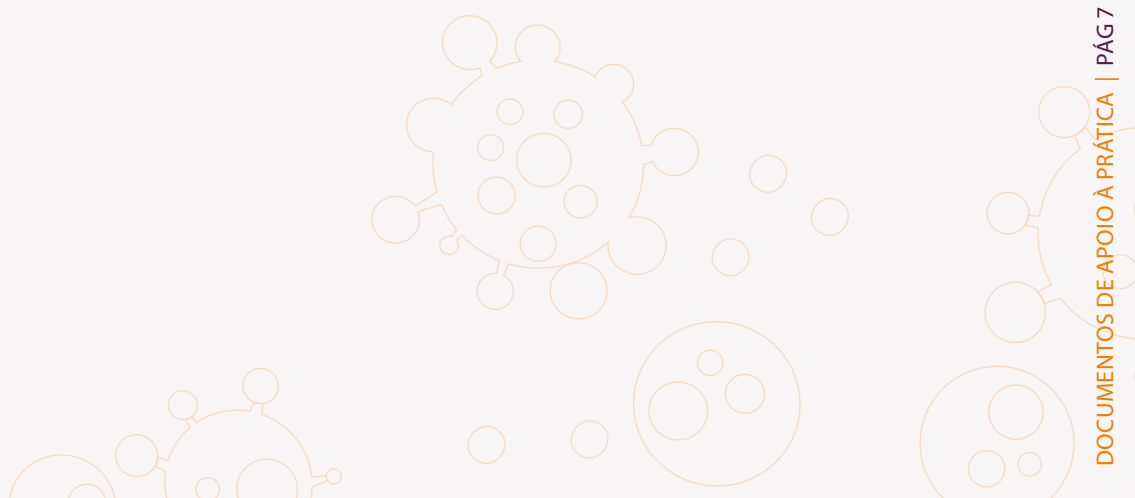
- Validamos tantas vezes os sentimentos dos outros, não nos esqueçamos de validar os nossos: é natural sentir ansiedade, medo, frustração, culpa, exaustão ou incapacidade.
- **Cuide de si**, sem sentimento de culpa por reservar tempo para isso. Cuidar de si é essencial à manutenção da sua capacidade de cuidar dos outros. Descanse, faça pausas, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regular, mantenha contacto com familiares e amigos por telefone ou videochamada, e procure ter tempos para atividades de lazer como ver um filme ou série, ou ler um livro.
- Reconheça que a **conciliação trabalho-família** é um desafio também para si, procurando desenvolver estratégias de gestão das suas prioridades, criando planos familiares e de trabalho, e estabelecendo também objectivos pessoais.
- **Participe, partilhe e coopere** com outros colegas,

procurando soluções conjuntas (ex. fóruns, grupos informais ou de intervisão, grupos de partilha em redes sociais, supervisão). Tal poderá aumentar a segurança e confiança nas suas intervenções.

- **Peça ajuda**, sempre que sentir necessidade.

Lembre-se que não está sozinho e que a sua intervenção é fundamental para muitos alunos, investigadores, docentes, técnicos, instituições e sociedade em geral. Obrigado!

ABRIL 2020





ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

APOIO:

Anabela Sousa Pereira, CP 6882

Cristiana Sequeira, CP 18781

Marisa Marques, CP 24576