



# MANUAL DE ACOLHIMENTO

## DA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

Apoio à integração e adaptação dos estudantes do 1.º ano de Licenciatura



# BOAS-VINDAS

## MENSAGEM



**Nelson Ribeiro**  
Diretor da FCH

Estamos aqui para o/a ajudar!

Entrar na vida académica é abrir a porta para um mundo onde o conhecimento é produzido, discutido e partilhado, permitindo a formação de competências que ficam para a vida. Mas se tal é entusiasmante, é também uma etapa marcada por alguns receios. Afinal, há que conhecer novas pessoas, criar novas relações e aprender a questionar o mundo que nos rodeia.

Por isso, sabemos que sentir algum nervosismo é normal aquando do ingresso na universidade e são várias as estruturas de apoio que podem ajudar os/as estudantes na fase de integração e ao longo de todo o seu percurso.

Movidos pela preocupação de promover uma fácil integração dos/as novos/as alunos/as na Universidade, a Faculdade de Ciências Humanas produziu este Manual de Acolhimento que oferece um conjunto de textos curtos – escritos pelos/as seus/suas docentes - que serão úteis em diferentes momentos da sua passagem pelo ensino superior. Os artigos abordam temas selecionados pelas professoras Joana Carneiro Pinto e Susana Costa Ramalho, da área científica da Psicologia e que conhecem bem os desafios que os/as estudantes enfrentam no seu percurso no ensino superior.

Estou certo de que a sua experiência na Universidade será marcada pelo sucesso e pelas novas amizades que vai aqui realizar. Do nosso lado, tudo faremos para que as suas expectativas se concretizem nos próximos anos. Não deixe, contudo, de aproveitar bem estes anos, de recorrer a todos os serviços de que necessite e de participar nas muitas iniciativas que acontecem no campus. Caso sinta que precisa de algum tipo de apoio, contacte o Gabinete Proteus. Basta enviar uma mensagem para [gab.proteus.fch@ucp.pt](mailto:gab.proteus.fch@ucp.pt).

Seja muito feliz durante os seus anos de estudante universitário/a!

**Prof. Doutor Nelson Ribeiro**  
Diretor da Faculdade de Ciências Humanas



“A Universidade é, por definição, um lugar de busca, de diálogo, e de acolhimento.”

Magnífica Reitora UCP

Sabemos que os obstáculos fazem parte da vida, também da Universidade, mas não é necessário vivê-los sozinho.

Gabinete PROTEUS, juntos na adaptação à Universidade!



Estimados/as Alunos/as,

A entrada na Universidade torna real, na maioria das vezes, a concretização de um sonho. Com mais ou menos certezas em relação ao curso a escolher, com mais ou menos esforços pelo caminho, é certo que muitos de vós imaginaram durante algum tempo como seria bom conseguir chegar aqui. Estamos em crer até que, para além de terem sonhado como seria estar na Universidade, idealizaram uns anos felizes e uma vida académica bem-sucedida.

Pois bem, estão já na Universidade!

Para trás ficaram pelo menos 12 anos de escola e porventura muitas (ou algumas?) horas de estudo. Agora, muita coisa mudou. Enquanto o olhar de alguns/algumas se focará mais na descoberta de tudo o que é novo, na alegria das novas aprendizagens e do tanto que há para conhecer, o olhar de outros/as pode ficar mais preso às mudanças sentidas como difíceis, aos esforços vários que têm de fazer para concretizar objetivos, à distância que sentem de casa e dos seus... Na verdade, a maioria irá experimentar ambas as realidades, sentindo-se eventualmente numa montanha-russa de emoções que oscilam entre o entusiasmo e o medo, a alegria e o cansaço, a curiosa esperança e a angústia de não se sentir capaz.

Neste contexto, conhecendo bem os desafios de que a vida académica se reveste, o projeto Proteus foi pensado a partir da Faculdade de Ciências Humanas (FCH) para apoiar os estudantes do campus Lisboa da Universidade Católica Portuguesa, de modo especial aqueles que se encontram no seu 1.º ano e procuram integrar-se numa realidade muito nova. Proteus era um Deus marinho da mitologia grega que tinha o poder de se transformar para escapar aos que o perseguiam. É algo parecido o que se pretende com este projeto: apoiar os alunos, independentemente do curso e da faculdade, no seu processo de transição e adaptação ao ensino superior, promovendo o seu sucesso integral.

Este que designámos de Manual de Acolhimento é parte integrante do projeto Proteus e conta com vinte pequenos capítulos escritos por docentes da FCH, versando temas todos eles relevantes na transição para o ensino superior.

Da motivação aos métodos de estudo, dos hábitos de vida saudável à gestão do tempo, da preparação para os momentos de avaliação às relações interpessoais, poderá aqui envolver-se em breves momentos de leitura que – estamos certas – poderão ser-lhe úteis e relevantes nesta etapa da sua vida.

Para além do Manual, sugerimos que fique atento às propostas de atividades que possam surgir no âmbito do Proteus e, sobretudo, que conte sempre connosco. Na UCP, os desafios podem ser muitos e variados, mas não terá de os viver sozinho/a. Seguimos juntos/as.

Obrigada.

As Coordenadoras do Projeto Proteus,



Prof. Doutora Joana Carneiro Pinto



Prof. Doutora Susana Costa Ramalho

# Índice

01. Desafios na transição para o ensino superior	07
Prof. Doutora Rita Francisco	
02. Hábitos de vida saudáveis	11
Prof. Doutora Filipa Ribeiro	
03. O papel do sono no sucesso académico - O que fazer?	16
Prof. Doutora Cátia Reis	
04. Aprender a pensar	20
Prof. Doutora Inês Bolinhas	
05. Gerar e manter a motivação	23
Prof. Doutora Augusta Gaspar	
06. Atenção, concentração e memória no ensino superior	27
Prof. Doutora Carolina Maruta	
07. Métodos de estudo no ensino superior - Aprendizagem contínua e momentos de avaliação	31
Prof. Doutor Rodrigo Queirós e Melo	
08. Gestão do tempo e procrastinação	35
Prof. Doutora Leonor Santos Almeida	
09. Ferramentas tecnológicas para a gestão do trabalho na universidade	38
Prof. Doutor Antonio Chenoll	
10. Ética em contexto académico: Plágio	41
Prof. Doutora Augusta Gaspar	

# Índice

- |  |    |
|--|----|
| 11. Comunicação oral e escrita em momentos de avaliação:<br>Preparar documentos escritos e apresentação com suporte visual<br>Prof. Doutora Catarina Duff Burnay | 44 |
| 12. Lidar com a ansiedade e o stresse em contexto académico<br>Prof. Doutora Marta Pedro   | 47 |
| 13. A amizade na universidade: Relações para a vida ou talvez não?<br>Prof. Doutora Susana Costa Ramalho   | 50 |
| 14. Comunicar com os/as docentes: O e-mail<br>Prof. Doutora Sofia Pinto  | 54 |
| 15. Delicadeza linguística: O uso da linguagem para uma cultura de<br>respeito na universidade<br>Prof. Doutora Rita Faria                                       | 56 |
| 16. Investir na internacionalização em contexto académico: Como e<br>para quê?<br>Prof. Doutora Adriana Martins  | 59 |
| 17. Sob o signo de Proteu. Notas sobre o papel da cultura e das artes<br>na vida universitária<br>Prof. Doutora Alexandra Lopes                                  | 62 |
| 18. Viver (n)a comunidade académica com o foco no bem comum<br>Prof. Doutora Ana Margarida Abrantes  | 66 |
| 19. Mais-valia do ensino superior: Valor económico e social do<br>diploma universitário<br>Prof. Doutor Jorge Santos Alves                                       | 69 |
| 20. Impulsionar a carreira durante o ensino superior<br>Prof. Doutora Joana Carneiro Pinto   | 71 |



## 1. DESAFIOS NA TRANSIÇÃO PARA O ENSINO SUPERIOR

Rita Francisco

Os anos passados na universidade correspondem a um período crucial para o desenvolvimento do indivíduo, tanto pelas novas competências adquiridas e pelo estabelecimento de novas relações interpessoais significativas, mas também porque coincide com a idade de maior risco para o desenvolvimento de dificuldades ao nível da saúde mental (que surgem na maior parte da população até aos 24 anos). Apesar de estarmos a falar de uma transição normativa e expectável para a idade adulta, a entrada no ensino superior implica a vivência de diversas fontes de stresse que, dependendo da experiência individual de cada estudante, podem passar pela saída da casa dos pais e/ou mudança de cidade, pelo aumento de responsabilidades e de autonomia, pela expectativa de integração num novo grupo de pares e a potencial inquietação associada, pela ansiedade nos momentos de avaliação e o medo de falhar, bem como pela pressão para concluir o curso e tomar decisões importantes para a sua carreira profissional e para a vida no seu todo.

É, portanto, essencial que cada estudante consiga manter um equilíbrio saudável entre as motivações, necessidades e interesses pessoais enquanto jovem adulto/a e todas as exigências e desafios que irá encontrar no ensino superior!

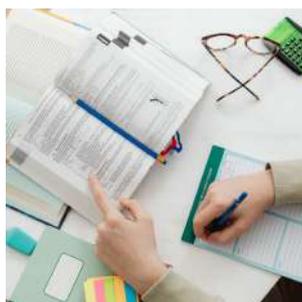
São muitas e diversificadas as estratégias que cada estudante pode usar para reduzir ou gerir o stresse e aumentar os seus níveis de bem-estar. Aqui encontram-se algumas estratégias gerais, que habitualmente têm bons resultados:

## Prevenir acontecimentos indutores de stresse

Há algumas situações em relação às quais podemos antecipar que irão causar stresse ou ansiedade, como a apresentação de trabalhos de grupo ou o período de testes... por isso mais vale prevenir! Podemos evitar situações problemáticas ao organizar bem o tempo e tomar decisões atempadamente quanto ao que é importante. Para isso, é fundamental estabelecer objetivos realistas e concretizáveis, bem como hierarquizar as prioridades, fazendo uma coisa de cada vez. Estudar um pouco todos os dias é uma ideia comum entre os/as estudantes no início do ano, mas poucas vezes aplicada... procurar desde o início adotar esta prática e recompensar-se por isso é uma excelente forma de prevenir o stresse e ainda promover o bem-estar!

## Mudar a situação que nos preocupa ou aceitar que não a podemos mudar

Muitas vezes preocupamo-nos com situações sobre as quais temos pouco ou nenhum controlo, existindo muitas outras que temos capacidade para alterar. Antes de mais, é importante refletir sobre cada uma das situações que nos está a provocar stresse e reconhecer as nossas competências e/ou limitações para lidar com as mesmas. Isto significa também sermos tolerantes connosco próprios/as e admitirmos que não somos capazes de resolver todos os problemas! Uma boa estratégia para lidar com essas situações pode ser recorrer ao humor. A investigação mostra que usar o humor como estratégia para lidar com situações de stresse pode até implicar melhorias no funcionamento do sistema imunitário! Mas se podemos resolver o problema, então façamo-lo sem procrastinar. Isso dar-nos-á também uma sensação de autoeficácia fundamental para resolver problemas futuros.



## **Recorrer a fontes de apoio significativas**

O apoio social das pessoas que nos são próximas é um dos melhores recursos que temos para lidar com situações de stresse. Por isso, partilhar preocupações e sentimentos (tanto negativos como positivos) com colegas, amigos/as e família é uma forma de perceber melhor o que estamos a sentir, para além de muitas vezes nos ajudar a olhar para a situação de forma diferente ou mesmo encontrar soluções. Procurar construir relações interpessoais baseadas na empatia e entreaajuda será sempre importante! De qualquer forma, perante situações ou sentimentos mais difíceis de gerir ou que se prolonguem muito no tempo, a procura de ajuda profissional (por exemplo, de um psicólogo/a) pode ser fundamental.

## **Adotar uma atitude positiva**

Os desafios e situações que nos provocam stresse ou ansiedade são muitas vezes vistos como dificuldades, mas podemos considerá-los também como oportunidades de aprendizagem e crescimento. Olhar para essas situações com um foco nas forças e competências individuais, mas também nos recursos que estão disponíveis (individuais, de grupo, familiares), permite melhorar a capacidade de resiliência e ainda a criatividade. Para além disso, praticar a gratidão diariamente ajuda-nos também a adotar uma atitude mais positiva perante a vida. Por exemplo, usar um diário da gratidão e, no final de cada dia, identificar três situações, momentos ou experiências em relação aos quais se sinta grato/a.



## Praticar o autocuidado

A prática do autocuidado, ou seja, uma atitude permanente de atenção a nós próprios/as, às nossas dificuldades e aos nossos recursos, é essencial para nos sentirmos preparados/as para lidar com os desafios da vida. Entre outros aspetos, o autocuidado de um/a estudante universitário/a implica manter um estilo de vida saudável, como fazer atividade física regular, ter uma alimentação cuidada e um sono reparador, bem como limitar a exposição aos media (sobretudo a notícias relacionadas com temas violentos, trágicos ou tristes). Para além disso, é fundamental que cada estudante aprenda a relaxar – Prefere ouvir música? Fazer meditação? Há muitas formas de relaxar! – e que reserve algum tempo da semana para atividades lúdicas e de lazer. Se estes momentos lúdicos ou de relaxamento decorrerem na natureza, tanto melhor, já que a investigação mostra que o contacto com a natureza permite restaurar a capacidade de atenção e é promotor do bem-estar.

Chegados/as a esta etapa certamente tão desejada da entrada no ensino superior, é fundamental que cada estudante procure desenvolver e implementar estas competências e estratégias úteis para a gestão do stresse que esta etapa também gera, bem como para manter a sua saúde e bem-estar da melhor forma possível. Desta forma, o desempenho académico e a vivência dos próximos anos no contexto da universidade, mas também da vossa vida em geral, serão também os melhores!





## 2. HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS

Filipa Ribeiro

Para muitos/as estudantes, o primeiro ano do ensino superior representa uma transição para um ambiente completamente novo, desafiante, com maior independência e novas responsabilidades. A adoção de hábitos saudáveis ajudará a assegurar um estilo de vida equilibrado nesta nova fase.

Para um/a estudante, uma vida saudável é aquela que permitirá um equilíbrio entre a vertente académica e as outras áreas da sua vida como a física, a social e a psicológica. Esse equilíbrio consegue-se com hábitos saudáveis, que são rotinas que incluem tempo e necessitam compromisso com uma tarefa ou estilo de vida benéficos para a saúde.

A adoção de hábitos saudáveis providencia bem-estar físico e mental, e otimiza o rendimento académico melhorando a experiência da vida universitária. Consideram-se hábitos de vida saudável:

- Alimentação equilibrada;
- Atividade física regular;
- Uso controlado de substâncias psicoativas;
- Boa higiene de sono;
- Relações pessoais e sociais saudáveis;
- Vida social equilibrada;
- Gestão do stress;
- Gestão do tempo.

Optamos neste capítulo por abordar mais especificamente os temas da alimentação, do exercício físico e dos consumos. Em outras partes deste mesmo Manual poderá encontrar referência a outras dimensões relevantes na promoção de uma vida saudável nesta etapa da entrada no ensino superior.

## **Alimentação equilibrada**

Uma alimentação saudável e equilibrada fornece os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo, promove a saúde e previne doenças. É composta por alimentos variados e oferece uma combinação adequada de vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos, gorduras saudáveis e fibras.

