

# Gabinete de Apoio Psicológico: a importância do cuidar psicossocial



Patrícia Alegre  
Pereira  
Serviços de Ação  
Social - GAP

pereira@ipcb.pt



Maria Eduarda  
Rodrigues  
Msc, PhD  
Administradora  
do IPCB/SAS  
CERNAS-IPCB  
Projeto FCT UID/  
AMBO0681/2019

erodrigues  
@ipcb.pt

## Resumo

A frequência no ensino superior envolve desafios adicionais ao desenvolvimento psicossocial dos jovens adultos, que se deparam com vários aspetos da vida académica, social, pessoal e vocacional. Criado, no modelo atual em 2016, no âmbito dos Serviços de Ação Social (SAS) do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), o Gabinete de Apoio Psicológico (GAP) procura atender às necessidades de todos os jovens que fazem a formação académica no IPCB, proporcionando acompanhamento individual, programas de prevenção e diminuição de riscos. Desde a implementação do modelo atual até ao presente foram realizadas 214 primeiras consultas, 958 consultas de acompanhamento sendo que os motivos de procura predominantes são questões de motivação, desenvolvimento pessoal e depressão/ansiedade.

**Palavras-Chave:** Ensino Superior; Apoio Psicológico; Estudante do ensino superior

## Introdução

As transformações sociais, demográficas, económicas e políticas que ocorreram em Portugal nas últimas décadas tiveram impacto significativo no Sistema Educativo Português. As instituições de ensino superior (IES) passaram a ter maior abrangência em termos de novas atribuições disponibilizando aos estudantes mais apoios, em cumprimento de imposições legais e de disponibilidades orçamentais. Por outro lado, a democratização do acesso ao ensino superior dotou a população estudantil de maior heterogeneidade. O ambiente

académico no seio dos estudantes tornou-se mais competitivo tendo diminuído, em muitos casos, a interação entre docentes e discentes, implicando maior autonomia no processo académico. (Nico, 2000). Nesse sentido verifica-se que o contexto académico nem sempre representa um ambiente facilitador de desenvolvimento, ocorrendo momentos potenciadores de crise e vulnerabilidade individual que podem comprometer o rendimento académico, com implicações na taxa de desistência e progresso dos percursos dos estudantes (Ramalho & McIntyre, 2001). Os serviços de apoio psicológico no ensino superior surgiram por volta dos anos 40 nos Estados Unidos da América, devido à crescente diversidade, dimensão e permanente mudança que caracterizava o contexto académico. De então para cá esta realidade alastrou a outros países e instituições que procuram assim alargar o âmbito do apoio prestado a estudantes em contexto académico ao longo da sua formação (Faria, 2005). Segundo o trabalho de investigação de Abreu e Ferreira (2009), parece comprovar-se a existência de um efeito positivo da psicoterapia desenvolvida pelos serviços de apoio psicológico no Ensino Superior. O facto de os estudantes beneficiarem deste serviço nesta fase de desenvolvimento própria, parece assim aumentar o seu rendimento académico. Em resumo, os serviços de apoio psicológico no Ensino Superior constituem-se como uma opção estratégica fundamental na resposta aos problemas crescentes do insucesso escolar. Tendo em vista facilitar a integração total do jovem, considerando não só a dimensão académica, mas também a dimensão sócio afetiva do estudante, os Serviços de Alção Social do IPCB passaram a dispor, a partir de setembro de 2016, de um Gabinete de Apoio Psicológico a funcionar a tempo inteiro com pessoal especializado na área. O GAP passou a ser considerado como um serviço fundamental de apoio ao estudante guiando-se pelos princípios éticos e deontológicos subscritos pela Ordem dos Psicólogos.

Para além de se manter sempre atento às necessidades dos estudantes no contexto da instituição, este pretende ser um espaço de atendimento, aconselhamento, acompanhamento e encaminhamento psicológico, destinado aos estudantes.

## Âmbito

O GAP dos SAS-IPCB posiciona-se numa perspetiva de intervenção social, onde o acompanhamento psicológico é o principal foco de trabalho. O âmbito da atividade do GAP são todos os estudantes que frequentam formação no IPCB, sem qualquer distinção. Nessa medida o GAP direciona a sua ação para o acompanhamento psicológico individual e aconselhamento; orientação profissional; problemas académicos e dificuldades de adaptação; estratégias de combate ao stress e ansiedade nos exames; gestão e organização de tempo e métodos de estudo e apoio psicológico a problemáticas pessoais e relacionais.

