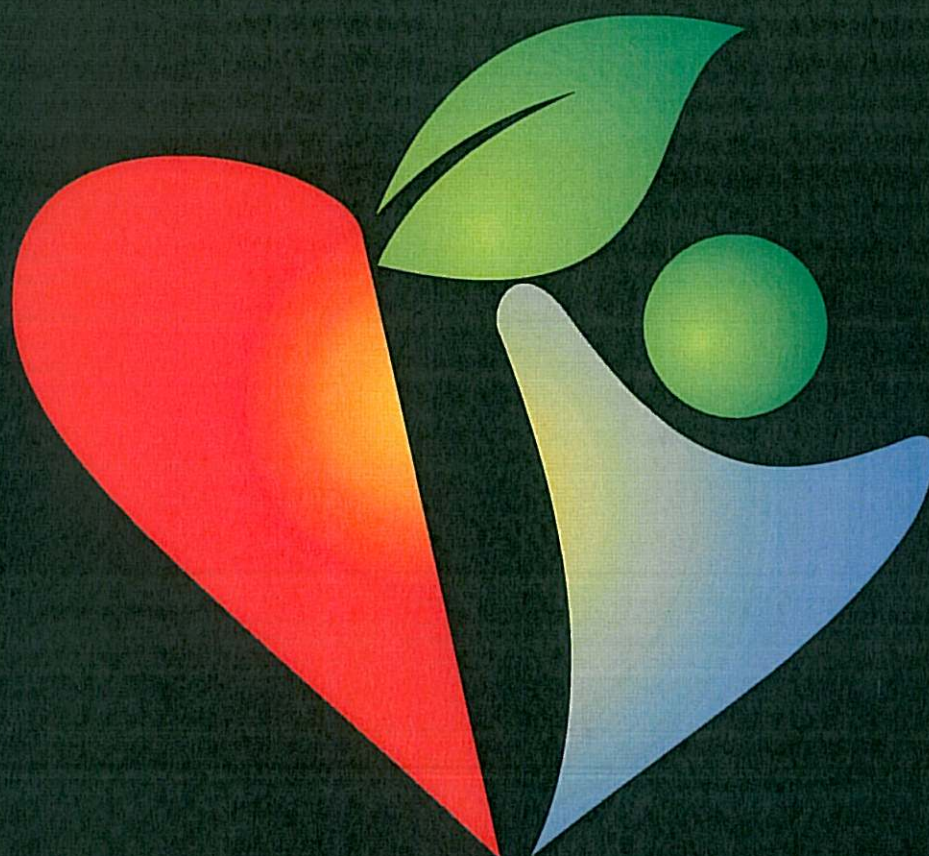


# Educação para Saúde, Cidadania e Desenvolvimento Sustentado



Henrique Pereira  
Luísa Branco  
Fátima Simões  
Graça Espalhado  
Rosa Marina Afonso  
(Editores)

## FICHA TÉCNICA

*Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor*

© 2010, Henrique Pereira, Luísa Branco, Fátima Simões, Graça Esgalhado, Rosa Marina Afonso e Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior

**Título:** Educação para Saúde, Cidadania e Desenvolvimento Sustentado

**Editor:** Henrique Pereira, Luísa Branco, Fátima Simões, Graça Esgalhado, Rosa Marina Afonso.

**Capa e produção gráfica:** RM21

**1.ª edição:** Dezembro de 2010

**ISBN:** 978-989-96996-0-1

As opiniões expressas nesta obra não traduzem, necessariamente, o pensamento dos Editores, sendo da inteira responsabilidade dos seus autores. Os Editores declinam toda e qualquer responsabilidade pela utilização não autorizada de conteúdos ou imagens, por parte dos autores dos trabalhos aqui incluídos, que violem e deixem de observar os direitos de autor.

## A CONSULTA DE APOIO PSICOLÓGICO NO SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA (SAPE/IPL)

Ana Patrícia Pereira<sup>1</sup>

Graça Maria Seco<sup>2</sup>

Luís Filipe<sup>3</sup>

Sandra Alves<sup>4</sup>

### 1. INTRODUÇÃO

A entrada no Ensino Superior, para além de uma oportunidade de formação científica e profissional, é perspectivada por uma grande parte dos estudantes como uma oportunidade de promoção do seu desenvolvimento intelectual, pessoal e social (Pinheiro, 2003).