Aquilo que comemos influencia o funcionamento de todo o organismo, incluindo o cérebro, tendo por isso impacto na concentração, na capacidade de aprendizagem e na regulação do humor, áreas essenciais na vida do/a estudante. O nosso cérebro estará melhor preparado para as exigências da vida académica se o alimentarmos de forma correta.

A entrada no ensino superior acompanha-se de um aumento de independência nas rotinas diárias, colocando aos/às estudantes desafios nas escolhas e manutenção dessas rotinas, em particular na alimentação. Alguns hábitos que podem ajudar na manutenção de uma alimentação saudável são:

- Se é responsável pelas suas compras, planear as refeições semanalmente e ir às compras com regularidade para ter sempre alimentos frescos.
- Ter uma rotina alimentar adequada e de fácil manutenção. Fazer 5 refeições por dia: pequeno-almoço, almoço, jantar e dois lanches. O pequeno-almoço é essencial e ajuda a regular o apetite ao longo do dia.



- Uma alimentação saudável pode ajudar as atividades cognitivas, o sono e a regulação do stresse. Alguns elementos importantes para a saúde do sistema nervoso são: o triptofano, os ácidos gordos ómega-3 e o magnésio. O seu consumo regular ajuda no bom funcionamento do cérebro influenciando a aprendizagem e a regulação emocional.
  - O triptofano é um aminoácido utilizado na síntese de um neurotransmissor envolvido na regulação do humor, do sono e do apetite. Alimentos ricos em triptofano são: leite, a banana, a aveia, ovos, peixe, carne e frutos secos.
  - Os ácidos gordos ómega-3 fazem parte da estrutura das células do sistema nervoso e estão envolvidos nos processos de comunicação entre estas células. Peixes como o atum, o salmão e as sardinhas, frescos ou enlatados, são fonte de ácidos gordos ómega-3.
  - O magnésio também é um elemento necessário para a comunicação das células nervosas contribuindo para a plasticidade desta comunicação necessária para a aprendizagem e para a regulação do humor.
- Usar as cantinas universitárias. As cantinas oferecem duas refeições principais diárias com os nutrientes adequados.
- Procurar fazer lanches saudáveis optando por alimentos simples e pouco processados como, pão, fruta, lacticínios, frutos secos.
- Ingerir água em quantidade suficiente ao longo do dia.
- Aprender a cozinhar refeições simples que podem ser feitas rapidamente e com poucos ingredientes.



## Atividade física regular

- O exercício físico regular tem um impacto muito positivo na cognição e na saúde mental. As recomendações de exercício para um adulto, por semana, são de 150 minutos de atividade moderada ou 75 minutos de atividade vigorosa.
- Uma atividade física moderada a vigorosa, 3 vezes por semana, melhora o humor, auxilia no sono e - segundo muitos estudos - reduz sintomas de ansiedade e depressão. O exercício físico também pode ser uma forma de estabelecer novas relações sociais e de passar mais tempo ao ar livre. Mais do que o tipo de exercício é a regularidade do hábito que é importante.

### Como escolher uma atividade física?

- Tente encontrar atividades que goste e que consiga fazer regularmente. É mais fácil ganhar um hábito se ele nos der prazer e se enquadrar bem no nosso dia-a-dia. Nem toda a gente gosta das mesmas atividades, pelo que pode ser preciso tentar várias até encontrar uma que goste.
- Perto do *campus* existem diversos equipamentos fechados e ao ar livre onde os/as estudantes podem praticar vários desportos e fazer atividade física.
- Formar um grupo de estudantes que goste das mesmas atividades como correr, caminhar, nadar ou dançar é uma maneira de conciliar a atividade física com a vida social e pode aumentar a motivação para o exercício.
- Deslocar-se diariamente a pé ou de bicicleta é uma forma saudável de se manter ativo.
- Durante as épocas de estudo mais intenso é importante manter a atividade física, embora possa ser mais difícil encontrar tempo para frequentar espaços ao ar livre ou outros equipamentos. Nessas situações, há muitas aplicações *on-line* com planos de exercícios que podem ser feitos em casa, sem que seja necessário muito espaço nem muito tempo.



## Uso controlado de substâncias psicoativas

O uso excessivo de substâncias psicoativas, como o café, álcool, o tabaco ou drogas ilícitas, pode ter efeitos adversos na qualidade de vida e na saúde podendo afetar negativamente a memória, a concentração e a aprendizagem. Alguns hábitos que limitam os efeitos adversos que estas substâncias podem ter são:

- Evitar excesso de cafeína: o excessivo consumo de cafeína, como café e outros energéticos, pode afetar a rotina de sono e aumentar a ansiedade.
- Se beber álcool faça-o de forma responsável. O consumo responsável implica compreender os seus limites na ingestão e estar consciente dos riscos associados ao consumo.
- Evitar o consumo de tabaco. O tabaco tem impacto negativo em muitas áreas da saúde, tanto pelo impacto direto no sistema respiratório como pelas características da nicotina.
- Evitar o consumo de substâncias psicoativas ilícitas. Para além do potencial de causar dependência física e psicológica, o consumo excessivo pode comprometer a capacidade de julgamento, coordenação motora e a tomada de decisões. O uso abusivo de substâncias psicoativas pode piorar ou desencadear problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e episódios psicóticos.
- Entre colegas e amigos/as, sempre que haja consumos de qualquer substância psicoativa optem pela responsabilidade partilhada. A responsabilidade partilhada implica cuidarem uns dos outros durante e após os consumos, garantindo que nenhum consome em excesso e estando alerta para ajudar se alguém estiver numa situação de perigo relacionada com o consumo.

A alimentação, a atividade física e o consumo responsável são pilares da vida saudável. Incorporar estas boas práticas na rotina diária, de forma adaptada ao gosto, necessidade e disponibilidade de cada estudante, ajudará a maximizar a experiência da vida universitária, dentro e fora das aulas.

### 3. O PAPEL DO SONO NO SUCESSO ACADÊMICO – O QUE FAZER?

Cátia Reis

O sono desempenha um papel fundamental na nossa saúde e bem-estar, de um modo especial para os/as estudantes universitários/as que enfrentam desafios académicos e stresse diário. O sono adequado é fundamental para o bom funcionamento físico, mental e emocional. No entanto, muitos/as estudantes experimentam dificuldades em conseguir um sono de qualidade devido, em grande parte, à exigência da vida universitária.

Durante o sono, o nosso corpo realiza processos de regeneração e recuperação, além de consolidação da memória, o que é essencial para a aprendizagem e a retenção de informação. Estudos têm mostrado que uma boa noite de sono está associada a um melhor desempenho académico, incluindo funções cognitivas como a atenção, a concentração e o raciocínio lógico. Além disso, o sono adequado também tem um impacto direto na saúde mental dos/as estudantes. A privação de sono está associada a um maior risco de desenvolver problemas de saúde mental, como a ansiedade e a depressão. Portanto, cuidar do sono é essencial para promover um equilíbrio saudável entre a exigência académica e o bem-estar emocional.



## Desafios enfrentados pelos/as estudantes universitários/as

Os/As estudantes universitários/as enfrentam uma série de desafios que podem afetar negativamente a qualidade do sono. Alguns dos desafios comuns incluem:

- **Horários irregulares:** A vida universitária é frequentemente agitada, com horários de aulas variados e atividades extracurriculares. Este contexto e as necessidades associadas levam muitas vezes a um padrão de sono desregulado, com horários inconsistentes de dormir e acordar. Essa irregularidade pode interferir no ritmo circadiano e dificultar o adormecer e acordar no momento desejado.
- **Stresse acadêmico:** A carga de trabalho e as pressões dos estudos podem causar stresse significativo nos/as alunos/as universitários/as. Preocupações com exames, trabalhos e prazos podem levar a estados de ansiedade, tornando mais difícil relaxar e ter uma noite de sono tranquila.
- **Estilo de vida agitado:** Muitos/as alunos/as universitários/as têm uma rotina agitada, com atividades extracurriculares, por vezes trabalham e têm normalmente, uma vida social ativa. O equilíbrio entre todas essas atividades pode ser desafiante, resultando em menos tempo disponível para o sono e na adoção de hábitos pouco saudáveis, como o consumo excessivo de estimulantes (por exemplo, cafeína) e o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir.

## Estratégias para melhorar a qualidade do sono

Felizmente, existem várias estratégias eficazes que os/as estudantes universitários/as podem adotar para melhorar a qualidade do sono. Aqui deixamos algumas sugestões:

- **Estabelecer uma rotina de sono consistente:** Tente ir para a cama e acordar aproximadamente no mesmo horário todos os dias, incluindo fins-de-semana. Isso ajuda a regular o ritmo circadiano e a manter a regularidade dos vários ritmos, nomeadamente dos padrões sono-vigília. A regularidade é fundamental para um sono saudável.
- **Criar um ambiente propício ao sono:** Certifique-se de que o ambiente de sono é confortável, silencioso, escuro. Use cortinas ou persianas para bloquear a luz externa e reduza o ruído ao mínimo possível. Tente que a temperatura do quarto se situe por volta dos 18-19°C.
- **Evitar o uso de dispositivos eletrónicos antes de dormir:** A exposição à luz azul emitida pelos dispositivos eletrónicos, como *smartphones*, *tablets* e computadores, pode interferir no sono. É recomendado evitar o uso desses dispositivos pelo menos uma hora antes de dormir. Em vez disso, opte por atividades relaxantes, como ler um livro ou ouvir música relaxante.
- **Boa higiene do sono:** A higiene do sono refere-se a práticas saudáveis que promovem um sono de qualidade. Estas incluem estabelecer uma rotina relaxante antes de dormir, como tomar um duche, ler um livro ou praticar técnicas de relaxamento, como a respiração profunda ou a meditação. Evite o consumo de tabaco, cafeína, álcool e alimentos pesados antes de dormir, pois podem interferir na qualidade do sono.
- **Gerir o stresse:** Encontre maneiras eficazes de lidar com o stresse desencadeado pelas exigências académicas. Isso pode incluir a prática de exercício físico regular, como ioga ou caminhadas, ou uma atividade mais intensa se for do seu agrado. A procura de apoio emocional junto dos amigos, colegas, familiares é muito importante. Em alguns casos, é fundamental a procura de ajuda junto de profissionais de saúde mental.

- **Priorizar o sono:** Muitos/as alunos/as universitários/as têm a tendência de sacrificar o sono em prol dos estudos ou outras atividades. No entanto, é importante entender que o sono não é uma opção, mas uma necessidade para o bom funcionamento físico e mental. Priorize o sono, estabelecendo limites para o tempo de estudo e criando uma rotina equilibrada entre as exigências acadêmicas, sociais e o tempo de descanso.

O sono adequado é essencial para o desempenho acadêmico, a saúde mental e o bem-estar geral dos/as estudantes universitários/as. Ao adotar estratégias eficazes, como estabelecer uma rotina de sono consistente, criar um ambiente propício ao sono, evitar o uso de dispositivos eletrônicos antes de dormir, ter boas práticas de higiene do sono, gerir o stresse e priorizar o sono, os/as alunos/as podem melhorar significativamente a qualidade do sono e desfrutar dos benefícios que ele traz. Lembre-se de que o sono é uma parte essencial de uma vida equilibrada e saudável. Reserve tempo suficiente para descansar e recarregar as suas energias, e irá certamente sentir um impacto positivo no seu desempenho acadêmico e qualidade de vida.





## 4. APRENDER A PENSAR

Inês Bolinhas

A ideia de aprender a pensar pode parecer um pouco absurda, pois pensamos há já muitos anos. Não nos lembramos de nós mesmos sem pensar, assim como não nos lembramos de nós sem respirar. Respiramos sem dar conta; boa parte das vezes também pensamos sem ter disso consciência. Embora respiremos desde o nascimento, aceitamos que, para fazer desporto, é necessário melhorar o controlo da nossa respiração. Na verdade, o que acontece com o pensamento não é muito diferente. Quando um desportista entra no setor da alta competição esperam-no treinos mais rigorosos. Ora, a academia é a alta competição do pensamento; por consequência, quem entra na universidade deve esperar exercícios mais exigentes.

Para um bom percurso académico, é indispensável aprender a pensar melhor. O que é pensar melhor? É pensar de modo crítico (atenção: pensar de modo crítico não deve ser confundido com o que, no discurso do dia-a-dia, se entende por criticar). O pensamento crítico é uma arte – a arte de analisar o que nos é proposto. Na universidade é necessário mais do que repetir o que o professor ou o texto dizem. Sim, é fundamental saber o que o professor e o texto dizem: identificar teorias, conhecer conceitos, memorizar datas e outros dados relevantes para a nossa formação. Contudo, este é o primeiro degrau. O segundo consiste em refletir sobre o que assimilámos.

Vejamos um exemplo concreto: suponhamos que numa determinada unidade curricular temos de estudar um texto acerca do etnocentrismo.

Antes de o lermos, convém que nos façamos algumas perguntas prévias, sempre na primeira pessoa: 1) *Já pensei seriamente no assunto?* 2) *Que ideias tenho a este respeito?* 3) *Que importância lhe reconheço?* Quando fazemos estas questões estamos a clarificar para nós mesmos o nosso ponto de partida.

Depois da leitura, tendo assinalado os conteúdos-chave, convém que prossigamos a indagação. 1) *Que ideias considero mais importantes? Porquê?* 2) *A leitura permitiu-me perspetivar o assunto a partir de outro prisma? Mudei as minhas convicções?* 3) *Considero que pode haver mais perspetivas sobre o tema? Se sim, quais?* 4) *Que relação posso fazer entre o que li e o mundo atual? E com a bagagem de conhecimentos anteriormente adquiridos?* 5) *Há algum aspeto passível de aplicação prática? Se sim, o quê? E o que pode ser aplicado e com que propósito?* Nunca nos devemos esquecer de que, para obter boas respostas, é indispensável formular boas perguntas.

Para fazer todo este caminho requer-se:

**Humildade.** Não sendo muito popular, é uma ajuda poderosa. É crucial para tomarmos consciência dos nossos próprios preconceitos, admitirmos que há outras formas de ver o mundo e que a nossa mundividência também pode mudar. Permite ainda reconhecer que a arte de pensar criticamente é uma tarefa de aperfeiçoamento para a vida inteira.

**Flexibilidade.** O pensamento crítico está para a mente como os treinos de flexibilidade estão para o corpo. Ao partir de uma posição humilde, pondo de parte o orgulho de termos as nossas próprias convicções, ficamos aptos para analisar com justeza ideias diferentes das nossas.

**Coragem.** Essencial para nos desinstalarmos e admitirmos a hipótese de que a realidade pode ser diferente do que imaginámos, que pode fazer sentido mudar a nossa perspetiva.

**Clareza.** Necessária, quer na expressão oral quer na expressão escrita. Falar e escrever são artes através das quais damos forma ao nosso pensamento. A clareza exige esforço e uma prática regular.

