



## Universidades Lusíada

Santos, Teresa Cristina Cruz Fatela  
Gaspar, Tânia, 1977-

### **Gabinete de Aconselhamento Psicológico (GAP) : relatório de actividades 2009-2010**

<http://hdl.handle.net/11067/235>

#### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2013-01-21
<b>Resumo</b>	O presente relatório enquadra-se no âmbito das actividades do Gabinete de Aconselhamento Psicológico (GAP), constituindo-se como uma apresentação do trabalho concretizado, durante o ano lectivo de 2009/2010 (mais especificamente a partir de Novembro de 2009). Assim sendo, o relatório procurará descrever brevemente a instituição proponente - Universidade Lusíada de Lisboa - (ULL) e situar a emergência e pertinência do GAP. Posteriormente, serão apresentadas as actividades desenvolvidas até ao mom...
<b>Palavras Chave</b>	Estudantes universitários - Psicologia
<b>Tipo</b>	report
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	[ULL-IPCE] Relatórios

Esta página foi gerada automaticamente em 2025-05-17T09:10:44Z com  
informação proveniente do Repositório



UNIVERSIDADE LUSÍADA DE LISBOA

## **Gabinete de Aconselhamento Psicológico GAP**

### ***Relatório de Actividades 2009/2010***

**Intervenção Técnica: Teresa Santos**

**Supervisão Técnica e Clínica: Tânia Gaspar**



## ÍNDICE:

<b>Introdução</b>	<b>4</b>
<b>A Universidade Lusíada</b>	<b>4</b>
<i>Breve resenha histórica e enfoque humanista</i>	4
<i>Recursos e Serviços da Universidade Lusíada de Lisboa</i>	6
<u>Faculdades</u>	6
<u>Institutos</u>	6
<u>Investigação</u>	6
<u>Informação e Documentação</u>	6
<u>Serviços</u>	7
<u>Associações</u>	7
<u>Núcleos de Estudantes</u>	7
<u>Núcleos Culturais</u>	8
<u>Núcleos Desportivos</u>	8
<b>A Psicologia e o GAP</b>	<b>9</b>
<i>A Psicologia</i>	9
<i>O GAP</i>	10
<u>Características do GAP</u>	11
<u>Princípios Orientadores e Objectivos</u>	11
<u>Serviços</u>	12
<u>Áreas de Intervenção</u>	13
<b>Actividades desenvolvidas</b>	<b>14</b>
<i>Actividades de carácter geral</i>	14
<i>Actividades de carácter específico</i>	14
<b>Propostas futuras de intervenção</b>	<b>17</b>
<b>Referências Bibliográficas</b>	<b>18</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1: Cursos frequentados (valores absolutos)</b>	<b>15</b>
<b>Gráfico 2: Zona de residência (valores absolutos)</b>	<b>15</b>
<b>Gráfico 3: Intervenções realizadas (valores absolutos)</b>	<b>16</b>
<b>Gráfico 4: Situações verificadas (%)</b>	<b>16</b>

## **INTRODUÇÃO**

O presente relatório enquadra-se no âmbito das actividades do Gabinete de Aconselhamento Psicológico (GAP), constituindo-se como uma apresentação do trabalho concretizado, durante o ano lectivo de 2009/2010 (mais especificamente a partir de Novembro de 2009).

Assim sendo, o relatório procurará descrever brevemente a instituição proponente - Universidade Lusíada de Lisboa - (ULL) e situar a emergência e pertinência do GAP.

Posteriormente, serão apresentadas as actividades desenvolvidas até ao momento e futuras propostas de intervenção.

## A UNIVERSIDADE LUSÍADA <sup>1</sup>

### *Breve resenha histórica e enfoque humanista*

A 28 de Junho de 1986 é fundada a Universidade Lusíada de Lisboa pela **Cooperativa de Ensino Universidade Lusíada**, e transforma-se mais tarde, na **Fundação Minerva - Cultura - Ensino e Investigação Científica** (pelo Decreto-Lei n.º 117/2003, de 14 de Junho). Posteriormente, as suas actividades foram alargadas às zonas geográficas do Porto, Vila Nova de Famalicão, República Popular de Angola e República Democrática de São Tomé e Príncipe.

Passados mais de 20 anos da sua existência, as Universidades Lusíada orgulham-se da sua dimensão **nacional e internacional**, do prestígio alcançado e, principalmente, do contributo dado ao país na formação universitária de uma parte significativa da sua juventude. Os cerca de mais de 25.000 licenciados, que aqui obtiveram a sua formação superior desempenham hoje, em diversos domínios, um papel fundamental para o desenvolvimento cultural, económico e social do país, concretizando os mais nobres objectivos das Universidades Lusíada.

De facto, a verificação constante de tais **objectivos da Universidade** tem exigido um contínuo esforço de qualificação do corpo docente, de actualização de equipamentos técnicos e tecnológicos e de renovação de práticas pedagógicas, com o objectivo de manter os princípios da **qualidade** e de **rigor científico**. Este esforço continuado decorre também das transformações de âmbito social e económico, que exigem cada vez mais profissionais com elevado nível cultural, científico e técnico.