Nesta transição do ciclo de vida, o indivíduo é confrontado com uma série de desafios e mudanças, aos quais deverá responder de uma forma adequada para uma adaptação positiva e satisfatória. A separação da família e dos amigos, bem como a adaptação a um conjunto de novas tarefas e exigência pessoais, sociais e académicas são consideradas como dificuldades inerentes ao processo de transição do ensino secundário para o ensino superior (Seco; Alves; André; Pereira & Santos, 2008).

Na sequência da identificação das principais dificuldades sentidas pelos estudantes e com o objectivo de apoiar a transição e integração bem sucedida dos alunos no Instituto Politécnico de Leiria (IPL) promovendo o seu sucesso académico, desenvolvimento e bem-estar em geral, foi criado o Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE).

Após uma breve caracterização do SAPE e do IPL, com o presente trabalho pretendemos dar a conhecer a realidade experienciada por este serviço no âmbito do apoio psicológico e orientação vocacional.

### 2. CARACTERIZAÇÃO DO SERVIÇO DE APOIO AO ESTUDANTE (SAPE) DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE LEIRIA (IPL)

Sendo uma instituição pública de Ensino Superior, o Instituto Politécnico de Leiria (IPL) compreende cinco escolas, organizadas em 4 *Campi*: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – ESECS (*Campus 1*), que desenvolve a sua actividade formativa na área das Ciências Sociais e Humanas, Comunicação e Formação de Professores; Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG), que forma profissionais nas áreas de Engenharia, Tecnologias da Saúde, Gestão, Marketing, Contabilidade e Solicitadoria; Escola Superior de Saúde (ESSLei), oferecendo formação na área da Saúde (esta escola e a ESTG integram o *Campus 2*); Escola Superior de Artes e Design - ESAD.CR (*Campus 3*), que oferece formação nos domínios das Artes Plásticas, Design e Artes Performativas e

<sup>1</sup>patricia.pereira@ipleiria.pt

<sup>2</sup>graca.seco@ipleiria.pt

<sup>3</sup>luis.filipe@ipleiria.pt;

<sup>4</sup>sandra.alves@ipleiria.pt;

Escola Superior de Tecnologia e Turismo do Mar – ESTM (*Campus 4*), cujas áreas de formação se centram no Turismo, Gestão e Marketing Turístico. Os *Campi 1 e 2* localizam-se em Leiria, o *Campus 3* nas Caldas da Rainha e o *Campus 4* em Peniche.

Criado em Abril de 2007 no âmbito do Projecto “*Trajectos... com sucesso no IPL*” financiado pelo POCI 2010 e constituído como Unidade Funcional do IPL desde Julho de 2008, o SAPE desenvolve as suas actividades nos 4 *campi* do IPL, sendo que o âmbito da sua intervenção se centra, sobretudo, em torno de três grandes linhas:

### ☉ ORIENTAÇÃO E ACOMPANHAMENTO PESSOAL E SOCIAL:

No contexto da *orientação e acompanhamento pessoal e social*, e em articulação com as Associações de Estudantes, o SAPE promove actividades de acolhimento do aluno recém-chegado, no sentido de facilitar a sua integração e adaptação à instituição e à cidade, valorizando o acompanhamento dos novos colegas por estudantes mais avançados nos Cursos.

### ☉ APOIO PSICOPEDAGÓGICO:

No contexto desta linha de intervenção, o SAPE pretende dar apoio a dificuldades académicas em áreas específicas previamente identificadas, tendo para o efeito constituído os Grupos de Apoio a Dificuldades Académicas Específicas (GADAE) caracterizados pelo apoio científico-pedagógico (3 horas semanais) dinamizado por formadores que acompanham os estudantes em pequenos grupos.

Ainda no que se refere à intervenção no âmbito desta valência, o SAPE tem elaborado e dinamizado diversos Programas de Promoção de Competências (com a duração de 9 horas) destinados aos estudantes, procurando contribuir para o desenvolvimento de competências transversais, consideradas como essenciais para uma transição e adaptação bem sucedidas.