**Ritmo.** É-nos estrutural. Todos experimentámos aquela sensação de respiração irregular, que leva a que o coração descompasse e, depois, a que também a mente saia dos eixos. Ficamos dessincronizados. O que tem isto a ver com pensar? Efetivamente, se o corpo precisa de regularidade, o mesmo sucede com a mente. Para pensar melhor é preciso exercitar o pensamento crítico regularmente. Um dos sítios mais importantes para a prática diária desta modalidade é a sala de aula, espaço de treino que passa muitas vezes despercebido aos estudantes. Há quem considere suficiente reservar o pensamento crítico para os momentos de avaliação. Todavia, esta não é a melhor estratégia; seria como um atleta estar um mês sem correr e, em seguida, querer fazer um sprint num ótimo tempo – não funciona. Estar na aula é escutar, ir tomando notas, pensar criticamente e não deixar escapar a oportunidade de esclarecer uma dúvida.

No fundo, aprender a pensar é aprender a crescer e, às vezes, a renascer. Crescemos assimilando: o corpo incorpora alimentos, a mente absorve conteúdos. É boa ideia precavermo-nos contra os “distúrbios alimentares da mente”. Por exemplo: se acumulamos matéria para o elemento de avaliação e depois a deitamos fora (prática vulgarmente conhecida por «*marrei para o teste e já me esqueci de tudo*»), não crescemos, ficamos mirrados. Há que analisar com critério para decidir o que é verdadeiramente importante, o que queremos incorporar e levar connosco vida fora.

Prontos para iniciar os treinos?



## 5. GERAR E MANTER A MOTIVAÇÃO

Augusta Gaspar

### Significado

Quando se entra para o curso que escolhemos, estamos energizados, capazes de imaginar a emocionante vida universitária que nos espera e mais além - já antevemos a fabulosa vida profissional com que sonhamos e a que tudo isto irá levar. A menos que não estejamos nesse sonho, mas no de outra pessoa, como o de um dos nossos pais. Se for esse o caso, é melhor refletir sobre quais são os nossos valores e gostos mais importantes, rever aquilo que nos desencadeia emoções, pensar na formação que é congruente com a nossa identidade e com o sentido da nossa vida. E, se necessário, mudar. A chave número um da motivação é o significado do objetivo e a sua congruência com quem somos.

Quem está no curso certo - esse que leva à realização do “eu” que somos e do “eu” que antecipamos ser no futuro - está motivado/a, claro. Aos seus olhos, as disciplinas têm programas cativantes, os primeiros dias estão repletos de informações e lugares para descobrir, pessoas novas para conhecer e o entusiasmo é grande - enfim, esta fase é como um grande carregador de pilhas. Nas primeiras semanas de aulas descobre-se que há tantos assuntos que nem se imaginava que existiam na área que estamos a estudar. E alguns são mesmo cativantes! Este é o lado luminoso - abrem-se horizontes, o cérebro “explode”, até se começa a ler uns livros novos sobre aqueles temas das aulas!



Mas pode nem sempre ser assim e a motivação pode diminuir com o passar do tempo. Há tópicos, teorias e métodos que não nos entusiasma, que requerem muita atenção em aula, revisão cuidadosa dos apontamentos, muitas leituras e sacrifício do tempo de lazer. E a tal energia começa a diminuir. Uma semana mais tarde alguns já estarão a ter de realizar a primeira avaliação - o tempo passou sem se dar por isso, com tantos textos que ficaram por ler, vídeos que até eram bem interessantes e os professores recomendaram, mas que ficaram por ver.

## **A “magia” do Esforço e da Autonomia**

Os grandes objetivos, como um curso, alcançam-se após um longo percurso e dão trabalho. Como manter então a energia, a motivação para chegar ao nosso objetivo de completar o curso (ou de finalizá-lo com média de 17 valores, ou com notas altas nas disciplinas das áreas que mais gostamos) ou completá-lo ficando a saber muito de algumas coisas que sempre quisemos saber... Estes objetivos não são todos iguais, por isso o caminho e a estratégia também não o são.

É importante tomar a motivação “nas próprias mãos”, isto é, assumir o controlo. A investigação nesta área mostra que quanto mais a motivação depender de recompensas externas (como as notas, os elogios, os presentes...), pior será – a motivação não vai aumentar. E quanto mais depender de pensamentos e ações do próprio indivíduo, melhor – neste sentido é importante focar o pensamento e os esforços naquilo que depende de si mesmo, como pensar na importância daquele objetivo específico para a sua vida e valorizá-lo, bem como às atividades que a ele possam conduzir, criando formas de integrar esse objetivo e essas atividades na sua própria identidade. Daí que seja muito importante refletir sobre a congruência entre os objetivos que criamos e que nos propomos alcançar e os restantes valores pelos quais pautamos a nossa vida.

Por exemplo: se a pessoa deseja muito fazer uma determinada licenciatura, mas cedo percebe que tem algumas dificuldades numa unidade curricular obrigatória do seu curso, **a última coisa que deve fazer** é ter pensamentos como “não tenho veia para isto”, “é demasiado difícil”, “a culpa é dos/as professores/as que explicam mal ou não dão elogios ou dizem coisas pouco simpáticas” ou, ainda, fazer um acordo com os pais para “se motivar”, como “se eu tiver positiva na unidade curricular (UC) recebo aquela viagem a Palma de Maiorca que há tanto tempo quero fazer”.

Aquilo que funciona melhor, mesmo melhor, é por um lado pensar que aquela UC é um elemento essencial para o conhecimento na área de que tanto gostamos e, portanto, vamos adotá-la como algo valioso e que - para ser um bom profissional - temos que dominar. Depois, procurar perceber - e se necessário pedir *feedback* - onde se situam as dificuldades maiores; e ainda, depois, elaborar um plano para as horas de estudo e exercícios que vão ser necessárias para as nossas dificuldades específicas. Atenção que neste ponto o objetivo específico a definir não deve ser ter nota positiva, mas sim entender bem todos os pontos da matéria e conseguir acertar todos os exercícios de treino. Apontar para um objetivo muito modesto implica menor desafio, menor envolvimento, menor foco da atenção - e pode levar a resultados abaixo desse objetivo. Apontar para um objetivo mais desafiador, agrega mais recursos mentais e físicos, envolve mais a pessoa na tarefa e produz melhores resultados.

Mas não só - que satisfação, a de superar o desafio e descobrir capacidades em si que nem sabia que tinha! E, à medida que isto se faz, o entendimento e a valoração da disciplina vão aumentando, os sucessos vão ocorrendo, e vai-se dando cada vez mais valor a este esforço extra. Há uma altura em que este modo de pensar e esta prática começam a trazer gratificação a sério e a pessoa sente-se bem por ter entendido que tem controlo da situação, que pode motivar-se mais e que pode desenvolver competências autonomamente. Para melhorar ainda, sabemos hoje que a autonomia e controlo da motivação está associada a benefícios nas relações sociais e maiores níveis de bem-estar.

## Um processo transformativo

Persistindo neste *modus operandi* vai chegar ao ponto de nem imaginar como poderia estudar menos ou prosseguir sem fazer os exercícios e, aos poucos, vai transitando para o fazer naturalmente, nesta e noutras disciplinas.

Há outros aspetos que coadjuvam neste processo de autonomamente se motivar – como procurar relevar companhias, leituras, programas, etc., que sejam congruentes com o nosso objetivo – colegas que gostam da disciplina, documentários sobre estudos interessantes em que a aquela disciplina nos traz uma perspetiva fresca sobre uma determinada realidade.

Mas a receita é mesmo identificar claramente o que se deseja e traçar um plano, que se vai ter de reajustar as vezes que for preciso com o *feedback* que se vai tendo. É crucial envolver-se de contextos adequados a este processo de desenvolvimento (por exemplo, recrutar os/as colegas e amigos/as certos/as, não os que afastam do objetivo), expor-se a estímulos que fomentam mais gosto e envolvimento nas atividades que conduzem ao objetivo e não se poupar em esforço. Sim, não poupar esforço – o esforço que se faz para ultrapassar um bom desafio transforma-se em muito menos esforço à medida que se supera o desafio e se transforma numa pessoa mais apta do que se era à partida no controlo da sua motivação e da sua vida.



## 6. ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA NO ENSINO SUPERIOR

Carolina Maruta

A entrada no mundo universitário talvez ocupe o Top 5 dos momentos mais marcantes da vida do/a estudante. O entusiasmo e a motivação inicial, estimulada pelas experiências e conhecimentos que aí se esperam adquirir, podem, todavia, dar lugar à insegurança: *“E se não conseguir manter-me atento nas aulas e acompanhar a matéria? E se eu não conseguir organizar-me com tudo o que tenho para estudar? E se...?”* Há que, assim, estar preparado e aperfeiçoar competências para poder viver o momento em pleno!

*Aprendizagem.* Central na sobrevivência de todas as espécies, das mais elementares às mais complexas. Na espécie humana ocupa um lugar especial quando falamos do processo educativo, que se inicia com a entrada para a escolaridade formal e que se estende até ensino superior (e, bem assim, a todos os outros momentos formativos posteriores a que, já enquanto profissionais, somos expostos). Porque nesse contexto, o aprender traduz-se, em grande parte, em adquirir novos conhecimentos. E para o leitor deste texto, recém-chegado ao ensino superior, este *“adquirir novos conhecimentos”* pode simultaneamente revelar-se entusiasmante (foi o curso que escolheu, por diferentes motivos, e em que espera, um dia, vir a fazer carreira) e avassalador (como conseguir abarcar todos os tópicos, tão diferentes, e ter/manter um bom aproveitamento?). Este capítulo pretende auxiliá-lo na clarificação das funções cognitivas que estão na base deste processo, assim como providenciar algumas estratégias práticas para potenciar essas capacidades, em prol da aquisição eficaz de conhecimentos.



Importa, neste ponto, esclarecer alguns conceitos-chave, os quais são-nos trazidos pela Psicologia Cognitiva, área que se dedica ao estudo de como as pessoas processam a informação que as rodeia, isto é, compreender os processos mentais básicos, tais como a perceção, a memória, a atenção ou o pensamento. Tal como já referido, aprender algo (seja um facto, uma fórmula matemática, um procedimento) não é mais do que adquirir e manter no sistema cognitivo essa informação, de forma que lhe possamos aceder ou lembrar-nos dela quando necessário. De que nos serviria tomar contacto com modelos e teorias, ou aprender como utilizar o *software* de estatística se não fosse para poder mais tarde (e.g. em testes, elaboração de trabalhos ou na prática profissional) recorrer a esses conteúdos? De facto, não podemos continuar a avançar no nosso conhecimento num determinado tópico se não formos capazes de nos lembrarmos dos componentes básicos sobre os quais se constrói o conhecimento. Aprender, portanto, implica memória.

As aquisições que fazemos pressupõem que a informação teve origem no exterior e a existência de um mecanismo regulador da sua “entrada”. Falamos então de um pré-requisito essencial para a memória, que é a **atenção**. Ser capaz de recordar, por exemplo, os tópicos lecionados numa dada aula, só é possível graças à manutenção de um nível ótimo de atenção ao longo do tempo (e.g. duração da aula) uma vez que poderão ser fornecidas, a qualquer momento, informações úteis para o teste da semana seguinte e que o aluno deve ser capaz de detetar (**atenção sustentada/concentração**). Por outro lado, estar focado na matéria transmitida pelo/a docente implica, em simultâneo, resistir/ignorar interferências (ou seja, distrações) externas (e.g. colegas a conversar) ou internas (e.g. pouco interesse no tópico) (**atenção seletiva**).

Neste processo todo, várias tarefas estão a decorrer em simultâneo, ambas requerendo a mesma quantidade de atenção despendida (e.g. ouvir e tirar notas ao mesmo tempo) (**atenção dividida**). A atenção, por conseguinte, é um conceito multidimensional que descreve as diferentes formas que o sistema cognitivo humano usa para responder aos estímulos circundantes, permitindo processos como a memória.

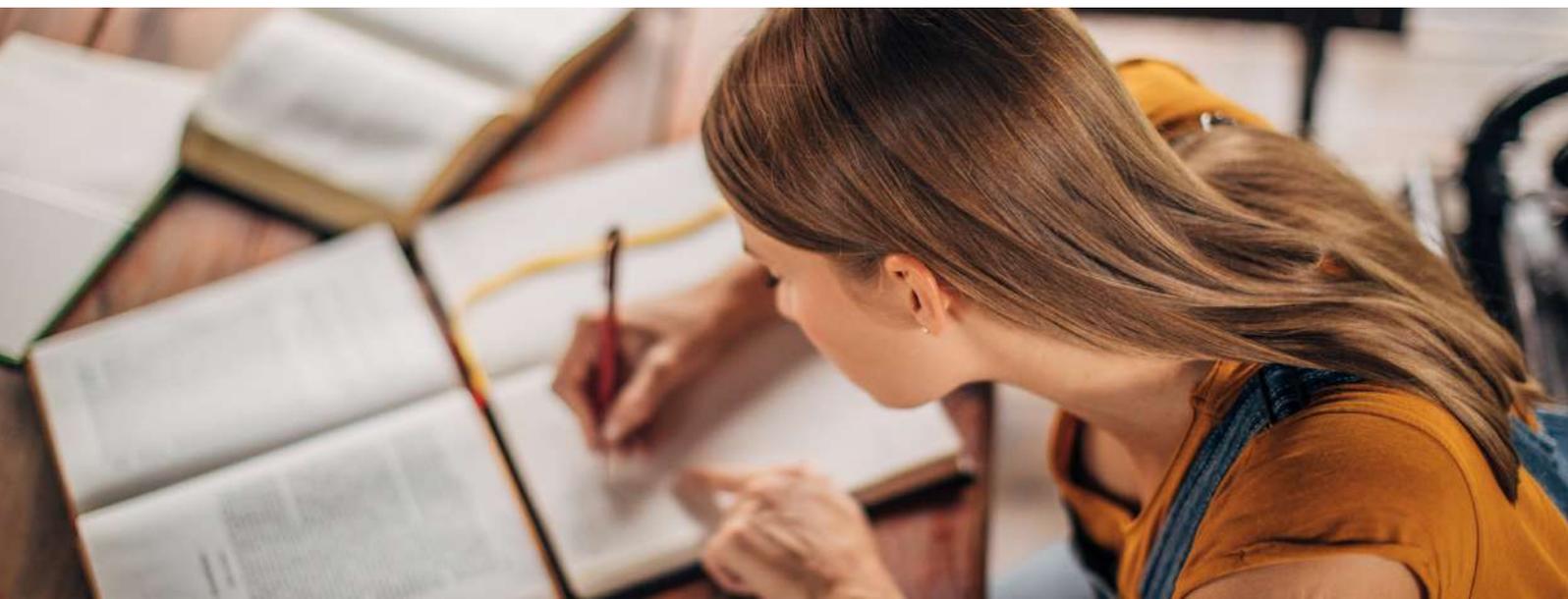
Passando à memória, podemos defini-la como a capacidade que permite codificar, consolidar/armazenar e recuperar, de forma espontânea (e.g. responder a um conjunto de perguntas de resposta aberta), com ajudas ou pistas, ou por reconhecimento (e.g. formato escolha múltipla), uma dada informação ou experiência.