Tendo em conta todos estes aspectos, para as Universidades Lusíada a formação não termina numa sala de aula e a **formação universitária** não pode reduzir-se a uma mera instrução técnica orientada para o desempenho de uma profissão. **Deve também dar resposta às perguntas especificamente humanas** sobre o sentido e o significado da existência e reflectir sobre os temas de fundo da actualidade, promovendo nos alunos a **consciência social** formada pelos princípios e valores humanos da tradição, da história e da cultura da sociedade portuguesa, fomentando a busca da **verdade, criatividade e capacidade crítica** e todos os demais hábitos e atitudes que enriquecem o homem.

Portanto, o suporte do projecto de formação integral das Universidades Lusíada baseia-se na **aquisição de uma consciência ética e social que determine o comportamento e o procedimento científico e profissional**, procurando que os membros da comunidade universitária se distingam simultaneamente pelas suas **qualidades humanas**, mas também pela sua preparação **cultural** e alta categoria **profissional**, de acordo com os quatro pilares da UNESCO para a Nova Educação:

- Aprender a **ser** (desenvolvimento pessoal);
- Aprender a **conviver** (desenvolvimento social);
- Aprender a **fazer** (competência produtiva);
- Aprender a **conhecer** (competência cognitiva).

A principal missão é **educar e formar** homens e mulheres com um forte sentido de **cidadania**, comprometidos com os valores **éticos, sociais, culturais e profissionais**, contribuindo, através do ensino, da pesquisa e da divulgação científica, para o desenvolvimento sustentável da sociedade. Procura-se que cada um dos alunos consiga alcançar as suas metas na vida como **participante competente** da sociedade, num mundo em constantes mudanças e crescente concorrência

global, no âmbito de um ambiente aberto, onde **todos têm oportunidade de contribuir, aprender e crescer**.

Em seguida, apresentam-se os **Princípios e Valores** das Universidades Lusíada:

- Ética, credibilidade e transparência;
- Integridade, criatividade e excelência;
- Visão humanista;
- Compromisso com a sociedade;
- Profissionalismo e valorização de recursos humanos, estimulando e apoiando o aperfeiçoamento contínuo do corpo docente e demais colaboradores;
- Promoção da Universidade, do conhecimento e fomento à interdisciplinariedade;
- Humildade, iniciativa e capacidade de busca para implementar novas soluções e superar metas estabelecidas;
- Valorização das potencialidades dos alunos;
- Valorização da iniciativa, criatividade e capacidade empreendedora, com respeito da pluralidade;
- Estímulo ao trabalho colectivo e à integração das diversas áreas, como elementos fundamentais para o alcance dos objectivos da Instituição;
- Valorização da pesquisa, como forma de produção sistemática de conhecimento socialmente relevante, e da divulgação científica como meio de difusão deste conhecimento;
- Busca permanente da inovação científica, tecnológica e cultural, que deverá nortear todas as acções da Instituição;
- Promoção do aperfeiçoamento contínuo da qualidade dos processos educacionais;
- Fomento, entre os membros da comunidade académica, da noção de que cada um é responsável pela qualidade e viabilidade das actividades da Instituição;
- Zelo pela imagem e cultura da Lusíada, na medida em que ao fazê-lo se está a garantir a sua credibilidade e a de cada um de seus participantes.

Desta forma, as Universidades Lusíada têm então a preocupação de promover o **desenvolvimento integral dos alunos**, preparando-os como pessoas, cidadãos e profissionais capazes de se integrarem no mundo do trabalho e intervirem na sociedade de forma equilibrada. Desta forma, a ciência e a técnica devem ser colocadas ao serviço do homem e à construção de um mundo melhor, através de uma **formação humanista, crítica e reflexiva**, baseando-se no respeito dos valores humanos e das exigências da justiça.

Procurando alcançar este objectivo, as actividades de **extensão cultural** desempenham um papel primordial de enriquecimento da vida académica, nomeadamente através de seminários, conferências, debates, congressos, cursos de verão e o funcionamento de vários núcleos dedicados à música e dança, às artes plásticas, ao teatro, ao cinema, à literatura, etc., que permitem ampliar os horizontes dos alunos e complementar a sua formação integral.

Também o **desporto** ocupa um lugar muito importante na vida das Universidades Lusíada, sendo que as actividades físicas e desportivas assumem-se como instrumentos para o desenvolvimento da personalidade e consolidação dos valores fundamentais para a formação.

### **Recursos e Serviços da Universidade Lusíada de Lisboa**

## Faculdades

As faculdades são unidades orgânicas de ensino e asseguram o funcionamento de ciclos de estudos conferentes de grau académico e de outros cursos de nível superior, fazendo-o de acordo com as orientações definidas pelos órgãos competentes e em vista dos superiores interesses da Universidade.