### ☉ APOIO PSICOLÓGICO E ORIENTAÇÃO VOCACIONAL:

No que diz respeito ao eixo do apoio psicológico e orientação vocacional, o SAPE pretende, sobretudo, ajudar os estudantes a optimizarem recursos de diferentes fontes de suporte social, a evitarem situações de crise e de ruptura, a diminuir vulnerabilidades, a desenvolverem formas de lidar com o stress e a retirarem o máximo proveito das suas opções vocacionais. Esta linha de intervenção do SAPE caracteriza-se essencialmente pelas actividades de atendimento psicológico, acompanhamento e encaminhamento dos estudantes de todos os *Campi* do IPL.

### 3. A IMPORTÂNCIA DA CONSULTA DE APOIO PSICOLÓGICO NO ENSINO SUPERIOR

Cómo já foi referido na parte introdutória deste trabalho, na transição para o Ensino Superior o estudante é confrontado com uma série de desafios e mudanças, aos quais deverá procurar responder de forma adequada para uma adaptação positiva e satisfatória. Na perspectiva de Schlossberg *et al.* (1995), tal transição constitui um processo de mudança que se reflecte em 4 áreas do desenvolvimento do indivíduo - rotinas, papéis, relacionamentos interpessoais e percepção acerca de si e do mundo - exigindo ao estudante que mobilize diferentes recursos, competências e estratégias para lidar com tais mudanças.

A necessidade do estudante se tornar num gestor eficaz das suas competências sociais remete para a importância das instituições de Ensino Superior apostarem numa intervenção nesta área, de forma a promover e otimizar a utilização e desenvolvimento de respostas e estratégias adaptativas, potenciadoras de um maior sucesso e bem-estar pessoal, académico e profissional (Dias & Fontaine, 2001).

Considerando que o processo de desenvolvimento pessoal e adaptação a novos contextos, assim como a reorganização psíquica implícita na transição da adolescência para a idade adulta podem trazer novamente vulnerabilidades psicológicas do desenvolvimento (Dias, 2006) e despoletar situações de crise, revela-se de extrema importância o apoio prestado aos estudantes em consulta individual de Psicologia, assente numa relação terapêutica segura e de confiança.

Baseando-se nestas evidências, a intervenção psicológica tem sido um instrumento cada vez mais utilizado pelas Instituições de Ensino Superior, podendo encontrar-se em Portugal estruturas organizadas como a Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior (RESAPES) e o Grupo de Trabalho para o Apoio a Estudantes com Deficiências no Ensino Superior (GTAEDS) que têm contribuído para a integração e acompanhamento dos estudantes neste nível de ensino.

Neste contexto as várias formas de intervenção, desde as terapias humanistas, psicodinâmicas e cognitivo-comportamentais, têm permitido desenvolver estratégias adaptadas à realidade do Ensino Superior, já que a intervenção neste contexto tem características muito próprias (Rott, 1997). Assim, pode considerar-se que o aspecto mais importante numa intervenção psicológica, não é tanto a teoria subjacente, mas a relação terapêutica estabelecida entre o psicólogo e o estudante, (Pinkerton, Talley, & Cooper, 2009), sendo este o primeiro factor promotor da mudança, a par de outros como a motivação, a problemática em si, entre outros.

No que se refere à duração da intervenção psicoterapêutica, as investigações mais recentes postulam que as intervenções breves têm assumido cada vez mais importância, em vários contextos, nomeadamente no Ensino Superior (Dias, 2006; Grayson, 2006; Pinkerton, *et al.*, 2009) em função da disponibilidade dos estudantes, das condições exteriores ao apoio, dos condicionalismos temporais (nomeadamente o calendário escolar), disponibilidade dos técnicos, características da própria fase etária, etc. É também necessário ter em atenção que face à variedade de diagnósticos, o psicólogo deve

ajustar o tipo de intervenção ao quadro psicopatológico que tem presente para que possa obter o(s) melhor(es) resultado(s) possível(eis) (Grayson, 2006).