Neste processo, sequencial, de construção de memórias, importa perceber que a informação não é armazenada sempre da mesma forma, e nem sempre no mesmo formato. Há informações, que pela sua natureza mais superficial, se mantêm apenas breves minutos (**memória de curto termo**), mas que se forem repetidas ou aprofundadas podem passar para um armazém mais duradouro (**memória de longo termo**) e, aí subdividirem-se em informações mais "enciclopédicas", como conceitos, significados, etc. (**memória semântica**), experiências pessoais, afetivas, limitadas no espaço e no tempo (e.g. o primeiro dia de aulas!) ou o produto do estudo para o teste da semana seguinte (**memória episódica**), ou ainda saber como tocar um instrumento musical (**memória de procedimentos**).

A entrada no ensino superior é um marco na vida do/a aluno/a, que o coloca também "à mercê" de uma enorme quantidade (e complexidade) de matérias e onde os hábitos de estudo são permanentemente desafiados, requerendo adaptação constante. Assim deixamos algumas dicas para potenciar a atenção e a memória com vista a auxiliar neste processo de adaptação e aprendizagem mais eficaz:

### **Atenção:**

- Retire várias notas ao longo das aulas. Enquanto o faz, está a "obrigar-se" a manter-se atento ao que está a ser lecionado (portanto a usar uma atenção mais auditiva) e em simultâneo a escrever aspetos de relevo (portanto a recorrer a uma atenção mais visual);
- Participe (e muito!). Não só isso lhe dá pontos na avaliação contínua (e o/a docente ficará bem impressionado/a...) como o envolvimento na experiência vai permitir estar alerta e atento a tudo o que é dito e lembrar-se melhor, mais tarde, dos tópicos aí abordados;



- Durante períodos de estudo mais intensivo, recorra a filtros de notificações no computador e no *smartphone* (idealmente colocando este último dentro da mochila ou noutra espaço, se puder). As notificações permanentes interferem, mesmo que de forma inconsciente, com o fluxo da atenção, condicionando a profundidade da memorização que está a tentar realizar;
- Alterne entre diferentes matérias/tópicos (ou mesmo entre unidades curriculares) de forma a manter o interesse e a motivação;
- Faça pequenas paragens (cerca de 5 a 10 minutos) por cada período de estudo prolongado (a cada 30 minutos);
- Identifique qual o período do dia em que se encontra mais ativo/desperto e escolha este para fazer o seu estudo, de forma regular.

### **Memória:**

- A chave para uma boa aquisição de conhecimentos é a sua compreensão. Procure, antes de tudo, compreender o que está a estudar, operacionalizando conceitos específicos. O que significa? Como se chegou até ele? Para que serve?;
- Estabeleça pontes de ligação com outros tópicos (incluindo de outras unidades curriculares), permitindo uma maior profundidade da codificação;
- Adote um estilo de estudo distribuído ao longo do tempo (i.e. ao longo do semestre), e não de forma massificada (e.g. estudar toda a matérias apenas no fim do semestre ou próximo das datas dos exames). O esquecimento é um fenómeno natural, pelo que distribuir o estudo permite voltar a matérias já estudadas, reforçando a sua manutenção na memória e garantindo que se perca menos;
- Muitos de nós retêm muito bem o que ouvem, outros são melhores a reter informação visual. Retire benefício de ambas as modalidades. Por exemplo, para além dos apontamentos em texto corrido, construa mapas de caixas e setas que relacionem conceitos entre si, de forma visualmente apelativa. Hoje em dia existem disponíveis *softwares* que auxiliam este processo (e.g. o software Xmind®), tornando a tarefa mais entusiasmante enquanto estuda (e a chave para o sucesso é a motivação!);
- Recorra a mnemónicas, que condensam informação relevante num conjunto limitado de letras ou siglas, mais facilmente recordadas;
- Garanta a boa higiene do sono, sobretudo, no período de testes e exames! O sono é fundamental para a consolidação das memórias adquiridas no período diurno pois é durante o sono que as mesmas são processadas e associadas a outras memórias pré-existentes.



## 7. MÉTODOS DE ESTUDO NO ENSINO SUPERIOR - APRENDIZAGEM CONTÍNUA E MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

Rodrigo Queirós e Melo

O ensino superior é uma fase crucial na vida acadêmica de qualquer estudante. Com um nível de exigência intelectual mais elevado do que o ensino secundário e uma carga de trabalho mais intensa, é fundamental compreender a diferença entre estes dois níveis de ensino e adotar métodos de estudo eficientes nesta nova fase.

Embora hoje se entenda que o ensino secundário não serve apenas para adquirir conhecimento, mas também para desenvolver competências, tais como pensamento crítico e pensamento criativo, na verdade, ainda se utiliza um ensino e avaliação com muito foco na reprodução de informação.

No ensino superior a abordagem ao conhecimento é distinta. Um/a aluno/a universitário/a tem de dominar os conceitos e teorias próprios de cada ciência, mas isso é um pressuposto para a compreensão da realidade. Tem de aprender os conceitos e teorias, mas com o objetivo de os mobilizar para explicar e compreender os fenómenos do mundo, sejam os fenómenos físicos sejam os fenómenos sociais, sejam as interações entre estes. Por isto, as técnicas tradicionais de estudo usadas pelos/as estudantes do ensino secundário serão certamente insuficientes para este novo percurso no contexto universitário.

Neste texto, abordaremos alguns métodos e estratégias de estudo que podem melhorar a aprendizagem no ensino superior, auxiliando os/as estudantes a desenvolver competências próprias de um/a universitário/a.

## **Organização e planejamento**

Este é um dos pilares de um estudo eficiente no ensino superior. É muito importante, no início de cada semestre, criar um cronograma de estudo em que o tempo disponível é distribuído de forma adequada entre cada unidade curricular (UC) e suas tarefas. Definir metas diárias e semanais, estabelecer prioridades e ir revendo o planejamento em função de prazos de entrega de trabalhos. Além disto, é importante manter um ambiente de estudo organizado, com os materiais e recursos necessários facilmente acessíveis, seja no mundo físico, seja, se for o caso, no mundo virtual.

Pode recolher informação sobre tempo esperado para cada trabalho, tarefa, falando com os/as alunos/as que já fizeram a UC ou pedindo conselho aos/às docentes. Importa não esquecer que a realidade é muito mais ampla do que o tempo disponível para cada UC e que no ensino superior não há “limite” para a matéria. É ao/a aluno/a que cabe decidir em cada momento quanto vai aprofundar cada tema.

## **Leitura ativa**

Ler muito é fundamental no ensino superior. Mas, novamente, deve ser uma leitura estratégica. Em primeiro lugar, é preciso aprender a escolher o que vale a pena ler e o que não vale a pena ler. Esta é uma competência que importa desenvolver ao longo do curso. Ler todas as indicações bibliográficas é provavelmente impossível; ler de menos ou não ler as mais relevantes é um erro. Em segundo lugar, é necessário adotar uma abordagem ativa à leitura para a tornar mais produtiva. Ao ler um texto, é relevante fazer anotações, destacar pontos-chave e elaborar resumos ou esquemas que facilitem a compreensão e a revisão posterior. Importa também fazer perguntas a si mesmo enquanto se lê, tentando relacionar o conteúdo com o que se estudou anteriormente. Uma abordagem ativa à leitura ajuda a reter informações de forma mais eficaz e a articular os novos conhecimentos com os anteriores, criando condições para compreender cada vez mais e melhor a área científica em que se estuda.

## **Elaboração de resumos e mapas mentais**

A elaboração de resumos e mapas mentais é uma técnica muito útil para organizar a informação e para rever o conteúdo estudado. Após a leitura de um capítulo, por exemplo, é muito importante fazer um resumo dos tópicos mais importantes, destacando conceitos-chave e exemplos relevantes. A criação de mapas mentais (representações gráficas do conhecimento), ajuda a estabelecer conexões entre os tópicos estudados, facilitando a compreensão global do assunto.

## **Grupos de estudo e discussão**

O trabalho em grupo pode ser uma estratégia valiosa no ensino superior. Participar em grupos de estudo com colegas do mesmo curso permite discutir as matérias e obriga a pensar de forma mais profunda e articulada sobre o que se está a estudar, o que solidifica o conhecimento e desenvolve importantes competências de pensamento crítico e pensamento criativo. Esta interação com outros/as colegas é também muito rica porque, antes de tudo, proporciona conhecer diferentes perspetivas sobre os temas. No entanto, é importante que os grupos de estudo sejam produtivos e focados, evitando a dispersão e a “conversa de café” que torna esse tempo pouco útil em termos de aprendizagem. Separar os momentos de estudo dos momentos de lazer será, naturalmente, uma boa estratégia.

## **Prática e exercícios**

Praticar e resolver situações aplicadas (ajustadas consoante o curso que se frequenta) é fundamental para a consolidação do que se vai aprendendo. Realizar exercícios e resolver problemas concretos relacionados com o conteúdo estudado ajuda a memorizar a informação e a identificar lacunas na compreensão. Além disso, a resolução de questões de provas de anos anteriores ou de listas de exercícios disponibilizadas pelos docentes é uma maneira eficaz de se preparar para avaliações e testes, familiarizando-se com o formato e o estilo das perguntas mais usual.

## Revisões regulares

A revisão é uma fase crucial do processo de estudo. É recomendado rever regularmente o conteúdo estudado, reforçando os conceitos e consolidando a aprendizagem. No planeamento, é importante reservar tempo para rever anotações, resumos e mapas mentais. Na revisão, é fundamental identificar os pontos fracos (os menos percebidos) e voltar aos tópicos que ainda não estão claros. A revisão constante ajuda a evitar a sobrecarga em cima das provas e exames, contribuindo para uma melhor retenção do conhecimento a longo prazo.

Para além destas sugestões, que podem ser relevantes para todos, cada aluno/a deve adaptar e personalizar o seu método de estudo de acordo com as suas necessidades e características individuais. Porém, importa sempre ter presente que finalizar um curso superior com qualidade implica dedicação, disciplina e muito trabalho. O objetivo do/a estudante não deve, por isso, ser apenas o de completar o curso; realizar com sucesso este objetivo deve passar, mais do que isso, por aprofundar ao máximo as aprendizagens e desenvolver competências que potenciam um futuro profissional e pessoal globalmente satisfeito e realizado.



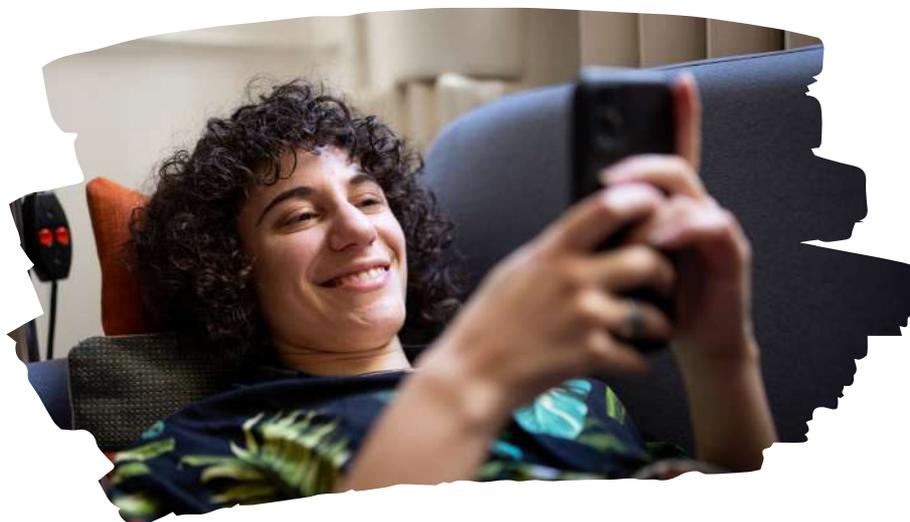
## 8. GESTÃO DO TEMPO E PROCRASTINAÇÃO

Leonor Santos Almeida

Aquela tarde em que nos apetecia tanto ir à praia, mas ficamos em casa para estudar. Arrumamos a secretária, vemos o que há de novo no Instagram, lanchamos, dormimos um pouco, passeamos o cão... pois é, ficámos em casa, mas não estudámos! Quem nunca, verdade? Quem nunca adiou uma tarefa, atrasou uma entrega, evitou fazer algo em determinado momento e deixou para depois? Sim, todos nós já procrastinámos - a procrastinação é um comportamento bastante comum, em contextos académicos e não só. Em contexto académico, a procrastinação pode ser definida como um atraso intencional no início ou conclusão de atividades académicas, importantes e necessárias para o sucesso.

Procrastinar é algo que todos fazemos por diversas razões, mas fazê-lo de forma reiterada e sistemática pode prejudicar, e muito, o alcançar dos nossos objetivos.

A procrastinação é geralmente percebida como uma característica negativa porque prejudica a produtividade e poderá estar associada a outros aspetos, tais como, baixos níveis de autoestima, sentimentos de culpa ou inadequação e depressão. A procrastinação académica é um problema mundial e todos os/as alunos/as tendem a procrastinar em determinados momentos da sua vida académica. Parece ser maior em tarefas percebidas como desagradáveis ou consideradas exigentes e complexas, tais como, a elaboração de um trabalho de grupo muito absorvente ou a preparação para o exame de uma disciplina que consideramos ser difícil.





Dos principais motivos que levam à procrastinação em estudantes universitários/as destacam-se, a autodesvalorização e o medo de falhar, a baixa tolerância à frustração, sentimento de que não se domina a matéria ou de que os conteúdos são demasiado complexos. Também as dificuldades de concentração por desatenção, a impulsividade, e a necessidade de adaptação a um novo contexto que impõe novos desafios, potenciam comportamentos de procrastinação. Entre alguns dos aspetos que caracterizam o/a aluno/a procrastinador/a, podemos referir: a criação anterior de situações de dependência para realizar as suas tarefas; o estabelecimento de objetivos pouco realistas, muitas vezes demasiado ambiciosos, que não consegue alcançar e que resultam em frequentes situações de frustração; a tendência para pensar que só se funciona bem sobre pressão; a tendência para considerar normais pequenos atrasos na realização de tarefas, bem como, a tendência para dramatizar situações de modo a justificar adiamentos. Quantas vezes um pequeno contratempo serve como desculpa para não se conseguir estudar?

Alunos/as que procrastinam de forma sistemática vivenciam situações de stresse, ansiedade e sentimentos de reprovação social, por não cumprirem os prazos e responsabilidades desejados. Atrasar as tarefas académicas é visto como um hábito comum e destrutivo nos/as alunos/as e é evidente naqueles que não conseguem uma boa autorregulação das emoções.

As boas notícias são que dispomos de alguns recursos que podem ajudar a combater a procrastinação! A utilização de algumas estratégias pode levar os/as alunos/as a serem mais organizados, sentirem-se mais confiantes em relação aos estudos e a tornarem-se mais autónomos/as. Algumas destas estratégias são bastante simples de implementar e pode desde já começar a utilizá-las. Ficam algumas sugestões:

**Fazer (*Just do it*)!** Uma ótima estratégia para lidar com a procrastinação é mesmo começar a realizar as tarefas, pois é provável que, depois de iniciadas, seja muito mais fácil continuar.

**Fazer primeiro o que é mais fácil!** Começar pela parte mais agradável ou mais acessível de uma tarefa pode ser um bom incentivo para continuar.

**Definir objetivos!** Estes objetivos deverão ser ambiciosos, mas também realistas. Se nos propomos alcançar objetivos demasiado exigentes para nós, podemos confrontar-nos com muitas situações de frustração.