- Faculdade de Arquitectura e Artes;
- Faculdade de Ciências da Economia e da Empresa;
- Faculdade de Ciências Humanas e Sociais;
- Faculdade de Direito.

## Institutos

Os institutos são unidades orgânicas de ensino e asseguram o funcionamento de ciclos de estudos conferentes de grau académico e de outros cursos de nível superior, fazendo-o de acordo com as orientações definidas pelos órgãos competentes e em vista dos superiores interesses da Universidade.

- Instituto Lusíada de Investigação e Desenvolvimento;
- Instituto Lusíada de Pós-graduações;
- Instituto de Psicologia e de Ciências da Educação;
- Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa

## Investigação

As Universidades Lusíada desenvolvem uma ampla actividade de investigação científica, a qual actualmente se consubstancia nos centros de investigação reconhecidos e avaliados pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia. As actividades das unidades orgânicas de investigação realizam-se, conforme os casos, nos campos da investigação ligada ao ensino, da investigação pura ou da investigação aplicada, podendo ser concretizadas interdisciplinarmente, tendo em consideração as orientações definidas pelos órgãos competentes e em vista dos superiores interesses da Universidade.

- Centro de Estudos Jurídicos, Económicos e Ambientais;
- Centro de Investigação em Património;
- Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento;
- Centro de Investigação em Território, Arquitectura e Design;
- Centro de Investigação em Turismo, Inovação e Serviços;
- Centro Lusíada de Estudos Genealógicos e Heráldicos;
- Centro Lusíada de Investigação e Desenvolvimento em Engenharia e Gestão Industrial;
- Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social

## Informação e Documentação

Aos Serviços de Informação, Documentação e Internet compete apoiar a Universidade no cumprimento da sua missão, contribuindo para o desenvolvimento da aprendizagem, ensino, investigação, formação contínua e formação cultural e social da comunidade, no âmbito das áreas que lhes são correspondentes.

- Arquivo;

- Biblioteca;
- Centro de Documentação Europeia;
- Internet;
- Mediateca;
- Rede Portuguesa de Centros de Documentação Europeia.

### Serviços

Aos Serviços compete a gestão administrativa e académica dos processos, apoiando o planeamento, a implementação, a gestão, o suporte e a promoção dos vários conteúdos funcionais. Estes Serviços compreendem uma estrutura base fixa, que corresponde ao nível superior da respectiva organização, e estruturas operativas modulares, fixas e/ou flexíveis.

- Acção Social;
- Gabinete Serviços Médicos;
- Gabinete de Aconselhamento Psicológico (GAP);
- Avaliação Institucional e Acreditação;
- Capelania;
- Editora;
- Estágios/Univa;
- Livraria "Quid Juris";
- LLP/Erasmus.

A Universidade Lusíada de Lisboa conta ainda com uma vertente muito importante associada à “vida” académica:

### Associações

Promoção de actividades de natureza extracurricular:

- Associação Académica da ULL;
- Associação de Acção Social da ULL;
- Associação dos Antigos Alunos da ULL.

### Núcleos de Estudantes

Promoção de actividades de natureza extracurricular no âmbito da respectiva formação académica:

- NAGRHULL - Núcleo de Alunos de Gestão de Recursos Humanos da ULL;
- NAMPULL - Núcleo de Alunos de Marketing e Publicidade da ULL;
- NAUL - Núcleo de Arquitectura da ULL;
- NEDULL - Núcleo de Estudantes de Direito da ULL;
- NEEULL - Núcleo de Estudantes de Economia da ULL;
- NEPSULL - Núcleo de Estudantes de Políticas de Segurança da ULL;
- NESSULL - Núcleo de Estudantes de Serviço Social da ULL;
- NIULL - Núcleo de Informática da ULL;
- NUDEULL - Núcleo de Design da ULL.

### Núcleos Culturais



Têm como objectivo a promoção e o desenvolvimento de actividades de natureza extracurricular. Núcleos existentes:

- Coro da ULL;
- Grupo de Teatro da ULL;
- Lusitana - Tuna feminina da ULL;
- Luz&Tuna - Tuna masculina da ULL;
- Núcleo de Danças de Salão da ULL.

#### Núcleos Desportivos

Têm como objectivo a promoção e o desenvolvimento de actividades de natureza extracurricular. Núcleos existentes:

- Núcleo de BTT e Desportos na Natureza da ULL.

## A PSICOLOGIA E O GAP

### **A Psicologia**

Psicologia? Muitas as definições ao longo da história, muitas as ideias do senso comum. Porque sorri o bebé, porque os filhos se rebelam contra os pais, porque nos lembramos de andar de bicicleta, vinte anos após a última experiência, porque cantam os pássaros, porque falam, amam e guerreiam os homens?

Podemos perguntar o que conhecem os homens, podemos perguntar o que querem, e podemos perguntar o que fazem. A grande tarefa da Psicologia consiste precisamente em responder a esta última questão: O que fazem os homens e porque o fazem? E tudo isto são **comportamentos** e a **psicologia** é a ciência que os estuda a todos.