Com a avaliação, identificação de comportamentos e/ou cognições disfuncionais e definição de um plano de intervenção procura-se auxiliar os estudantes a percorrerem um trajecto de sucesso pessoal, social e académico. Para isso é necessário que o psicólogo de um serviço de apoio ao estudante do Ensino Superior esteja atento a 4 dimensões que se cruzam: o desenvolvimento psicológico do adolescente e do jovem adulto; o sucesso e o insucesso académico; os efeitos dos métodos de intervenção psicológica bem como o contexto do próprio ensino superior (Dias, 2006; Rott, 1997).

Para além da psicopatologia, o recurso ao apoio psicológico por parte dos estudantes pode dever-se a problemas essencialmente relacionados com o processo de transição, tais como a solidão e a adaptação ao novo meio, a qualidade das relações interpessoais e o auto-conceito (Zeidner, 1998), ao stress, a distúrbios reactivos, ou a outro tipo de dificuldades, como a orientação vocacional, apoio na transição para a vida activa, etc. A acrescer a estas dificuldades têm surgido novas problemáticas, mais directamente associadas ao mercado de trabalho, nomeadamente incapacidade para trabalhar, medo de falhar, ou problemas na gestão do tempo (Schumann, 2008).

#### 4. A CONSULTA DE APOIO PSICOLÓGICO NO SAPE-IPL

Constituída por 4 psicólogos, a equipa do SAPE conta com uma Coordenadora das diferentes linhas de intervenção do SAPE e com 3 técnicos que dinamizam também a valência do apoio psicológico e orientação vocacional nos 4 *Campi* do IPL.

Para ter acesso a uma consulta de psicologia de cariz individual, os estudantes do IPL efectuam uma marcação prévia da sessão por e-mail, telefone ou junto das colaboradoras do SAPE presentes em cada uma das Escolas do IPL. Podem também chegar à consulta estudantes encaminhados por colegas/amigos, funcionários, docentes e coordenadores de curso.

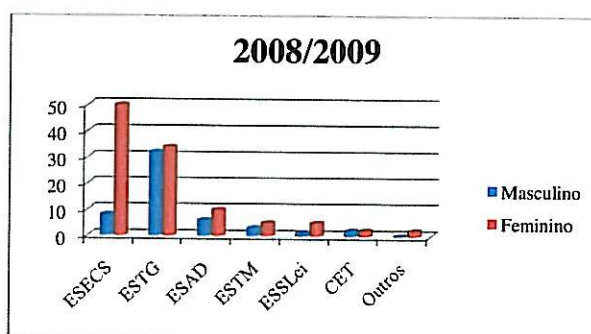
Nas primeiras sessões, o psicólogo procede à recolha da informação relevante para o estabelecimento do diagnóstico, definindo posteriormente o plano de intervenção com base no motivo que levou o estudante à consulta, bem como no modelo psicoterapêutico mais ajustado a cada quadro clínico ou dificuldade apresentada. Analisando as exigências de intervenção nas diferentes problemáticas acompanhadas em consulta, os psicólogos do SAPE promovem, sempre que possível, a periodicidade semanal ou quinzenal das sessões. Na sua generalidade, em contexto terapêutico são trabalhadas competências pessoais, sociais e académicas; técnicas de relaxamento; estratégias para lidar com o stress, assim como estratégias de auto-regulação do estudo e da aprendizagem. Sempre que a intervenção psicoterapêutica exige uma intervenção multidisciplinar, procede-se ao encaminhamento para os técnicos especialistas e/ou entidades que permitam uma resposta mais adequada a cada uma das situações.

O final do processo terapêutico é estabelecido entre o psicólogo e o estudante,

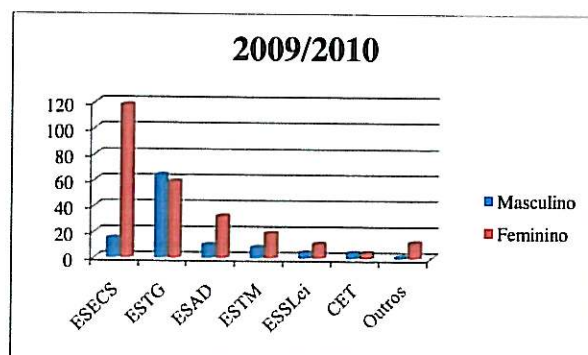
podendo também ocorrer por desistência do aluno. Esta última poderá ser explicada pela melhoria ou ausência da sintomatologia apresentada no início do processo ou pela presença de um estágio pré-contemplativo da mudança (Melo; Pereira; Ribeiro & Pereira, 2006).