**Organização e gestão do tempo!** Elaborar horários e listas de tarefas ajuda a estruturar as atividades académicas, bem como a ganhar uma melhor consciência do tempo que dispendemos com cada atividade.

**Estabelecer prioridades!** Com a entrada para a universidade é natural que haja um acréscimo de atividades e que se sinta que não há tempo suficiente para fazer tudo o que é preciso. Para combater este sentimento é fundamental aprender a definir prioridades, distinguir o que é importante do que é urgente, o que é essencial do que é acessório.

**Plano de recompensas!** Depois de concluir com sucesso algo a que nos propusemos, permitamo-nos fazer algo agradável.

Provavelmente até agora nada de novo para si, mas a essência da mensagem prende-se com a importância do autoconhecimento, de tomarmos consciência do que se passa connosco, como nos comportamos e porquê. Ao darmos-nos conta de que procrastinamos, face a determinadas atividades, e das razões que nos levam a procrastinar, estamos no caminho certo para aprender a não o fazer de forma que prejudique o alcance dos nossos objetivos.



## 9. FERRAMENTAS TECNOLÓGICAS PARA A GESTÃO DO TRABALHO NA UNIVERSIDADE

Antonio Chenoll

Uma das maiores mudanças que irá enfrentar na entrada da universidade será, sem dúvida, a disparidade de trabalhos e em muito maior quantidade do que provavelmente está acostumado/a. Neste sentido, uma das questões a que terá de dar mais atenção será a organização e priorização do trabalho, bem como a gestão do tempo.

O uso de tecnologia - de maneira produtiva - poderá ajudar a atingir mais objetivos, de melhor qualidade e em menos tempo. Um dos primeiros pensamentos que deve ter em mente é aquela famosa frase que podemos adaptar para o contexto acadêmico: *Work Smarter, not Harder*. Ou seja, não se trata necessariamente de trabalhar muito, mas de ser mais produtivo em menos tempo para que esse trabalho árduo tenha resultados mais palpáveis na sua aprendizagem e, claro, nas suas classificações finais.

O primeiro elemento que tem de aprender a usar em profundidade é o pacote do *Office 365* que terá gratuitamente através do e-mail da universidade. Deve conhecer em profundidade programas como o *Word*, tanto para enviar os trabalhos solicitados quanto para formatar os trabalhos, dependendo das solicitações dos/as professores/as. Nesse sentido, deve saber usar principalmente ferramentas como a criação de um índice (chamado de Índice de Conteúdos), a gestão de citações acadêmicas (para o qual pode usar o gerenciador livre do *Mendeley*), painéis de estilo (atribua um estilo ao texto, outro aos títulos, outro às notas de rodapé, etc.).

Desta forma, pode facilmente alterar os estilos, de uma vez só, bem como criar índices, tendo cada parte do documento bem etiquetada (Título 1, Título 2, corpo, notas, etc.). Finalmente, deve saber como usar o copiar e colar sem formatação (colar > manter apenas texto) para um resultado mais adequado e limpo do texto.

Para a realização de apresentações pode usar o *PowerPoint* clássico ou as suas alternativas como o Canva que podem ser visualmente mais marcantes. Pode encontrar vídeos-tutoriais que explicam como usar este tipo de programas da maneira mais adequada. No entanto, lembre-se de que na universidade o conteúdo é sempre mais importante do que a forma!

Como terá muitas tarefas para executar, aconselhamos vivamente que utilize um gestor de tarefas como, por exemplo, *To-do* (incluído no *Office 365* compatível com a utilização do e-mail universitário, gratuito e com sincronização na aplicação para telemóvel). Neste tipo de aplicações pode criar tarefas, marcar as tarefas prioritárias, colocar uma data de finalização ou dividi-la (se aplicável) noutras sub-tarefas. Lembre-se de que quando as tarefas são complexas é importante dividi-las para que o progresso seja mais perceptível para si. Com este tipo de aplicação, por exemplo, pode partilhar essas tarefas com outros colegas que estão envolvidos no trabalho e ser capaz de dividir cada uma das sub-tarefas entre todos os membros do grupo.

Por outro lado, é altamente recomendável trabalhar com uma aplicação de calendário de sua escolha, mas recomenda-se que o calendário esteja perfeitamente integrado no telemóvel com as *apps* nativas de cada sistema operativo. Por exemplo, no macOS existe a aplicação "*Calendário*" que pode sincronizar com e-mail pessoal ou institucional. Desta forma, quando recebe um e-mail que inclui uma determinada data para um evento ou trabalho a realizar, pode sincronizá-lo diretamente no calendário. Da mesma forma, aplicativos como o que vimos acima para gerenciamento de tarefas (*To-do*) podem ser sincronizados para saber o que fazer naquele dia. Outro uso mais banal, mas muito útil, é colocar o horário das aulas no calendário com o número da turma para tê-lo sempre à mão.

Outro aspeto importante prende-se com a organização dos e-mails. Como receberá muitos ao longo do seu percurso académico, é aconselhável utilizar um gestor de e-mail como o Outlook (também do *Office 365*) no qual poderá integrar todas as suas contas (pessoais e institucionais) numa única aplicação. Estes tipos de aplicações são geralmente muito bem integradas em outras aplicações, como as que vimos.

Por fim, não gostaríamos de ignorar o uso da Inteligência Artificial para o trabalho universitário. Tenha em atenção que esses tipos de programas são chamados de Inteligências Artificiais Generativas porque, na realidade, são apenas geradores de texto estatístico de acordo com as informações com as quais foram treinadas. Portanto, tenha em mente que, embora não sejam programas recomendados para aprendizagem, se optar por usá-los para a exploração de algum tema deve sempre considerar as suas fraquezas e os limites da ética académica.

Em conclusão, estas ferramentas tecnológicas podem ajudar a gerir a grande quantidade de trabalho que terá de produzir ao longo seu percurso universitário, de um modo que se pretende estruturado, eficaz e facilitador do percurso dos/as estudantes.



## 10. ÉTICA EM CONTEXTO ACADÊMICO: PLÁGIO

Augusta Gaspar

Os/as professores/as falam em plágio, é algo que sabemos ir contra a política da nossa universidade, contra as regras de conduta ética e deontológica, mas será que sabemos exatamente o que é o plágio e tudo o que ele envolve?

O *plágio* consiste em apresentar um texto ou apenas uma pequena parte deste, uma imagem, uma ideia, uma obra ou trabalho, seja de que tipo for, da autoria de outra pessoa que não o/a próprio/a, sem citar a devida autoria. Ao fazê-lo está-se, mesmo que sem intenção, a apresentar esse trabalho ou ideia como se fosse original e nosso. Ou seja, é uma apropriação indevida.

O ato de plagiar é assim considerado grave, uma fraude, e em todos os meios acadêmicos e não-acadêmicos é sancionado. Em momentos de avaliação implica anulação do elemento de avaliação. Em artigos científicos implica rejeição imediata pelo/a editor/a. O plágio pode pôr término a uma carreira, a uma tese, a uma apresentação, justamente porque prejudica simultaneamente o/a autor/a e o/a consumidor/a final – ao não registrar a devida autoria, desrespeita o/a autor/a verdadeiro/a e impede o/a leitor/a de ter acesso à origem do trabalho original e averiguação da informação que necessita.

*Quer isto dizer que não podemos usar uma frase de outra pessoa? Uma imagem?*

Podemos, claro, mas temos de a citar.

Imaginem que um de vós ia explicar o que é o plágio por escrito num texto e fazia *copy-paste* deste texto sem adicionar mais nada. Todos assumiriam que teria sido escrito por si. Isso é plágio. Mas, se dissesse, «Os professores falam em plágio, é algo que sabemos ir contra a política da nossa universidade...» tal como descrito por Gaspar (2023, p.1) já não seria plágio, seria uma citação.

Outros exemplos de questões comuns relativamente ao plágio:

- *Será que usar um slide de uma aula na minha própria apresentação de um trabalho, com o intuito de rever matéria relevante para o trabalho, é plágio?*  
Sim. O slide original não é da sua autoria. Os slides da aula não devem ser usados.
- *Será que copiar parte do que escrevi no trabalho de uma Unidade Curricular (UC) para o meu trabalho doutra UC (em que se fala também do assunto) é plágio?*  
Sim. Chama-se autoplágio. Porque não é um trabalho original. Mas até pode partes desse texto, desde que se cite no trabalho anterior  
Nessa situação, já deu crédito à apresentação original do texto e não é plágio.
- *E se uma parte do texto tiver frases que me foram ditas ou foram escritas por outra pessoa (por exemplo, a minha irmã mais velha, que percebe imenso do assunto), também é plágio?*  
Sim, deve citar a sua irmã, como coautora/colaboradora do que escreveu.
- *E se usar partes de um trabalho que não estiver publicado em lado nenhum ou não tenha sido entregue nunca, mas escrito por outra pessoa (por exemplo, um artigo que não chegou a ser publicado por alguém lá em casa)?*  
É plágio – deve citar o manuscrito não publicado.



- *E se só usar algumas frases tiradas doutros textos no meio de texto escrito por mim, bocadinhos pequenos, insignificantes, ou seja, se o trabalho não for copiado de um outro autor?*

Sim é plágio, e é igualmente grave. Muitos bocadinhos somam a muito texto não escrito com as suas próprias palavras e ideias \_este tipo de plágio é conhecido como “*patchwriting*” e é comumente encontrado em trabalhos acadêmicos.

Os/as docentes têm atualmente ao seu dispor ferramentas de detecção de plágio e de texto gerado por Inteligência Artificial. Não faça essa escolha.

Por fim, não se esqueça que citar o que é devido implica que o trabalho original possa ser encontrado. Por isso assegure-se que os *links* das páginas *web* estão corretos e que as citações dentro do texto têm a referência bibliográfica correspondente na lista de referências.

Seja original e seja rigoroso. Participe com honestidade e orgulho na geração de conhecimento.



## 11. COMUNICAÇÃO ORAL E ESCRITA EM MOMENTOS DE AVALIAÇÃO: PREPARAR DOCUMENTOS ESCRITOS E APRESENTAÇÕES COM SUPORTE VISUAL

Catarina Duff Burnay

Comunicar e informar são ações diferentes. Ambas têm na sua base a ideia de passar uma mensagem, mas enquanto **informar** implica um sentido único, a transmissão unilateral de uma determinada ideia, novidade ou informação, comunicar implica sempre dois sentidos. Tal significa que apenas quando a mensagem é interpretada pelos recetores, suscitando uma reação, é que podemos dizer que a comunicação se efetiva. Paul Watzlawick, na obra “Pragmática da Comunicação Humana” (1967), identifica cinco axiomas na comunicação entre os indivíduos, lembrando que todos têm de funcionar para que a comunicação não falhe. Uma análise desses axiomas, leva-nos a perceber que a comunicação define-se pelo conteúdo, mas também pela forma como este é transmitido e, por muito que não tenhamos consciência disso, é impossível não comunicar, uma vez que todos os comportamentos são comunicação em si mesmos.

Os momentos de avaliação são aferições dos nossos conhecimentos e competências. Sob diversas formas, somos chamados, ciclicamente, a demonstrar que compreendemos os conceitos e teorias, assim como somos capazes de aplicá-los e de refletir criticamente sobre os seus fundamentos. Quando preparamos um documento escrito e/ou uma apresentação oral, temos de garantir que os nossos/as interlocutores/as (professores/as, formadores/as, colegas, outros/as) recebem a mensagem e a interpretam, efetivando o ato de comunicação.

Para tal, devemos ser claros/as, objetivos/as e apelativos/as, tendo em conta que tudo comunica, desde o conteúdo à forma escolhida para entregar esse conteúdo. Um documento escrito pode ter múltiplas formas. Pode ser um relatório, um artigo ou um trabalho científico, um comentário reflexivo, uma revisão crítica. Pode ter na sua base uma pergunta, um tema, um texto. Pode ser feito individualmente, pode ser feito em dupla ou em grupo. Pode ser feito em ambiente aula com entrega imediata ou posterior, ou feito fora da aula com data-limite para submissão. Seja qual for a natureza do documento ou o modelo da sua elaboração, e tendo sempre como propósito último a real comunicação, propõe-se a atenção aos seguintes pontos:

- ler muito bem o enunciado;
- em caso de dúvida, pedir esclarecimentos ao/à professor/a;
- responder à questão, convocando leituras previamente feitas e/ou fazendo referência ao texto apresentado, e não escrever tudo o que sabemos sobre o tema;
- planear a elaboração do trabalho: divisão em partes e identificação dos objetivos em cada uma delas, assim como da bibliografia mais relevante;
- perceber se a metodologia escolhida permite atingir, plenamente, os objetivos definidos;
- caso haja Introdução, garantir que são apresentadas os seguintes elementos (em especial no caso de ser um “trabalho científico”): problemática, objetivos, pergunta de partida e questões de investigação, metodologia e a estrutura do trabalho;
- caso exista revisão da literatura, garantir que não é um descritivo de ideias por autores/as, mas sim uma articulação e reflexão conjunta das ideias;
- a conclusão não deverá conter informação nova, nem deve ser uma mera repetição do já dito. Pode ser o local ideal para responder à pergunta de partida e às questões de investigação, apresentar as limitações do estudo e propor pistas futuras de investigação;
- a linguagem não deve ser ambígua;
- as frases devem ser curtas e articuladas;
- antes de ser entregue, o documento final deverá ser lido por alguém que não esteja implicado no trabalho, por forma a garantir que a mensagem é perceptível e claramente entendível;
- sendo um trabalho em dupla ou em grupo, é necessário dividir tarefas, mas tendo em atenção a necessidade de todos os membros conhecerem o trabalho final e de estarem habilitados para falarem dele com propriedade;
- a formatação do documento deve estar em linha com o pedido e mostra-se essencial garantir correção formal e leitura.

A apresentação oral pode complementar a entrega de um documento escrito ou consubstanciar-se em um momento de avaliação isolado. A sua realização implica preparação, nomeadamente, a criação de um suporte visual e a definição de um guião (a ser seguido pelo/a aluno/a ou pelo grupo de alunos/as).

Atualmente, existem diversos *softwares* gratuitos com soluções diferenciadas e criativas capazes de impactar e de gerar envolvimento. Não obstante, mostra-se prudente não abusar do número de diapositivos, assim como não saturar de texto cada um deles. É importante criar um suporte visual equilibrado que funcione como apoio à exposição oral e não como réplica do guião elaborado. O guião deve conter os tópicos a elaborar oralmente, assim como marcas claras de passagem de diapositivos, funcionando apenas como suporte à memória e não devendo ser lido. Dependente da natureza da apresentação oral e das indicações dadas pelos professores/as ou formadores/as, pode ser interessante lançar o debate no final da apresentação, mediante a colocação de questões, apresentação de cenários ou de excertos de textos para comentário plenário.

Durante a apresentação, os/as oradores/as devem orientar-se pelos seguintes princípios: 1. não virar as costas à audiência; 2. não usar caneta/lápis na mão; 3. não gesticular em demasia desfocando a audiência do importante; 4. criar contacto visual com a audiência, interpelando-a e 5. ir monitorizando o interesse e o grau de atenção, fazendo ajustes à medida, tendo sempre em conta que tudo comunica.