Partindo do pressuposto que a vida é repleta de comportamentos que realizamos, bem como de razões para os fazermos, é também importante pensar nas **consequências** dos mesmos. De facto, pode ser necessário recorrer a um psicólogo quando surgem problemas e preocupações ao longo da vida: quando existe um processo de adaptação que não está a correr como era esperado, quando existem comportamentos desajustados e desenquadrados, quando se é confrontado com situações de perda/rotura, ou quando é necessário tomar uma decisão difícil e as vantagens e desvantagens são muitas e ambivalentes, por exemplo.

Muitas vezes, nessas situações o pensamento inicia num ciclo vicioso do qual é difícil sair e a pessoa é conduzida frequentemente a becos sem saída e a caminhos labirínticos de **sofrimento psicológico, desconforto e angústia**. O primeiro passo, ou seja, reconhecer e ter consciência da situação em que se está é frequentemente o mais difícil, seguido da necessidade de **mudança**, como algo fundamental a realizar. Contudo, também se verificam situações em que não existe aparente sofrimento psicológico, e aí, outras razões podem conduzir a uma consulta ao psicólogo, tais como a procura de auto-conhecimento e de desenvolvimento/crescimento pessoal.

Porém, para muitos a Psicologia continua a estar associada unicamente às questões da **saúde mental** (por exemplo: perturbações da ansiedade, da personalidade, dos estados de humor, etc.) e, frequentemente se pensa que as preocupações e problemas mais comuns ao quotidiano (por exemplo, alterações de emprego, de casa, situações de perda e rupturas relacionais, preocupações com o desempenho escolar e comportamento dos filhos, etc.) podem apenas ser resolvidos, quando partilhados com amigos e companheiros.

Convém pensar que estes são entes queridos que nos rodeiam, com quem temos outro tipo de relações (de amizade, de amor, etc.), que não são técnicos especializados e que não podem solucionar estas questões.

De facto, trabalhar estas questões em contexto terapêutico pode mesmo evitar que as mesmas se cristalizem em “gavetas internas” para sempre seladas, acabando por ter consequências futuras graves no **bem-estar** e **qualidade de vida gerais**, bem como noutras áreas do **funcionamento pessoal** e no **relacionamento** com os **outros**.

Portanto, quando o sofrimento psicológico se instala e os recursos para lidar com o mesmo escasseiam é necessário encontrar **apoio especializado**, neste caso o psicólogo que aceita, ajuda a compreender e acompanha o caminho da mudança.

Mas, apenas procurar ajuda no local certo não basta: a pessoa também tem que ter consciência da necessidade em **se implicar, ela própria, no processo**, num caminho a dois. O psicólogo não vai por si só resolver os problemas, não vai apresentar soluções mágicas, nem tem comprimidos fantásticos para apagar estas “dores”... Esta “caminhada” não é um processo fácil, compreende um longo e às vezes sinuoso caminho a percorrer, mas necessário para o restabelecimento do equilíbrio psicológico.

É também fundamental estabelecer uma boa **relação** com o psicólogo, sendo este um aspecto crucial a ter em conta para o processo terapêutico ser levado a “bom porto”. A pessoa deve sentir-se num clima de confiança, compreensão e empatia. Se tal não acontecer, é legítimo e mesmo natural que experimente e consulte um outro psicólogo.

Portanto, ir ao psicólogo deve ser encarado, cada vez mais, como **algo natural** que faz parte dos cuidados de saúde a ter consigo próprio, comparável a ter um sintoma físico, por exemplo - uma constipação - e dirigir-se ao local exacto para a tratar - ao médico especialista -.

Se cuidamos do nosso corpo quando ele nos dá sinal de aviso, porque será que às vezes o preconceito de ir ao psicólogo, evita que tenhamos os mesmos cuidados com a nossa mente, pensando erroneamente que os problemas acabarão por passar por si mesmo? Tal como se de “constipações” se tratassem, quando não curados eles acabam por reaparecer mais cedo ou mais tarde, podendo chegar até, às proporções de uma “pneumonia”...

## **O GAP**

O crescimento acentuado das universidades portuguesas, nos domínios do ensino, investigação e serviços colocam cada vez mais exigências a estas instituições, perspectivando-se para o futuro, a implementação de projectos de desenvolvimento global dos alunos e restante comunidade universitária.

O estudante enquanto ser fundamental do processo educativo, vê-se confrontado no seu percurso universitário com um conjunto de desafios e obstáculos nesta etapa de transição para a vida adulta. Por sua vez, o corpo docente e de funcionários teve também que se adaptar a novas realidades nos cenários universitários.

As Universidades Lusíada têm também a preocupação de promover o **desenvolvimento integral dos alunos**, preparando-os como pessoas, cidadãos e profissionais capazes de se integrarem no mundo do trabalho e intervirem na sociedade de forma equilibrada. Preconiza-se que a ciência e a técnica devem ser colocadas ao serviço do homem e à construção de um mundo melhor, através de uma **formação humanista, crítica e reflexiva**, baseando-se no respeito dos valores humanos e das exigências da justiça.