No presente trabalho a equipa do SAPE pretende apresentar os dados da consulta de psicologia recolhidos nos anos lectivos 2008-2009 e 2009-2010 no que se refere ao número de estudantes em consulta bem como aos diagnósticos prevalentes na comunidade estudantil.

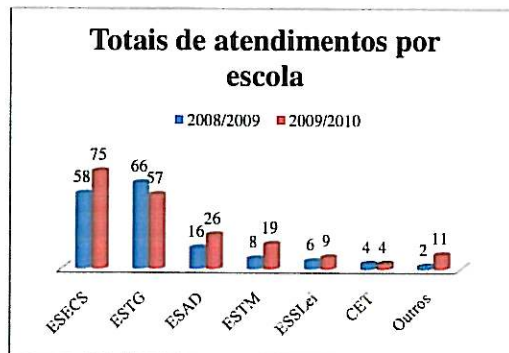
Assim, nestes dois anos lectivos acederam à consulta de apoio psicológico do SAPE 361 estudantes, dos quais 106 homens e 255 mulheres num total de 1940 atendimentos. No gráfico 1 é apresentada a distribuição do número de estudantes em consulta por género e por Escola no ano lectivo de 2008/2009 e no Gráfico 2 é apresentada a distribuição do número de estudantes em consulta por género e por Escola relativa ao ano lectivo de 2009/2010.



**Gráfico 1-** Distribuição do número de estudantes em consulta por género e Escola no ano lectivo de 2008/2009.



**Gráfico 2-** Distribuição do número de estudantes em consulta por género e Escola no ano lectivo de 2009/2010

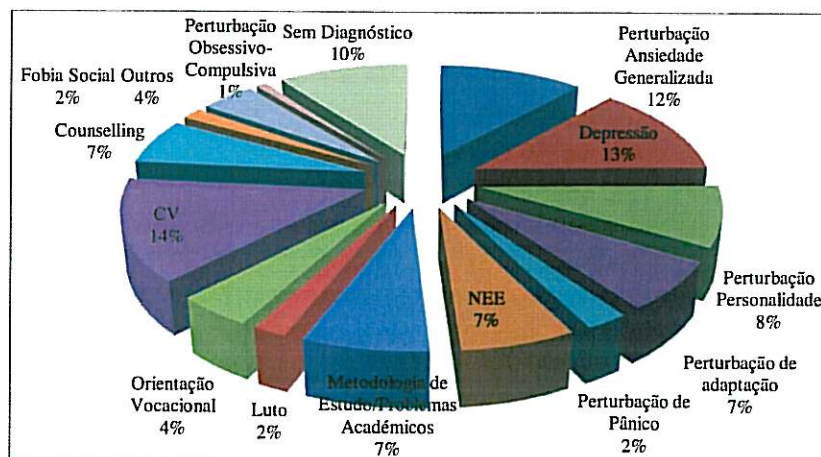


**Gráfico 3** - Distribuição do número de estudantes em consulta por Escola nos anos lectivos de 2008/2009 e 2009/2010.

Na consulta do SAPE-IPL os diagnósticos apresentados têm por base a classificação da American Psychiatric Association (DSM-IV-TR), tendo sido considerado o diagnóstico mais relevante no caso de existência de co-morbilidade.

Ainda assim existem categorias referentes a atendimentos a alunos com características não psicopatológicas, como por exemplo a orientação do *Curriculum Vitae* (CV).

Para uma melhor sistematização dos dados recolhidos, os diagnósticos apresentados no Gráfico 4 foram organizados em categorias, permitindo deste modo uma análise global das problemáticas tratadas em consulta.