Por fim, e de maneira a garantir que se efetiva comunicação, sugere-se a realização de ensaios da apresentação, cumprindo com o tempo dado, assim como, no caso de apresentações em dupla ou de grupo, que todos os elementos estão alinhados e que as transições ocorrem sem ruído. Ainda para este fim, pode ser interessante a homogeneização do guião num suporte escrito com uma imagem visual comum (e.g. cartões com o nome do tema/trabalho na parte visível pela audiência).

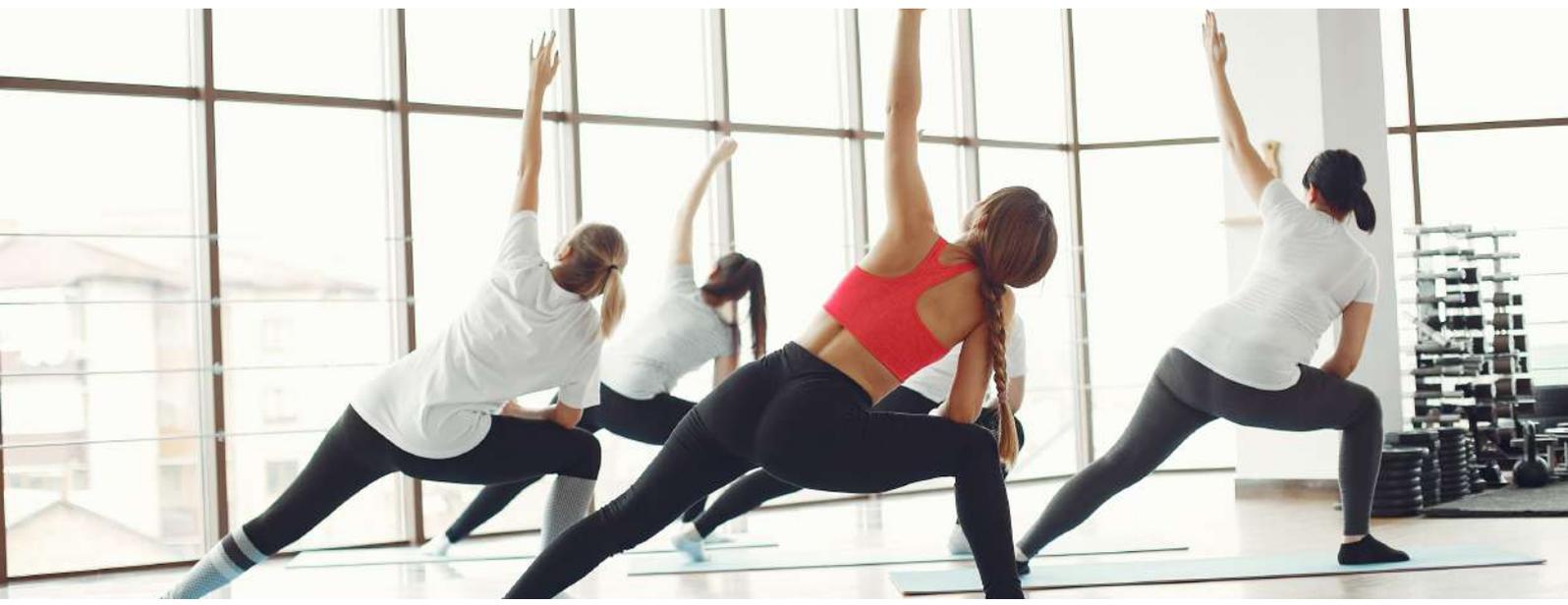
Estas propostas, que não esgotam nem se sobrepõem a outras, têm como objetivo contribuir para que a mensagem dos documentos escritos e das apresentações orais sejam claramente percebidas e que, no final, a comunicação se efetive.

## 12. LIDAR COM A ANSIEDADE E O STRESSE EM CONTEXTO ACADÊMICO

Marta Pedro

A entrada no ensino superior constitui uma das etapas mais importantes e desafiantes do percurso de um/a estudante. A transição para um novo contexto social e as exigências académicas, incluindo múltiplas tarefas e o cumprimento de prazos, originam muitas vezes ansiedade e stresse. As estratégias apresentadas de seguida, usadas individualmente e em conjunto, poderão ajudar os estudantes universitários a gerir de forma mais eficaz a ansiedade e o stresse relacionados com os desafios da vida académica.

**1. Autocuidado.** Cuidar de si próprio – incluindo dormir bem, comer bem e praticar atividade física – é essencial para a saúde mental de qualquer estudante. Uma alimentação saudável garante os nutrientes necessários para o funcionamento adequado do cérebro e contribui para estabilizar o humor. Por outro lado, o consumo excessivo de cafeína e açúcar deverá ser evitado, por serem substâncias que podem contribuir para a ansiedade e para a flutuação de energia. A prática regular de atividade física liberta endorfinas que nos fazem sentir bem, melhora a qualidade do sono e aumenta a nossa energia durante o dia, aumentando a capacidade de concentração.



**2. Manter uma rede social de apoio.** A vida universitária pode ser emocionante, mas pode também ser um desafio, sobretudo quando se está longe da família e dos amigos de longa data. Cultivar amizades saudáveis e manter o contato com a família é essencial para o bem-estar dos/as estudantes, possibilitando uma fonte de apoio emocional, fundamental para reduzir a sensação de isolamento e solidão, frequentemente associada ao stresse académico.

**3. Praticar estratégias de relaxamento.** O *mindfulness*, ou atenção plena, bem como o ioga e a meditação, são métodos eficazes para reduzir a ansiedade e o stresse e alcançar um maior equilíbrio emocional. Ao praticarem a consciência do momento presente sem julgamento, os/as estudantes podem aprender a aceitar os seus pensamentos e emoções, o que ajudará a lidar com os desafios académicos e sociais de forma mais calma. As *estratégias de respiração* são simples, mas poderosas, para possibilitar algum alívio de ansiedade no imediato. Quando nos sentimos ansiosos respiramos de forma superficial e rápida, o que pode aumentar ainda mais a perceção de ansiedade. Usar estratégias de respiração, como a respiração abdominal, contribui para diminuir a ansiedade sentida no momento, ajudando os/as estudantes a concentrarem-se.

**4. Desafiar pensamentos negativos.** A forma como interpretamos e pensamos sobre o que acontece à nossa volta tem impacto nas nossas emoções. Todas as pessoas têm pensamentos negativos, nomeadamente, pensamentos catastróficos e/ou pouco realistas (tais como imaginar que vai acontecer o pior, mesmo quando a probabilidade de tal acontecer é muito baixa). Em momentos mais desafiantes, esta forma de pensar pode ser muito frequente, aumentando ainda mais a ansiedade e o stresse. Neste sentido, pode ser útil desafiar os nossos pensamentos negativos, colocando a nós mesmos, questões como: *"Para além de X, que outras coisas também poderão acontecer?"*, *"Se um amigo estivesse nesta situação, o que é que eu lhe diria?"*, *"Se X acontecer, o que posso fazer para lidar com a situação?"*. Um pensamento não é um facto. Pensar *"não sou capaz"* não significa que não seja mesmo capaz na realidade.

**5. Organização e planeamento.** A sensação de estar sobrecarregado/a é comum entre os/as estudantes universitários/as, especialmente quando se deparam com múltiplas tarefas e prazos apertados. Criar um plano de estudo, definir prioridades e estabelecer objetivos realistas contribui para uma organização e planeamento eficazes, aumentando a sensação de controlo sobre a situação e, conseqüentemente, ajudando a reduzir a ansiedade relacionada com o trabalho académico.

**6. Não procrastinar.** É importante evitar adiar repetidamente uma tarefa ao ponto de sentir desconforto, pois isso irá aumentar o stresse e a ansiedade. A procrastinação pode ser combatida, por exemplo, definindo objetivos realistas, ou dividindo uma tarefa em partes mais pequenas, mais rápidas e fáceis de executar, para nos sentirmos mais motivados. Para além disso, após completarmos um objetivo, é fundamental dar a nós próprios/as uma recompensa pelo nosso esforço, como sair com amigos ou ir ao cinema.

**7. Fazer pausas.** Alternar períodos de estudo com períodos de intervalo, bem como relaxar com *hobbies* e atividades que nos dão prazer, ajuda a reduzir os níveis de stresse.

**8. Procurar ajuda profissional.** Se a ansiedade e o stresse estiverem a afetar de forma significativa a vida académica e pessoal do/a estudante/a, é essencial procurar ajuda profissional. A Universidade Católica Portuguesa (UCP) tem diversos recursos que podem ser-lhe úteis perante as dificuldades, incluindo uma consulta de saúde mental para alunos/as, se sentirem que é necessário. É fundamental lembrar que não há problema em procurar ajuda. Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física!



### 13. A AMIZADE NA UNIVERSIDADE: RELAÇÕES PARA A VIDA OU TALVEZ NÃO?

Susana Costa Ramalho

A amizade é uma dimensão central da vida humana. Na universidade, as relações construídas entre pares são consideradas muito importantes, quer para o bem-estar dos/as alunos/as quer para o sucesso do seu percurso académico. No âmbito da Psicologia, diversos estudos têm evidenciado os potenciais benefícios destas relações, muitas delas “nascendo” logo nos primeiros dias após a entrada na faculdade e outras nos meses e anos subsequentes. Algumas destas relações permanecerão relevantes para a vida, enquanto outras poderão ficar circunscritas ao tempo e ao espaço da vida académica. Não deixarão, ainda assim, de ser importantes e de deixar marcas – espera-se que positivas – pelo que aqui gostaríamos de dar-lhe nota de “uma mão cheia” dos benefícios que as relações de amizade entre colegas, na universidade, podem trazer para a sua vida.

1. As relações de amizade entre colegas desempenham um papel central de **apoio** para os/as alunos/as universitários/as. A construção de relações significativas neste contexto pode diminuir o impacto do stresse, funcionando como um “escudo protetor” que aumenta a perceção de segurança e de ser capaz de lidar com os desafios.

2. As relações interpessoais construídas em contexto universitário contribuem de modo significativo para o **desenvolvimento pessoal** dos/as estudantes. Seja no contexto das relações de “um para um” ou de grupo, os/as alunos/as têm a oportunidade de desenvolver as suas competências de comunicação, de escuta ativa e resolução de conflitos, desenvolver a empatia e a capacidade de colaboração. Estes são recursos e competências muito relevantes em qualquer domínio da vida humana, nomeadamente no mundo profissional para o qual os/as estudantes se preparam.

3. A qualidade das relações interpessoais dos/as estudantes universitários/as pode claramente afetar o seu **desempenho académico**. Não existem dúvidas de que um ambiente social positivo, com interações saudáveis e suporte mútuo entre colegas, contribui positivamente para o bem-estar global de todos e – no caso específico dos/as alunos/as – pode promover a sua motivação, envolvimento e responsabilidade para com os objetivos académicos.

4. As relações de amizade podem ter um impacto muito relevante no **bem-estar emocional** e mesmo na **saúde** dos/as estudantes universitários/as. Ter amigos/as próximos/as, com quem faz sentido partilhar os dias, as alegrias e as dificuldades, pode ajudar a reduzir a solidão, o stresse e a ansiedade que por vezes acompanham os dias na faculdade, para além de poder promover a saúde, uma perceção de satisfação geral com a vida, autoestima e felicidade.

5. Construir relações no contexto universitário pode ser desafiante, já que se trata de um contexto mais vasto e diverso do que o ensino secundário, sendo também por isso uma excelente oportunidade para conhecer pessoas de diferentes origens, ambientes culturais e sociais. Aumenta-se assim a possibilidade de um olhar mais aberto à **diversidade** (na verdade, todos são diferentes de todos) e à **inclusão**, à tolerância e compreensão intercultural, enriquecendo a experiência de vida na universidade e preparando – num sentido mais amplo – os/as estudantes para um mundo globalizado onde, hoje, vivemos.



Para além dos inúmeros benefícios que os/as estudantes podem retirar das relações com os/as seus/suas colegas, importa ter em conta que estas podem também trazer consigo alguns conflitos e, certamente, alguns desafios. Diferentes formas de pensar, de encarar a vida e os estudos, diferentes hábitos e rotinas (o clássico exemplo dos/as colegas que querem fazer os trabalhos de grupo durante a noite e aqueles que, a essa hora, preferem dormir), competitividade, pressões sociais, entre tantas outras questões, podem constituir um gigante desafio em alguns momentos. Para além disso, sabemos que há relações das quais não se retira - de facto - nada de positivo.

Destas relações, sugerimos que procure afastar-se: colegas arrogantes, demasiado impulsivos/as ou cujo estado de humor muda bruscamente, colegas que descarregam nos/nas outros/as as suas zangas e frustrações, colegas que precisam demasiadamente de ser admirados/as, que não têm objetivos e não assumem as suas responsabilidades, colegas que criticam tudo e todos/as, aqueles/as que têm um olhar sempre negativo e apreciam salientar as fragilidades dos/as outros/as, colegas que não se importam de prejudicar os/as outros/as para colher benefícios, os que repetidamente dificultam a vida àqueles que os rodeiam, aqueles que não ajudam a crescer e que não tornam os dias melhores... A estes/as colegas podemos sugerir que procurem ajuda – porque *não é feliz quem se alegra com o mal dos outros* – mas será melhor não ficar muito por perto.

Acima de tudo, importa ter presente que cada estudante é único/a, pelo que as experiências e as necessidades individuais variam fortemente. Nenhuma “receita” servirá para todos/as, mas não temos dúvidas de que ter por perto pessoas de quem gostamos, com quem nos identificamos e nos ajudam a sentir bem, será sempre um ponto a investir. Ficam algumas ideias que podem ajudar a construir relações que quererão manter convosco:

- Ser amigável, simpático/a e acessível, procurando conhecer os/as colegas e estando aberto/a a conversar com os outros/as;
- Participar nos eventos sociais da universidade e atividades que correspondam aos seus interesses, aumentando assim a oportunidade de conhecer pessoas com gostos comuns;
- Nos trabalhos de grupo, ser cooperante, respeitador/a e contribuir ativamente com a sua parte, disponibilizando ajuda e suporte aos demais membros;
- Experimentar estudar em grupo pode revelar-se uma experiência rica de aprendizagem e de construção de relações com os/as colegas;
- Mostrar-se agradecido/a quando os/as colegas ajudam ou contribuem de forma positiva para a sua experiência ou aprendizagem;
- Respeitar as diferentes perspetivas, origens e culturas, contribuindo assim para um ambiente de atenção ao próximo/a, bondade e empatia;
- Participar ativamente nas aulas, partilhando ideias e perspetivas de forma respeitosa e permitindo, por este meio, contribuir para um ambiente de sala de aula estimulante;
- Ser cumpridor/a e digno/a de confiança, comprometido/a com os prazos e responsável pelas suas ações.

Para terminar, importa não esquecer que construir relações positivas, na universidade, mas também fora dela, requer tempo e dedicação. Seja paciente, consistente e autêntico/a no modo como se relaciona com os/as outros/as. Ao contribuir, deste modo, para um ambiente global positivo, não apenas enriquecerá a sua experiência académica, como estará também a criar uma rede de pessoas que se apoiam reciprocamente e que podem, juntos/as, contribuir para o crescimento e bem-estar de cada outro/a.