Ora, a associação de todas estas **transformações** à vertente evidenciadamente **humanista** e de preocupação com um **desenvolvimento integral** dos alunos das Universidades Lusíada, possibilitou a criação de mais uma **valência - de melhoria e bem-estar sócio-emocional -**, a acrescentar às já existentes, nomeadamente os serviços médicos e as actividades culturais e desportivas.

Surge assim o GAP, em **Novembro de 2009**, que tem como missão **prevenir e zelar pelo bem-estar sócio-emocional e qualidade de vida da comunidade universitária** (estudantes, professores e funcionários). Procura proporcionar **apoio psicológico especializado** visando ultrapassar de forma

eficaz as tarefas resultantes da vida académica, prevenir e tratar problemas psicológicos e de desempenho escolar e intervir ao nível do seu desenvolvimento pessoal e sócio-emocional.

O GAP insere-se também no âmbito dos objectivos propostos pelas **guidelines internacionais da OMS** (Organização Mundial de Saúde)<sup>2</sup>, que identificam a necessidade de implementação de políticas de prevenção e de promoção da saúde mental, nomeadamente através da área “Promoção da saúde mental para todos”.

Os objectivos enquadram-se igualmente no **Plano Nacional de Saúde 2004/2010** apresentado pela Direcção-Geral de Saúde<sup>3</sup>, especificamente nas áreas:

- **Uma juventude à descoberta de um futuro saudável:**
  - *Aumentar a qualidade dos cuidados prestados aos jovens;*
  - *Reforçar as actividades de redução de comportamentos de risco, dando prioridade a intervenções que incentivam a adopção de estilos de vida e padrões de comportamento que condicionem favoravelmente a saúde futura. São settings prioritários a família, os locais de lazer, o local de trabalho e as unidades de saúde.*
- **Desenvolver uma abordagem abrangente em saúde mental**, uma vez que a saúde mental percorre transversalmente todos os problemas de saúde humana, sendo fundamental a articulação com outros sectores e áreas, nomeadamente, a Educação, a Segurança Social, o Trabalho, a Justiça, a Defesa, o Serviço Nacional de Bombeiros e Protecção Civil, as Autarquias, as ONG e a comunicação social.

#### Características do GAP

- Destina-se a **alunos, docentes e funcionários**, constituindo-se como um espaço por excelência de contacto com um psicólogo, num ambiente de **confiança, empatia**;
- O **processo terapêutico** rege-se de acordo com os princípios de **confidencialidade e sigilo profissional**.
- Todos os serviços prestados por este gabinete são **gratuitos**;
- As sessões são realizadas no **Posto Médico** da Universidade Lusíada de Lisboa (2ªF: 18h00/20h00; 5ªF: 14h00/16h00) e a marcação de consultas/pedidos de informação é feita através do **Enfermeiro** João Carreiro Martins (Tel.: 21 3611680);
- A **intervenção clínica** é realizada pela Dra. Teresa Cristina Cruz Fatela Santos;
- A **supervisão clínica e técnica** é realizada pela Prof.ª Doutora Tânia Gaspar Sintra dos Santos;

#### Princípios Orientadores e Objectivos

As actividades deste gabinete são dirigidas a alunos, funcionários e docentes, tendo os seguintes **princípios orientadores e objectivos**:

- Contribuir para a melhoria da **qualidade de vida e bem-estar sócio-emocional** da comunidade universitária (estudantes, docentes e funcionários);
- Realizar **atendimento** específico nas áreas de orientação, aconselhamento psicológico, psicoterapia individual, apoio em situações de crise e grupos terapêuticos;

- Aumentar o nível de **informação** sobre os meios/recursos à disposição do estudante, quer ao nível da comunidade universitária quer no âmbito da sociedade civil em geral.

### Serviços

- Atendimento específico nas áreas de orientação e aconselhamento psicológico;
- Apoio a situações de crise;
- Psicoterapia individual;
- Grupos Terapêuticos\*