**Gráfico 4** – Distribuição de diagnósticos de estudantes em consulta nos anos lectivos de 2008/2009 e 2009/2010

Observando o gráfico apresentado em cima, nos dois anos lectivos em análise, podemos verificar que a maioria dos estudantes do IPL (14%) procura o apoio psicológico do SAPE com o objectivo de organizar o CV e aprender algumas estratégias que potenciem a integração bem sucedida no mercado de trabalho. A Depressão (13%), a Perturbação de Ansiedade Generalizada (12%) assim como as Perturbações de Personalidade (8%) são quadros com predominância na consulta, sendo também frequentes as dificuldades académicas associadas às metodologias de estudo (7%) e as Perturbações de Adaptação (7%). Estudantes identificados com Necessidades Educativas Especiais (7%) são também acompanhados no SAPE, predominando os quadros de Dislexia, mas também estão integrados neste grupo alunos incluídos em Planos de Recuperação. Apesar do pressuposto que neste nível de ensino se inicia o percurso numa carreira, as orientações vocacionais são frequentes (4%) assim como as Perturbações de Pânico (2%) muitas vezes associadas aos quadros de Perturbação de Adaptação.

Na consulta de apoio psicológico do SAPE são diagnosticados outros quadros psicopatológicos mas com uma incidência menor. De notar que o valor de 10% associado à categoria “*Sem Diagnóstico*” é referente aos casos de abandono da consulta ou aos que se encontram em processo de avaliação não tendo sido ainda estabelecido o diagnóstico e consequente plano de intervenção.

Gostaríamos também de referir que alguns destes estudantes iniciaram o processo psicoterapêutico em 2008-2009 tendo continuado no ano lectivo seguinte.

De um modo geral, exceptuando os casos relacionados com distúrbios alimentares, os diagnósticos mais frequentes na consulta do SAPE-IPL corroboram os resultados das mais recentes investigações que dividem os motivos que levam os estudantes a solicitar uma consulta de apoio psicológico em 5 grandes grupos de problemas: académicos, relacionamento ou ajustamento, depressão, relações românticas, sexuais e distúrbios de alimentação (Joyce, Ross, Vander Wal, & Austin, 2009).

## 5. CONCLUSÃO

Dados recentes apontam para um valor de 20% a 25% (Schumann, 2008) ou mesmo de um terço (Zivin, Eisenberg, Gollust, & Golberstein, 2009) de estudantes do Ensino Superior que apresentam problemas de saúde mental que interferem com o seu percurso académico sendo que, tal como foi referido anteriormente, algumas das causas do insucesso decorrem da transição/adaptação à universidade, de problemas de natureza académica (organização curricular, stress e ansiedade aos exames) e de factores relacionados com o desenvolvimento pessoal (Pereira *et al.*, 2006; Valerio, 1997).

Consciente desta realidade e da importância de promover o bem-estar físico, psíquico e social dos estudantes do Ensino Superior, o SAPE foi constituído em 2008 como Unidade Funcional do IPL, procurando contribuir para o sucesso académico e bem-estar em geral dos seus estudantes.

Com o presente trabalho elencamos os principais motivos que conduzem os estudantes do IPL à consulta de apoio psicológico, tendo os resultados revelado não só uma procura crescente deste tipo de intervenção, mas também uma aproximação dos motivos de consulta à restante realidade nacional e internacional (Assis *et al.*, 2010; Hunt & Eisenberg, 2010; Joyce *et al.*, 2009; Pinkerton *et al.*, 2009; Pereira *et al.*, 2006).

A intervenção psicológica disponibilizada aos estudantes ganha ainda mais importância quando avaliamos a pertinência da promoção de estratégias de *coping*, do desenvolvimento do auto-conceito e melhoria da auto-estima na diminuição da prevalência de perturbações mentais na idade adulta e no desenvolvimento de competências transversais que proporcionem aos estudantes a adopção de estilos de vida saudáveis, um trajecto académico e uma integração no mercado de trabalho bem sucedidos.

Para o futuro, e de forma a alcançarmos uma melhor avaliação da eficácia da consulta e do processo terapêutico, consideramos ser de grande importância o desenvolvimento de investigação adicional nesta área. Apesar do seu grau de complexidade e dificuldade, a avaliação da eficácia do processo terapêutico permitirá aumentar a qualidade do trabalho desenvolvido junto da população que procura o apoio psicológico no SAPE. Para além disso, perspectivamos a continuidade das linhas de intervenção aqui sistematizadas, procurando otimizar as sinergias com as redes disponíveis na comunidade, no sentido de maximizar as oportunidades dos estudantes experienciarem um trajecto de sucesso e bem-estar no IPL.