## 14. COMUNICAR COM OS/AS DOCENTES: O E-MAIL

Sofia Pinto

Esclarecer dúvidas sobre um trabalho, prazos, a avaliação ou os conteúdos de uma unidade curricular junto dos docentes é uma necessidade que pode surgir a qualquer momento no percurso de um/a aluno/a UCP. Quando não é possível colocar a questão pessoalmente no tempo útil da aula, podemos sempre recorrer à comunicação digital, ou seja, ao **e-mail**. Este é sem dúvida um recurso essencial na comunicação com os/as docentes. Contudo, os/as docentes têm várias turmas, inúmeros alunos/as e muitas outras tarefas académicas em que estão envolvidos, recebendo diariamente um grande volume de correio eletrónico. Assim, para que a comunicação ocorra de forma rápida, eficaz e sem percalços, daremos abaixo algumas recomendações essenciais a ter em conta neste formato de comunicação.

### 1. Onde encontrar o endereço de e-mail?

O endereço de e-mail de cada um/a dos/as docentes existe no *website* da escola/faculdade.

### 2. Como redigir o e-mail?

#### 2.1. Assunto

A descrição do assunto do e-mail deve ser o mais claro e conciso possível, dando a informação necessária para o/a professor/a saber qual o tema em causa sem ser necessário abrir o e-mail propriamente dito, por exemplo: *Trabalho de Psicologia Geral*.

## 2.2. Abertura

O e-mail deve ser atencioso e bem-educado. Para tal, o texto deve começar com um cumprimento, por exemplo: Bom dia Professora Ana, ou Cara Professora Ana, podemos incluir: Espero que se encontre bem.

## 2.3. Identificação

Os docentes têm muitos alunos, pelo que é essencial incluir a identificação de quem escreve: nome, número de aluno/a, curso e turma, por exemplo: O meu nome é Maria Silva (número 123456789) e sou sua aluna na UC de Psicologia Geral (turma 1).

## 2.4. Corpo do e-mail

O texto deve ser específico sobre o objetivo do e-mail e concentrar-se nos pontos-chave da questão. Devemos evitar textos longos, sem pontuação ou com erros, que dificultam a compreensão da questão em causa.

## 2.5. Fecho

Para concluir o e-mail, devemos incluir uma nota de agradecimento pelo tempo disponibilizado pelo/a docente, por exemplo: Desde já agradecemos a atenção da Professora para o assunto em questão, ou, num formato mais simples, apenas, Muito obrigado/a.

Também é essencial terminar com um cumprimento de despedida, como: Cordialmente, ou Com os melhores cumprimentos, abaixo do qual irá escrever o seu nome.

## 3. *Que recomendações finais?*

A leitura e resposta a um e-mail exige tempo ao/à docente, pelo que o texto deve ser redigido com simpatia, boa educação e, sobretudo, objetividade e clareza. O tempo de resposta será variável, dependendo de inúmeras variáveis, nomeadamente o volume de trabalho do/a docente. Deve ter em conta que não é o único/a aluno/a que escreve aos/às docentes. *Se dentro de uns dias não receber uma resposta, reenvie o e-mail (ou um lembrete) ao/à docente em questão.*



## 15. DELICADEZA LINGUÍSTICA: O USO DA LINGUAGEM PARA UMA CULTURA DE RESPEITO NA UNIVERSIDADE

Rita Faria

Em 1739, D. João V tinha uma preocupação particular – manter bem firmada a hierarquia social e, com ela, as formas de tratamento adequadas à majestade do Rei. Assim, redige uma lei pragmática em que lamenta a degradação do tratamento de Senhoria, dizendo que este se estende “com tanto excesso e vulgaridade que se confunde com a ordem e se perverte a distinção que faz dos tratamentos estimáveis;” o monarca continua, explicando que quer “remediar semelhante abuso”, desta forma legislando sobre tratamentos adequados a cada estamento social.

A lei de D. João é chamada uma “lei pragmática” por designar legislação que, durante muitos séculos, procurou regular práticas do dia-a-dia, desde a roupa que se usava até à linguagem que se considerava aceitável. A palavra “pragmática” é importante – como tantas outras, provém do grego; ainda hoje, em grego moderno, *pragma* quer dizer “coisa”, e *pragmatikos* significa “real”. As leis pragmáticas procuravam precisamente controlar as coisas, as práticas comuns da vida das pessoas. Séculos mais tarde, a Pragmática emerge como disciplina da Linguística que estuda igualmente a forma como todos os dias usamos a língua, isto é, a forma como aplicamos o nosso sistema linguístico em interações verbais do mundo real, em contextos situacionais específicos. É no âmbito da Pragmática que os estudos científicos sobre a delicadeza (também por vezes designada por “cortesia”) ganham forma, já que se entende por delicadeza o conjunto de meios e formas linguísticas de que os falantes dispõem para desenvolver e regular as suas relações verbais com o/a interlocutor/a.

A delicadeza é, assim, o estudo de como os/as falantes conduzem verbalmente as suas relações interpessoais e intersubjetivas. Sabemos que estas relações, tal como a lei pragmática de D. João ilustra, podem ser mais ou menos hierárquicas, ou mais ou menos solidárias. A este propósito, nos anos 60, surgiu um estudo muito relevante sobre formas de tratamento em línguas europeias, dividindo-as em formas T (provindo do *tu* francês, e que designariam formas de intimidade e informalidade) e formas V (do *vous* francês – as formas da cortesia formal). O uso destas formas submetetera-se durante séculos à “semântica de poder”, que determinava que o superior dizia T mas receberia V da parte do inferior; à medida que as sociedades avançam para a democracia, esta rigidez hierárquica (que D. João V considerava tão necessária) deixa de fazer sentido, e aquilo a que assistimos hoje é a “semântica da solidariedade” – o uso recíproco da forma, seja ela T ou V, e deixando a hierarquia de se refletir no uso assimétrico dos pronomes. Estudos subsequentes sobre a delicadeza, que a entendiam como universal, também assinalam a reciprocidade como uma estratégia significativa, pois permite indicar que falante e interlocutor partilham dos mesmos desejos e aspirações.

Apesar de a “universalidade” da delicadeza ter sido muito criticada nos últimos anos, é na verdade uma ideia interessante, especialmente se pensarmos que estamos numa “universidade”, uma instituição que procura o conhecimento lato, aberto e inclusivo, e que acolhe um “universo” de pessoas de diferentes origens e culturas. Neste contexto, a delicadeza reveste-se de grande importância – como podemos gerir as nossas interações verbais no âmbito desta diversidade, sabendo igualmente que cada um de nós transporta em si um universo pessoal que pode ser muito diferente do dos outros? De facto, nem sempre é tarefa fácil, mas talvez o princípio da reciprocidade, que muitos/as académicos/as hoje em dia estudam, possa ajudar – a reciprocidade funcionará como uma “base moral” que regula as nossas expectativas face aos/às outros/as, ou seja, define o tipo de comportamento (verbal, mas não só) que esperamos, mediante os valores socioculturais a que estamos habituados/as.

Quando os comportamentos verbais correspondem às expectativas, são recíprocos, e estamos perante a delicadeza. Quando, porém, não correspondem às expectativas, não são recíprocos, e daí resulta a indelicadeza (ou a “má-educação”, como normalmente dizemos).

O problema é que, muitas vezes, não temos a certeza sobre se há reciprocidade entre nós e os/as nossos/as interlocutores/as, e se as expectativas que cada um tem são, ou não, cumpridas. No entanto, há um velho ditado popular que constitui uma boa estratégia de orientação e que resume o princípio da reciprocidade: “não faças aos outros aquilo que não gostas que te façam a ti”. Independentemente das diferenças interculturais e/ou socioculturais que possam existir entre nós e os/as nossos/as interlocutores/as, sabemos à partida que o esforço para ouvir o/a outro/a, na tentativa de encontrar uma partilha de valores nos quais a reciprocidade se baseia, é sempre uma boa estratégia. Igualmente, não devemos assumir que as nossas expectativas correspondem às do/a interlocutor/a; se algum mal-entendido ocorrer, é importante persistir na procura de um ponto médio de reciprocidade, já que muitas vezes aquilo que consideramos ofensivo ou insultuoso pode não passar de uma discrepância de expectativas facilmente sanável, se a reciprocidade se mantiver como objetivo comunicativo. Não fazer aos/às outros/as o que não gostamos que nos façam resulta, por isso, na procura da reciprocidade, que é uma estratégia fundamental para assegurarmos o respeito mútuo.

É também importante referir que, no âmbito académico, a “reciprocidade” assume preocupações particulares no que respeita ao contexto comunicativo; por outras palavras, sabemos que usamos estratégias de delicadeza diferentes ao falarmos com um/a colega e com um/a professor/a, levantando questões de formalidade (ou seja, de cuidado com a escolha da “forma”) a que teremos de atender. Porém, também aqui a noção de reciprocidade é útil, já que se trata de corresponder às expectativas. A expectativa, ao falar com um/a professor/a, é que recorramos mais à formalidade, e com um/a colega, que façamos mais uso da informalidade. O nosso princípio orientador, porém, deve ser a gestão cuidadosa de expectativas, assegurando a reciprocidade destas e, por consequência, o respeito pela nossa identidade enquanto falantes e pela dos/as outros/as.





## 16. INVESTIR NA INTERNACIONALIZAÇÃO EM CONTEXTO ACADÊMICO: COMO E PARA QUÊ?

Adriana Martins

A internacionalização tem sido uma aposta das instituições do ensino superior nas últimas três décadas, o que tem provocado enormes mudanças na estrutura e no funcionamento das instituições. A consolidação dos processos de globalização, o aumento exponencial dos fluxos migratórios e a globalização da economia obrigaram as instituições de ensino a repensarem a sua missão e os seus valores, fazendo com que saíssem das suas “bolhas” nacionais e se abrissem para o mundo. Este processo de abertura implicou dois movimentos paralelos que estão intimamente relacionados, ou seja, a conceção e implementação de estratégias de internacionalização *externa* e *interna*.

A internacionalização *externa* é aquela com resultados mais visíveis. Implica todo um trabalho de negociação para o estabelecimento de parcerias com instituições congêneres no estrangeiro, destacando-se o papel dos Gabinetes de Relações Internacionais no seio das instituições e das suas várias escolas. No contexto europeu, este processo de abertura foi definitivamente impulsionado pela criação do Programa Erasmus em 1987, visando a cooperação internacional entre instituições de ensino na mobilidade de estudantes através de bolsas de estudo que permitissem que um/a aluno/a frequentasse uma universidade estrangeira no decorrer de um semestre ou de um ano académico.

O Programa tem sido um estrondoso sucesso e foi sendo redimensionado, abrangendo a mobilidade de pessoal docente e não docente, a mobilidade para fins de estágios e de voluntariado. Para a sua consecução, foi fundamental criar ferramentas que permitissem reconhecer qualificações académicas num universo muito amplo de instituições e os períodos de mobilidade no exterior. Para tal, foi criado o Sistema Europeu de Transferência e Acumulação de Créditos, mais conhecido pela sigla “ECTS”. Tal como indica o *website* da Comissão Europeia, “[o] sistema permite que os créditos adquiridos numa instituição de ensino superior sejam contabilizados para a obtenção de uma qualificação noutra estabelecimento. Os créditos - ECTS - representam uma aprendizagem com base em resultados de aprendizagem concretos e no respetivo volume de trabalho”, permitindo a comparabilidade da qualidade de instituições nacionais a nível internacional. O sucesso do Programa Erasmus tem sido tão marcante que é possível falar das “gerações Erasmus” que resultam das mobilidades no espaço europeu e do seu impacto na formação de famílias multiculturais e multilingues e também no mercado de trabalho. Tendo começado como um projeto que almejava eliminar os obstáculos à aprendizagem e permitir o acesso a uma educação de qualidade para todos no espaço europeu, o Programa Erasmus hoje alargou-se ao mundo através de diversas ações que vão muito além do espaço europeu do ensino superior. Importante é destacar o incentivo à formação profissional inicial dos/as estudantes e recém-graduados através do apoio à realização de estágios internacionais e à formação contínua de pessoal docente e não docente. Inspiradas pelo sucesso do Programa Erasmus, as instituições de ensino superior têm procurado alargar o seu leque de parcerias com instituições de ensino congéneres ao redor do mundo e criar programas de duplo grau e graduação conjunta, sendo este um dos objetivos do Plano de Internacionalização da UCP.



Este investimento reveste-se de particular importância sobretudo quando a realização de mobilidades de estudo, estágio e voluntariado são um aspeto considerado diferenciador pelos recrutadores de recursos humanos no país e no estrangeiro. Neste momento, a UCP conta com estudantes de 108 nacionalidades, existindo quase 800 protocolos de cooperação com universidades estrangeiras. A internacionalização externa passa também pela presença nos diferentes *rankings* internacionais de ensino superior e, no caso da UCP, importa salientar que esta ocupa posições de relevo nos *rankings* internacionais de referência.

O sucesso da internacionalização externa está na estreita dependência da internacionalização interna. Esta está relacionada com a oferta de cursos lecionados integralmente em inglês, o que permite que os/as estudantes que não dominem o português possam realizar a sua formação total ou parcial na UCP. Para tal, é fundamental contar com docentes preparados/as para lecionar nesta língua, assim como funcionários que possam atender os estudantes não falantes de português. A UCP tem investido largamente na formação linguística e intercultural do pessoal docente e não-docente nos últimos anos. A UCP tem apostado, de igual forma, na contratação de docentes e investigadores estrangeiros/as, provenientes de instituições de renome, que têm reforçado os quadros da instituição e dos seus vários centros de investigação. Neste momento, há na UCP duas licenciaturas, dezoito mestrados e seis doutoramentos totalmente lecionados em inglês.

Em suma, porque a UCP é uma universidade “construída localmente para inspirar e agir globalmente”, a internacionalização é um ingrediente fundamental na formação pessoal e profissional de qualquer estudante.



## 17. SOB O SIGNO DE PROTEU. NOTAS SOBRE O PAPEL DA CULTURA E DAS ARTES NA VIDA UNIVERSITÁRIA

Alexandra Lopes

A cultura não é uma coisa que só um indivíduo possa ter. Nem é necessariamente uma coisa boa. É um ar. É uma necessidade. É um amálgama. É culto quem tem uma maneira de ver o mundo.

Miguel Esteves Cardoso (1990), 'A Aventura da Cultura'

Entrar na universidade pressupõe ter-se sido aceite numa comunidade que tem como traço mais relevante a curiosidade intelectual – estudantes e professores/as universitários/as distinguem-se pela vontade de aprofundar saberes que, na Universidade Católica, podem ir das Línguas à Medicina, passando por Filosofia, Ciências de Comunicação, Economia, Teologia, Direito, Enfermagem, Biotecnologia, entre tantos outros. Esta comunidade, unida pelo impulso tão humano de querer saber mais acerca do mundo, acerca de nós próprios/as, é habitada por linguagens diversas, todas traduzindo – desbravando pelo esforço da investigação e da interpretação – geografias parcelares do que somos.

Deste modo, cada aprendente – e a PRIMEIRA REGRA da universidade é que quem nela participa aceita tacitamente que a aprendizagem é um projeto sempre por concluir – é não só chamado a responder aos inúmeros desafios, questionamentos e métodos do campo do saber que escolheu, como é convidado/a a desenvolver linguagens, mais próximas ou mais estranhas, que fazem de cada ser humano mais capaz, porque mais compassivo, menos encapsulado no seu mundo particular, mais aberto à interpelante pluralidade do mundo.