### **\* Grupos Terapêuticos**

- A **terapia de grupo permite**, com a ajuda de um terapeuta e dos participantes envolvidos, descobrir e enriquecer o relacionamento interpessoal de cada um dos intervenientes, através da partilha de experiências comuns, importantes para o bem-estar físico e emocional;
- Pretende **proporcionar**:
  - Sentimentos de conforto/apoio, desenvolvidos num ambiente de suporte, empatia e respeito mútuo;
  - Trocar e partilhar experiências permitindo que cada um seja, simultaneamente, observador e observado, numa alternância de transmissão de histórias pessoais e reconhecimento de si nas histórias dos outros;
  - Repensar aspectos pessoais que causam sofrimento e comprometem a qualidade de vida.
- **A quem se destina**
  - Pessoas com motivação e disponibilidade psicológica para ouvir e ser ouvido num contexto de interação e para analisar os seus sentimentos/comportamentos e os dos outros.
- **Como funciona**
  - Entrevista inicial de avaliação – sessão individual com terapeuta (esclarecimento de objectivos e regras de funcionamento do grupo);
  - Constituição do grupo – cada grupo funciona com um terapeuta e no máximo 5/6 participantes. O modo de funcionamento é acordado com o terapeuta e participantes, sendo a 1ª sessão destinada ao estabelecimento de regras de funcionamento, periodicidade e horários.
- **Resultados esperados**
  - Manutenção e/ou restabelecimento do funcionamento psicológico dos participantes;
  - Prevenção/diminuição da sintomatologia ansiosa e depressiva;
  - Reforço dos mecanismos internos de defesa;
  - Melhoria da adaptação social e socialização;
  - Desenvolvimento da auto-estima e da auto-confiança;
  - Adaptação psicológica a eventos potencialmente stressantes (por exemplo: exames, doença, etc);
  - Promoção de novos modelos de identificação com os pares;
  - Melhoria da qualidade de vida e do bem-estar psico-social.

## Áreas de Intervenção

- Baixo rendimento/Insucesso académico;
- Dificuldades de aprendizagem, concentração, atenção e memória;
- Dificuldades na integração/relacionamento social e escolar;
- Problemas de isolamento social, desenraizamento geográfico e de transição para o ensino superior;
- Perturbações emocionais: depressão, ansiedade (perante exames, apresentação de trabalhos, etc), fobias, situações de pânico;
- Perturbações do comportamento;
- Lidar com situações de doença (transitória ou crónica), hospitalização e adesão a tratamentos;
- Processos de perdas e situações de luto;
- Perturbações do comportamento alimentar (Bulimia, Anorexia, Obesidade);
- Perturbações do sono;
- Perturbações de personalidade;
- Perturbações psicossomáticas (quando o sofrimento psicológico passa para a linguagem sintomática do corpo);
- Perturbações obsessivo-compulsivas;
- Quadros psicóticos (e identificação de distúrbios esquizofrénicos);
- Perturbações sexuais;
- Consumo/Abuso de substâncias tóxicas;
- Perturbação de stress pós-traumático;
- Dificuldades na organização do trabalho de estudo, na gestão do stresse e do tempo;
- Desmotivação e dificuldades na definição de objectivos profissionais e pessoais;
- Procrastinação;
- Encaminhamento de alunos para serviços especializados em áreas que se encontram fora das competências do GAP.

## ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

### *Actividades de carácter geral*

- **Enquadramento** no contexto institucional da Universidade Lusíada de Lisboa, bem como conhecimento e interiorização das suas regras de funcionamento, mais especificamente no que diz respeito ao Posto Médico;
- **Integração/adaptação** à comunidade universitária (alunos, professores e funcionários);
- Identificação de recursos materiais necessários e **adequação do espaço físico** à prática da **psicologia** (em constante evolução);
- Estabelecimento de uma **boa comunicação** entre psicóloga, equipa de enfermagem, médico, direcção e professores;
- **Sensibilização e informação** da comunidade universitária sobre a importância do encaminhamento para a Psicologia, através da realização de **actividades de divulgação do GAP**:
  - criação e desenvolvimento de textos de divulgação do GAP, com vista à sua publicação no website da ULL, bem como para a realização de cartaz (afixado em vários locais da ULL) e desdobráveis (distribuídos aos professores e nos principais serviços da ULL);
  - realização de reunião com a associação de estudantes e núcleos de estudantes dos vários cursos, para dar a conhecer a existência do GAP;
- **Treino e desenvolvimento de técnicas psicológicas**, através da realização de avaliação e apoio psicológicos, intervenção em crise e encaminhamentos/articulação para outros serviços, sempre que necessário.

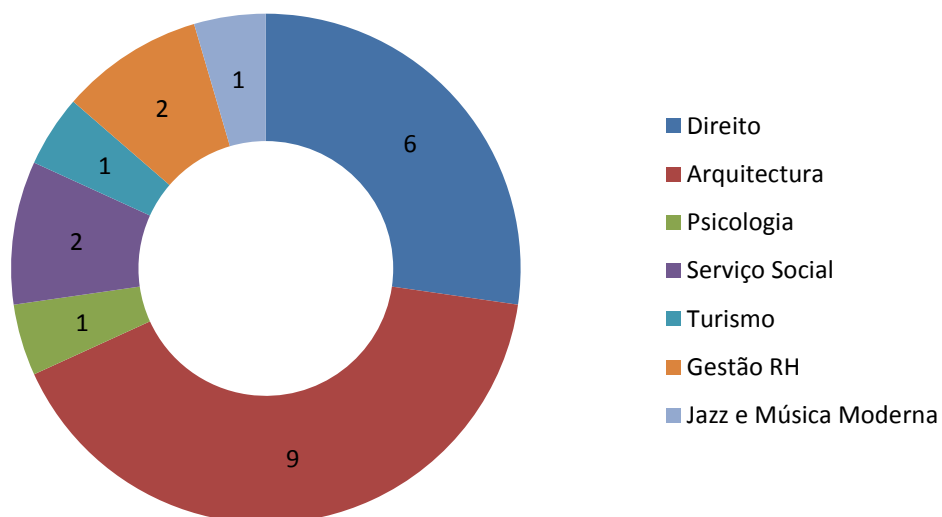
### *Actividades de carácter específico\**