## Objetivos

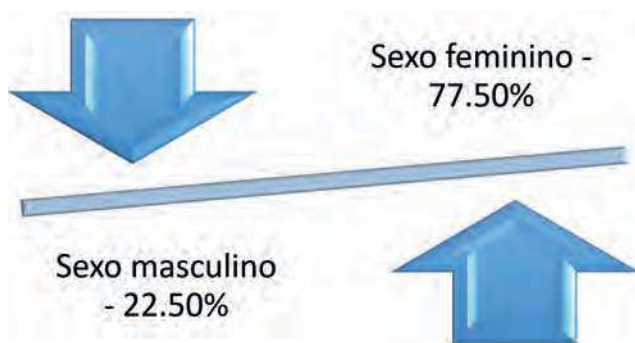
Na sua ação o GAP privilegia a intervenção de base cognitivo-comportamental, dado que se tem revelado eficaz para muitos dos problemas apresentados neste tipo de serviços. Contudo, e porque as situações clínicas são variadas podem ser também utilizados outros referenciais teóricos que se revelem adequados. Para além do objetivo genérico de apoiar os estudantes ao longo do seu percurso académico, o GAP tem ainda como objetivos específicos, os seguintes:

- a) Contribuir para melhorar a adaptação do aluno ao meio universitário - promover sucesso académico;
- b) Facilitar a integração social e autonomia;
- c) Trabalhar a motivação académica;
- d) Trabalhar competências pessoais e profissionais (stress, sono e problemas emocionais).

## Metodologia

### Acompanhamento psicológico individual e aconselhamento

Desde a implementação do funcionamento do GAP no modelo atual foram efetuadas 1172 sessões de acompanhamento dos estudantes tendo dado resposta a 214 estudantes. Todos os estudantes são recebidos, após marcação de consulta, junto dos Serviços de Ação Social, e são avaliados de acordo com a problemática que é trazida à sessão. No que respeita à caracterização demográfica dos estudantes apoiados pelo GAP verifica-se uma predominância de estudantes do sexo feminino relativamente ao sexo masculino.



**Figura 1** – Estudantes apoiados por género

Fonte: GAP, 2020

No que respeita à distribuição por Escolas verifica-se que a maior densidade de pedidos de apoio ocorre em estudantes que frequentam formação na Escola Superior de Artes Aplicadas (ESART), na Escola Superior de Educação (ESE) e na Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD). Este facto pode ser explicado pelo tipo de curso e o que o mesmo exige enquanto profissão. Relativamente à ESALD e ESE, durante o seu percurso profissional, estes alunos vão estar dedicados exclusivamente, a cuidar e educar pessoas, o que pode aumentar a sensibilidade e cuidado para a própria saúde mental. No que diz respeito à ESART, poderá ser fruto da heterogeneidade de estudantes e áreas profissionais. O tipo e a duração da intervenção psicológica

prestada pelo GAP, são determinados em função das problemáticas em causa, traduzindo-se em apoio pontual, apoio de média a longa duração para situações mais exigentes e ainda casos em que as motivações dos estudantes para a consulta não se revelam suficientes para manter um processo terapêutico (Tabela 1).

**Tabela 1** – Tipologia das sessões (2016 até ao momento)

Apoio pontual	Apoio média/ longa duração (ano letivo em curso)	Apoio continuado (mais do que um ano letivo)	Sem processo terapêutico
42.50%	34,0%	18,50%	5,0%

Fonte: GAP, 2020

Como se pode verificar na tabela 1 a maior percentagem de ocorrências caracteriza-se por uma intervenção de carácter pontual. As questões trazidas pelos estudantes limitam-se a uma ou duas áreas problemáticas, que se relacionam com acontecimentos circunstanciais e não a um problema funcional. Por norma, são pedidos bastante objetivo e diretos, como situações de crise ou tomada de decisões. Quando se considera o ciclo de estudos verifica-se que, embora os estudantes do 1º ciclo se mantenham mais representados, ocorre um acréscimo progressivo de procura por parte de estudantes de CTeSP. Tal é o que se pode constatar através dos dados apresentados na tabela 2.

**Tabela 2** – Evolução da procura/ano/ciclo de estudo

CTeSP	Licenciatura	Mestrado
20,5%	84,0%	6,50%

Fonte: GAP, 2020

De salientar que a procura de sessões de apoio psicológico aumenta de forma proporcional relativamente à aproximação da data de final do semestre o que poderá ser explicado por ser uma fase de maior desgaste em que há acumulação de diversas tarefas, tais como apresentação de trabalhos, conclusão de estágios, avaliação por frequência e realização de exames.