Como nota final, os dados aqui apresentados sugerem que as instituições de ensino superior devem motivar os seus estudantes para o sucesso e bem-estar, promovendo estratégias de valorização da saúde mental dos estudantes.

## 6. BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association (2002). *DSM-IV-TR – Manual de Diagnóstico e Estatística dos Distúrbios Mentais* (4ª Ed.), Texto revisto. Lisboa: Climepsi Editores.

Assis, S., Lage-Ferreira, A. I., & Alves, S. (2010). Caracterização do serviço de Consulta Psicológica Individual: Um espaço no Gabinete do Estudante do Instituto Politécnico do Porto Paper presented at the VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia Universidade do Minho.

Dias, G. F. (2006). Aconselhamento psicológico a jovens do Ensino Superior: Uma abordagem psicodinâmica e desenvolvimentista. *Análise Psicológica*, 24(1), 39-50.

Dias, M. G., & Fontaine, A. M. (2001). *Tarefas desenvolvimentais e bem-estar de jovens universitários*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Grayson, P. A. (2006). Overview. In P. A. Grayson & P. W. Meilman (Eds.), *College Mental Health Practice*. London: Routledge.

Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3-10.

Joyce, A. W., Ross, M. J., Vander Wal, J. S., & Austin, C. C. (2009). College Students' Preferences for Psychotherapy Across Depression, Anxiety, Relationship, and Academic Problems. *Journal of College Student Psychotherapy, 23*(3), 212-226.

Melo, A. C.; Pereira, A.; Ribeiro, M.; Pereira, A. (2006). Consulta de Psicologia como Contexto de Promoção do Desenvolvimento Psicológico no Jovem Adulto. In Tavares, J. et al. (ed.) (2006). *Ativação do desenvolvimento psicológico: actas do simpósio internacional*. Aveiro: Universidade de Aveiro. Departamento de Ciências da Educação, pp. 391-396.

Pereira, A., Motta, E., Vaz, A., Pinto, C., Bernardino, O., Melo, A., et al. (2006). Sucesso e Desenvolvimento Psicológico do Estudante Universitário: Estratégias de Intervenção. *Análise Psicológica, 24*(1), 51-59.

Pinheiro, M. R. M. (2003). *Uma época especial: suporte social e vivências académicas na transição e adaptação ao ensino superior*. Tese de Doutoramento não publicada. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra: Universidade de Coimbra.

Pinkerton, R., Talley, J. E., & Cooper, S. L. (2009). Reflections on Individual Psychotherapy with University Students: What Seems to Work. *Journal of College Student Psychotherapy, 23*(3), 153 - 171.

Rott, G. (1997). Practice and research in psychological and psychotherapeutic student counselling in the european context. In A. Kalantzi-Azizi, G. Rott & D. Aherne (Eds.), *Psychological Counselling in Higher Education: Practice and research*. Athens: FEDORA - ELLINIKA GRAMMATA.

Schlossberg, N. K.; Watters, E. B. & Goodman, J. (1995). *Counseling adults in transition*. New York: Springer.

Schumann, W. (2008). *Psychological counselling for students - a future perspective*. Paper presented at the Crossing Internal and External Borders. Practices for an Effective Psychological Counselling in the European Higher Education, Rethymnon, Crete.

Seco, G.; Alves, S.; André, L; Pereira, A. P. & Santos, C. (2008). Promoção de Competências de Comunicação e de Relação: contributos do Serviço de Apoio ao Estudante do Instituto Politécnico de Leiria In *Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y MaYores - INFAD de Psicología (Ed.)*. International Journal of Developmental and Educational Psychology: Universidad de Extremadura: Badajoz, nº 1, ISSN: 0214-9877, p. 409-418.

Valerio, P. (1997). The students and the academic institutions: an italian experience. In A. Kalantzi-Azizi, G. Rott & D. Aherne (Eds.), *Psychological Counselling in Higher Education: Practice and research*. Athens: FEDORA - ELLINIKA GRAMMATA.

Zeidner, M., 1998, *Test Anxiety. State of Art.*, New York and London: Plenum Press.

Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117(3), 180-185.