- As actividades desenvolvidas abrangeram um total de **22 alunos**. Todas as solicitações de apoio recebidas foram contempladas, ainda que com o período aproximado de espera de aproximadamente 2 semanas;
- Não foram recebidas solicitações de consultas para **funcionários e/ou professores**;
- Da população atendida, apenas 3 casos foram referenciados por professores, os restantes **recorreram à consulta por iniciativa própria** e fruto da **divulgação** realizada na Universidade;
- A maioria dos alunos atendidos frequenta o Curso de **Arquitectura** e reside na área geográfica de **Lisboa**;
- A maioria das intervenções realizadas versou a **psicoterapia individual**, mas o **total** de sessões realizadas (abrangendo os vários tipos de intervenção) fez o nº de **80 sessões**;
- As problemáticas emergentes das sessões dadas passam maioritariamente por questões **emocionais**, seguidas de dificuldades de **integração social** e necessidade de treino de **competências emocionais**.

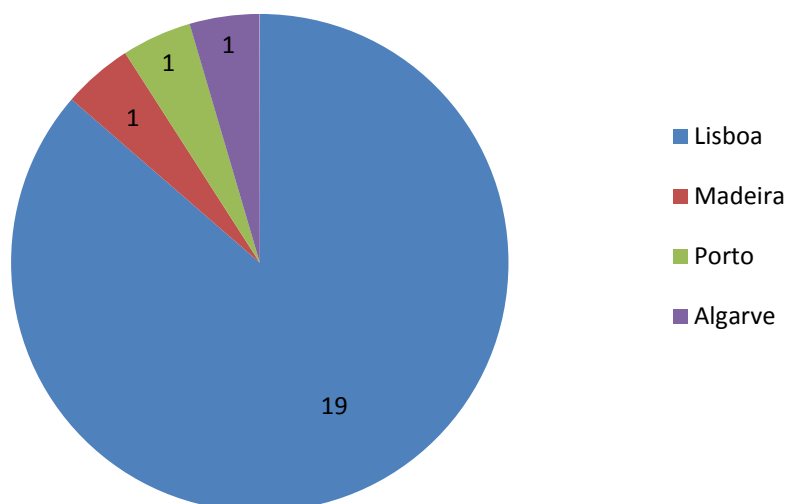
*(\* Os dados apresentados reportam-se ao período de Novembro de 2009 até 18 de Junho de 2010, mas o GAP continua em funcionamento até ao final de Julho 2010).*

Em seguida apresentam-se alguns gráficos exemplificativos dos dados atrás referidos:

**Gráfico 1 - Cursos frequentados**  
(valores absolutos)

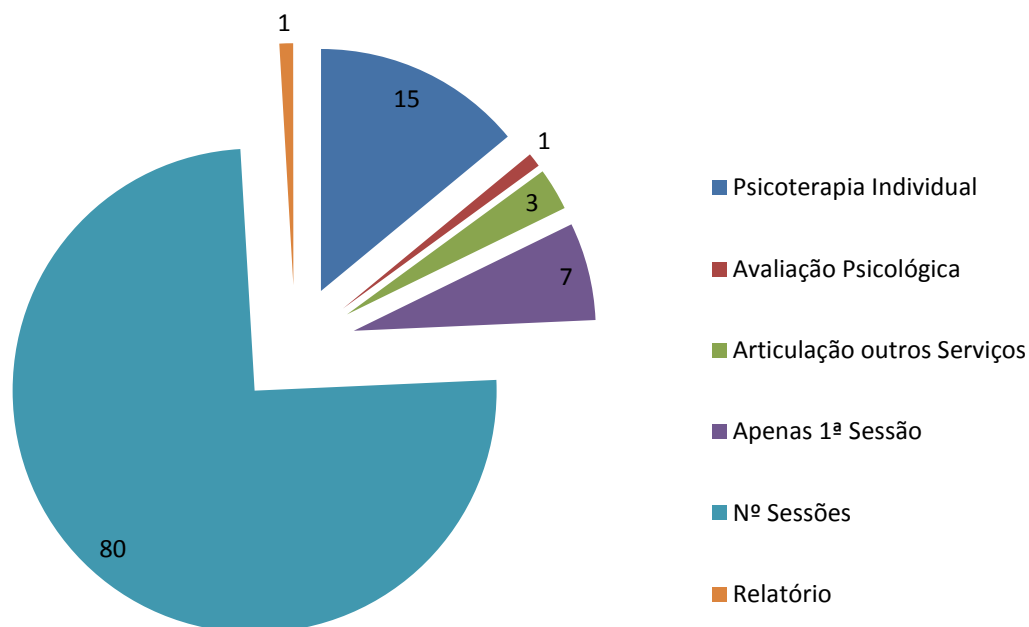


**Gráfico 2 - Zona de residência**  
(valores absolutos)

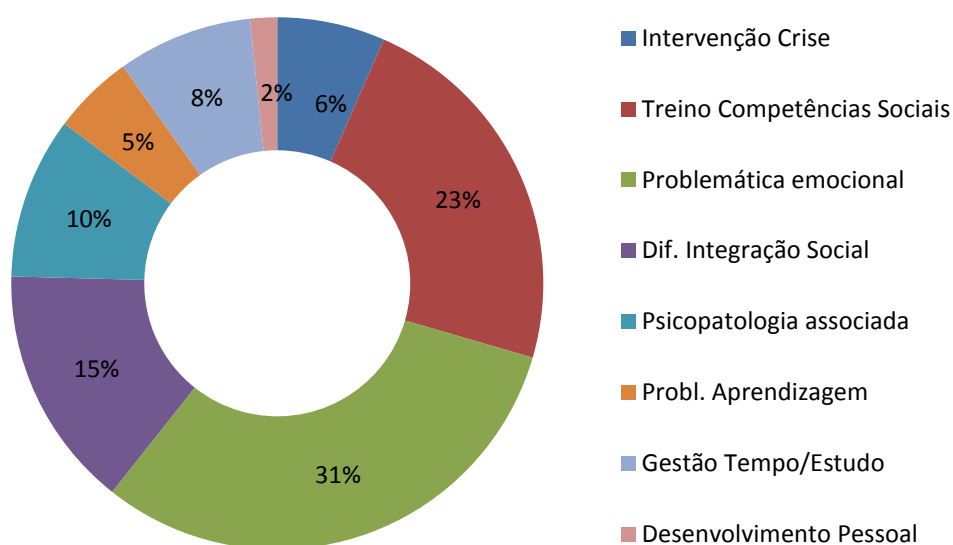




**Gráfico 3 - Intervenções Realizadas**  
(valores absolutos)



**Gráfico 4 - Situações verificadas**  
(%)



## PROPOSTAS FUTURAS DE INTERVENÇÃO

Serão apresentadas em seguida algumas propostas futuras de intervenção:

- Dar **continuidade** ao trabalho já realizado até ao momento, dando seguimento aos casos em apoio e recebendo novas solicitações;
- Desenvolver modelos de **Fichas de História Clínica** (e outros demais documentos) adaptadas e necessárias à prática de Psicologia Clínica;
- Realizar e dinamizar **Grupos Terapêuticos** focados em problemáticas específicas;
- Realizar e dinamizar **sessões de grupo** e/ou workshops com o objectivo de trabalhar temas, tais como:
  - Gestão do Tempo;
  - Estabelecimento de Objectivos;
  - Treino de Competências Sociais e Assertividade;
  - Resolução de Conflitos e Relacionamento Interpessoal;
  - Gestão do Stresse e Treino de Relaxamento.
- Realizar e dinamizar acções de **Promoção da Saúde e de Hábitos e Estilos de Vida Saudáveis** (exp: promoção da actividade física e de alimentação saudável, prevenção de comportamentos de risco) dentro do âmbito da comunidade universitária da ULL. Numa perspectiva **mais alargada**, apresentar uma **intervenção à comunidade externa à ULL** (especificamente à população residente na área geográfica próxima), disponibilizando sessões abertas, que abordam diferentes temas pertinentes;
- Aumentar o nº de horas disponibilizadas para o GAP através da possibilidade de abranger **2 estagiários académicos do Mestrado de Psicologia Clínica**, do Instituto de Psicologia e de Ciências da Educação, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da ULL. Desta forma, proporciona-se experiência académica em Psicologia Clínica e a regularidade das sessões (semanais ou quinzenais) pode ser assegurada, bem como outras intervenções de âmbito mais alargado (workshops, sessões de promoção da saúde, etc);
- Dar continuidade ao processo iniciado de inscrição no **RESAPES** (Rede de Serviços de Apoio Psicológico no Ensino Superior - Associação Profissional);
- Estabelecer comunicação/parceria com iniciativas semelhantes de apoio psicológico que estão a ser desenvolvidas em **outras Universidades Lusíada** do país, com o objectivo de se instituírem procedimentos comuns de funcionamento.

O trabalho desenvolvido apresenta um balanço positivo e a comunidade universitária (especificamente os alunos) aderiram fortemente. As horas disponibilizadas para o GAP demonstraram não ser suficientes, mas ainda assim, o apoio foi realizado e manteve-se, no mínimo, com a **periodicidade quinzenal**.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. <http://www.lis.ulsiada.pt;>
2. [http://www.euro.who.int/mentalhealth/publications/20061124\\_1;](http://www.euro.who.int/mentalhealth/publications/20061124_1;)
3. [http://www.dgsaude.min-saude.pt/pns/vol2\\_21.html.](http://www.dgsaude.min-saude.pt/pns/vol2_21.html)