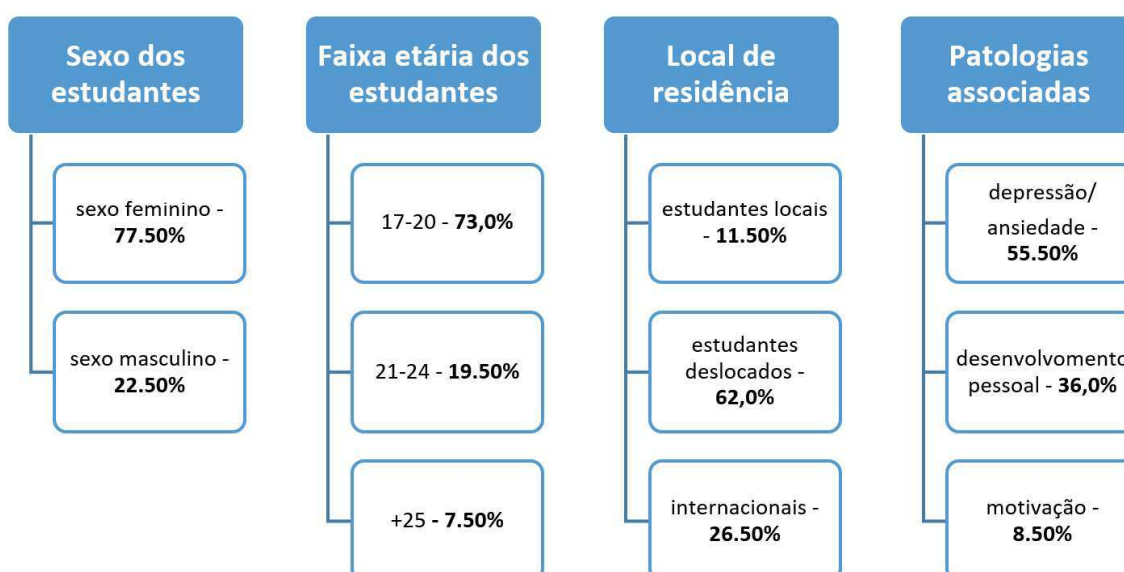
### Análise dos motivos da procura de acompanhamento

No que respeita aos motivos apresentados pelos estudantes para obtenção do apoio, verifica-se que as queixas mais frequentes respeitam a depressão/ansiedade, a desmotivação académica e questões pessoais, que podem estar na base do aparecimento de outros problemas associados como a baixa autoestima e problemas de relacionamento interpessoal.



**Figura 2** – Distribuição de patologias  
Fonte: GAP, 2020

A figura 3 apresenta o resumo geral da atividade desenvolvida pelo Gabinete de Apoio Psicológico do IPCB desde 2016 até ao momento atual considerando o sexo dos estudantes, a faixa etária a que pertencem, o local de residência e as patologias identificadas.



**Figura 3** - Caracterização demográfica em percentagem num universo de 214 estudantes  
Fonte: GAP, 2020

Os dados recolhidos indicam que são os estudantes do sexo feminino quem mais procura os serviços do GAP, com 77,5% do total. Verifica-se também que a maior percentagem destes estudantes se situa na faixa etária entre os 17 e os 20 anos de idade (73,0%). No que respeita à origem geográfica dos estudantes verifica-se que são os estudantes deslocados aqueles que mais procuram os serviços do GAP (62,0%). Destes, 25,0% são estudantes internacionais. Ainda assim, 11,0% dos estudantes locais procuram o apoio do GAP. A depressão e a ansiedade são as patologias mais identificadas pelo GAP, afetando 55,0% dos estudantes.

### Considerações finais

Com o presente artigo, procurou-se dar a conhecer a ação do GAP desde a implementação do modelo atual de funcionamento em 2016 até ao momento atual. De modo geral, pode-se concluir que, até ao presente momento, os alunos de licenciatura são os que mais procuram o apoio do GAP e, em termos demográficos, a procura deste tipo de apoio situa-se na média de idades entre os 21-24 anos e verifica-se uma dominância do sexo feminino relativamente ao masculino. No

que diz respeito à área de residência, estão mais representados os estudantes que saem da sua zona de conforto e se deslocam das suas cidades. Por outro lado, os estudantes que mais procuram o acompanhamento são os da ESART, ESALD e ESE, que pode ser explicado pela especificidade de cada curso.

Considerando as datas de marcação das sessões pelos estudantes, verifica-se um aumento sazonal da procura de apoio, o qual pode estar relacionado com as implicações em termos de avaliação que ocorrem no final de cada semestre letivo.

Como linha de investigação a desenvolver propõe-se compreender e avaliar o alcance da intervenção do GAP, no contexto do desenvolvimento pessoal e académico dos estudantes que recorreram ao Gabinete.

### **Bibliografia:**

- FERREIRA, Carolina de Abreu e Magalhães (2009). *Intervenção Psicológica no Ensino Superior. Efeito da psicoterapia no rendimento académico*. Lisboa : Universidade de Lisboa. Dissertação de Mestrado.
- FARIA, M.C. (2005). *Desafios e trajetórias do apoio psicopedagógico no ensino superior*. In *Investigação e Intervenção — Atas do Congresso Nacional*. Coimbra: Serviços de Ação Social da Universidade de Coimbra.
- NICO, J.B. (2000). *Tornar-se estudante universitário (a): O contributo do conforto académico na definição de uma estratégia curricular de sucesso*. Évora: Universidade de Évora, Tese de doutoramento.
- RAMALHO, V., & McINTYRE, T. (2001). *Unidade de Consulta Clínica e da Saúde do SCPDH da Universidade do Minho: Caracterização das utentes estudantes*. In *Congresso Percursos no Feminino: Saúde e Psicopatologia da Mulher*, Porto.