Que linguagens são estas, pergunta-se talvez o aprendente recém-chegado a esta comunidade. A pergunta é justa, a resposta difícil: em parte, porque cada um/a tem de as descobrir por si. Na universidade, se, por um lado, se cultiva a experiência de comunidade, por outro, é sabido que os percursos de quem a integra são sempre necessariamente individuais – a SEGUNDA REGRA da universidade é que cada investigador/a jovem ou sénior tem de traçar o seu caminho próprio. Não deve, porém, confundir-se ‘próprio’ com ‘solitário’, porquanto cada jovem aprendente encontra, nesta comunidade, um conjunto de outros/as aprendentes que, fazendo uma trajetória única, são seus cúmplices na curiosidade e no amor às perguntas – pede-se sempre a quem entra na universidade que *‘tente amar as próprias perguntas, como quartos fechados e como livros escritos numa língua muito distante. Não investigue agora as respostas que não podem ser-lhe dadas, porque não poderia vivê-las. E trata-se de tudo viver. Por ora, viva as perguntas’*, como nos ensina Rainer Maria Rilke (2016), em Cartas a um jovem poeta. Ora, *viver as perguntas* exige uma cuidadosa atenção ao mundo, aos/às outros/as, a nós próprios/as. Esse impulso de concentração traduz-se numa disponibilidade para entender o humano nas suas mais diversas expressões – é também a isto que chamamos cultura.



Porque, num sentido fundo, nenhuma universidade pré-existe aos seus/suas aprendentes, cada aprendente ajuda a construir, com a sua presença e a sua enciclopédia, a sua Escola. Esta enciclopédia, que agrega todos os saberes e todas as experiências acumuladas, robustece-se, na universidade, no encontro com outras linguagens – a da literatura, a da filosofia, a da teologia, a da comunicação, a da psicologia, a do direito, a da economia, etc., mas também a da arte. Na verdade, uma universidade é sobretudo isso: um espaço de encontro(s), de diálogo(s), de acréscimo de experiência(s). Quem chega à universidade não é mais culto que os outros. Quem tem o privilégio de estudar na universidade tem, porém, a oportunidade de conviver com uma multiplicidade de experiências culturais outras, pluralidade essa que é entretecida pelas palavras que vivem na biblioteca, nas salas de aula, nas palestras e conferências que os centros de investigação promovem, interpelada pelos objetos artísticos que habitam a Galeria Fundação Amélia de Mello, mas também em todos os *campi*.

A universidade entende-se (também) como um lugar de convivência com linguagens artísticas – essas outras formas de ler e compreender o mundo – e, como tal, é habitada por objetos de arte, desde a estátua de Imaculada Conceição, de autoria de Irene Vilar, até à ‘Pomba’, de Bordallo II, passando pela obra de João Louro na parede do edifício da Faculdade de Ciências Humanas ou os painéis de Ilda David nos auditórios, o baixo-relevo *Os Livros* de Emília Nadal, entre muitas outras peças com que nos encontramos todos os dias.

Estudar na Universidade Católica Portuguesa é, pois, uma experiência intelectual mas também de transformação interior no encontro com linguagens, pessoas, espaços diversos que interpelam e desafiam à inquietude – é aquilo a que poderíamos chamar, com Miguel Esteves Cardoso (1990) a aventura da cultura ou, como diz Michael Oakeshott, um longo ‘encontro conversacional’:

*A culture [...] is a continuity of feelings, perceptions, ideas, engagements, attitudes and so forth, pulling in different directions, often critical of one another and contingently related to one another so as to compose not a doctrine, but what I shall call a conversational encounter. [...] A culture comprises unfinished intellectual and emotional journeyings, expeditions now abandoned but known to us in the tattered maps left behind by the explorers; it is composed of light-hearted adventures, of relationships invented and explored in exploit or in drama, of myths and stories and poems expressing fragments of human self-understanding, of gods worshipped, of responses to the mutability of the world and encounters with death. And it reaches us, as it reached generations before ours, neither as long-ago terminated specimens of human adventure, nor as an accumulation of human achievements we are called upon to accept, but as a manifold of invitations to look, listen and to reflect.*

Convidamo-los/as, pois, a ver, ouvir e refletir. Ou por outras palavras: a deixarem-se interpelar pelas pessoas, pelos objetos, pela arquitetura, pelas palavras, pelos ritmos do espaço universitário como um lugar em que o convívio de pessoas, saberes e experiências diversos aviva a argúcia, a curiosidade e a perceção de que, à semelhança de Proteu, os aprendentes – i.e., todos nós – têm de aprender a reconhecer a mobilidade que (n)os habita – a consciência de que viver é acolher continuamente aprendizagens e metamorfoses. Em vez de vivermos ‘dans l’oubli de nos métamorphoses’, como afirmava o poeta Paul Éluard (1946), na universidade, procuramos cultivar, nas muitas linguagens que nos expressam, a nossa comum e multifária humanidade.

Oakeshott, M. (2001). *The Voice of Liberal Learning*, Indianapolis: USA: Liberty Fund.

Cardoso, M. E. (1990). “A Aventura da Cultura”. In M. E. Cardoso (Ed.), *As minhas Aventuras na República Portuguesa* (pp. 345-359). Lisboa: Assírio e Alvim.

Éluard, P. (1946). “Notre mouvement”. In P. Éluard (Ed.), *Le dur désir de durer, Œuvres complètes*, vol. II (p. 83). Paris: Gallimard/ La Pléiade.

Rilke, R. M. (2016). *Cartas a um jovem poeta*, trad. José Miranda Justo. Lisboa: Antígona, p. 41.



## **18. VIVER (N)A COMUNIDADE ACADÉMICA COM O FOCO NO BEM COMUM**

**Ana Margarida Abrantes**

Quem chega à universidade não vem como página em branco, mas tem a oportunidade de um novo começo. A comunidade académica faz-se de pessoas, que todos os dias se encontram nos corredores, salas e espaços do campus. Cada uma traz, ao chegar, uma história, a marca de um percurso, de lugares, a circunstância afetiva da família e uma rede própria de outras pessoas, mais ou menos próximas. Ao sair, vai continuar o seu caminho singular, de que agora fará também parte a experiência académica e humana que aqui fez.

Se há um antes e um depois certos no percurso académico, o que sucede neste tempo de intermeio, de durante, é o dia a dia de um espaço em que se cruzam alunos/as, docentes, investigadores/as e colaboradores/as. A vida da universidade acontece nestas interações, que importa tornar ocasiões de encontro.

Mas o que significa encontrar o/a Outro/a? Cumprimentá-lo/a, sem esquecer o nome, ou sem receio de voltar a perguntar, sorrir, perguntar-lhe como está e, mais importante, saber ouvir o que nos responde. Oferecer ajuda, se é oportuno, partilhar saber, co-laborar, trabalhar em conjunto para um objetivo que é de todos. É destes gestos que se faz a vida na comunidade académica, o dia-a-dia de encontros que o são de facto. Com quantas pessoas me cruzo num dia na universidade? De quantas me lembro, quando o dia acaba? Quantas se recordarão de mim? E porque é isto importante?

As inúmeras tarefas, deveres, interações e encontros na comunidade acadêmica são mais fáceis e mais ricos quando gravitam em torno de dois princípios simples: ser gentil e saber escutar. São gestos simples, mas revolucionários, porque cedem o lugar ao Tu num tempo marcado por certo excesso de Eu.

Ser gentil pode começar num sorriso. Da investigação em Psicologia sabemos que a mímica do sorriso é um mecanismo forte de contágio emocional positivo na interação humana (e até mesmo na interação com robôs) (Fasya et al.2023). Já teremos feito a experiência de arrancar um sorriso à pessoa mais sisuda, abordando-a com um sorriso radiante. Também sabemos que este é um mecanismo involuntário, um automatismo como outros reflexos na interação. Pode condicionar uma resposta imediata, mas, por si só, não sustenta a interação.

O sorriso ajuda, mas a gentileza não se esgota nele. É preciso olhar o/a Outro/a e sobretudo saber escutar. Este exercício da escuta requer dois recursos cada vez mais escassos: tempo e atenção. O tempo que vivemos é de grande aceleração, e o contacto com pessoas e realidades torna-se fugaz e superficial. É por isso também um tempo de nostalgia do vagar e da profundidade. A universidade inevitavelmente acompanha esta velocidade, mas ensina a desaceleração, a perseverança, a paciência, na busca permanente de conhecimento. Uma aula, um exame ou a escrita de uma dissertação são espaços de atenção aumentada sobre um tema, ocasiões de vagar. Os textos são convite a abrandar para seguir de perto o pensamento de outro, porque a atenção requer tempo.



A aceleração da vida contemporânea e a ênfase no Eu resultam em mais recursos, em mais escolhas e possibilidades, na proliferação da curadoria da vida individual e singular, mas não necessariamente em maior satisfação ou felicidade. A desaceleração é resposta pontual que se treina, mas a verdadeira solução é a ressonância ou relação com o mundo e com os outros (Rosa, 2016). Também aqui a universidade é lugar de aprendizagem: além de centro de saber, de produção e partilha de conhecimento, é comunidade. E a comunidade acadêmica, por acelerada que seja, é lugar de permanência, de constância pela duração da passagem pela universidade. Também aqui se aprende esta relação com o mundo e com o/a Outro/a, a ressonância que nos traz felicidade no meio da aceleração do tempo moderno.

A qualidade da relação com o/a Outro/a, com os/as outros/as, ensaia-se e aprende-se no dia a dia de encontros no campus. E depende de cada um dos membros da comunidade e do tanto que está disposto a encontrar o/a Outro/a de modo gentil e a escutá-lo/a, não apenas para com ele aprender para si, mas para o reconhecer como outro de Si. A ressonância deste encontro acadêmico e humano em comunidade é o legado da passagem pela universidade, do tempo do durante, entre a história que se trouxe e o percurso que depois continua.

Fasya, E. L., van den Bos, E, Heylen, D. K. J. & Kret, M. E. (2023) Smile mimicry smoothens human-virtual human interactions. *International Journal of Human-Computer Studies*, 183, 103-182  
<https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2023.103182>

Hartmut. R. (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Frankfurt: Suhrkamp Verlag.



## 19. MAIS-VALIA DO ENSINO SUPERIOR: VALOR ECONÓMICO E SOCIAL DO DIPLOMA UNIVERSITÁRIO

Jorge Santos Alves

*“O Homem de hoje possui tantas habilidades que já nem merecem menção. É incomparável o seu conhecimento, porém falta-lhe a compreensão”.*

A ideia geral deste ditado malaio parece aplicar-se ao modo como se olha atualmente para o valor económico e social de um diploma universitário e para o seu impacto nas oportunidades e no desenvolvimento pessoal de cada um dos/as estudantes.

Sem qualquer dúvida, o diploma universitário permite agora aceder a melhores oportunidades de emprego. Oportunidades de emprego à escala nacional, europeia, mas cada vez mais à escala global, possibilitando carreiras em empresas multinacionais e organizações internacionais. Ter acesso a uma carreira europeia ou global implica não apenas “habilidades” e “conhecimento”, mas pode também exigir diversos e fascinantes níveis de “compreensão”. Pode exigir e vai exigir, por exemplo, a “compreensão” das grandes línguas globais, como o inglês, o francês ou o espanhol, mas também o chinês, o árabe e, quem sabe, em breve também o coreano. Falamos de línguas globais nos planos cultural, económico e político-diplomático, que garantem ao detentor de um diploma universitário a mobilidade e a adaptabilidade a sociedades, culturas, economias e sistemas políticos.

Apesar da Globalização de que todos/as falam, mas que alguns/algumas criticam e outros/as já anunciam o fim, é verdade que a aquisição de competências interculturais, multiculturais e linguísticas são já e serão cada vez mais no Futuro a chave para uma melhor compreensão do mundo no século XXI.

São já e serão cada vez mais no futuro a chave para que os/as diplomados/as permaneçam relevantes e aproveitem as oportunidades profissionais que a cada dia possam surgir. São já e serão cada vez mais no futuro, a chave para que tenhamos pessoas felizes, pessoal e profissionalmente. Por isso, uma boa estratégia para quem ingressa no ensino superior pode ser o investimento no estudo e compreensão de outras línguas, sobretudo europeias ou asiáticas, o investimento no estudo e compreensão de outras culturas, as mais diversas possíveis. Fica assim aberta a porta à tomada de consciência e à aceitação da diversidade cultural que são já e serão cada vez mais relevantes no Futuro da Humanidade.

Depois, temos que o diploma universitário pode oferecer uma base sólida de conhecimentos e competências que permite uma rápida adaptação às trepidantes e vertiginosas mudanças tecnológicas. Por isso, outra boa estratégia para quem ingressa no ensino superior pode ser o investimento na área das Humanidades digitais e na das ferramentas tecnológicas ao serviço das Humanidades.

Por fim, o diploma universitário pode oferecer o contacto e o envolvimento, através do estudo e da compreensão das chamadas questões globais: alterações climáticas, conflitos regionais e internacionais, pobreza e desigualdade, migrações, gestão da água, etc. O/A diplomado/a fica seguramente mais preparado para compreender e enfrentar desafios globais e para poder, com o seu envolvimento pessoal, impactar positivamente no Futuro da Humanidade. Mas isso pode não ser suficiente. Uma boa estratégia para quem entra no ensino superior pode ser apostar nas disciplinas de perfil ODS (os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável definidos pela Organização das Nações Unidas em 2015, visando um desenvolvimento global mais sustentável e justo) que a UCP já oferece, e colaborar voluntariamente com Instituições Particulares de Solidariedade Social (com as quais a UCP já colabora) e/ou com Organizações não Governamentais de serviço à comunidade e à Natureza.

Em suma, o diploma universitário apresenta inúmeras e decisivas mais-valias económicas e sociais, que dão ao/a diplomado/a múltiplas habilidades e mais conhecimento. Mas, o/a diplomado/a pela UCP pode somar às suas experiências de vida boas escolhas curriculares e extracurriculares, adquirindo uma melhor compreensão do Mundo que o rodeia. E, assim, tornar-se um melhor e mais feliz ser humano.



## 20. IMPULSIONAR A CARREIRA DURANTE O ENSINO SUPERIOR

Joana Carneiro Pinto

A frequência do ensino superior é por excelência uma fase de desenvolvimento pessoal, académico (e profissional) dos/as estudantes. Além de se constituir como um momento de aquisição, treino e desenvolvimento de um conjunto de conhecimentos e competências, quer mais genéricas quer mais específicas em termos de uma determinada área de estudo, é também uma excelente oportunidade para definir, construir e desenvolver a carreira futura.

*Gerir a carreira deve ser um trabalho a tempo inteiro!* Por outras palavras, deve ser um processo contínuo no qual cada estudante se envolve desde o seu primeiro dia na universidade. A carreira não é algo que *acontece*. Deve ser ponderada, refletida, planeada, de modo consciente e intencional. Neste sentido, apresentam-se seguidamente cinco etapas que podem ser implementadas de forma cíclica e recursiva durante o tempo de permanência no ensino superior. Para cada etapa explicitam-se um conjunto de estratégias a implementar, tendo em vista uma carreira bem-sucedida.

**1. Autoconhecimento:** conjunto de atividades que devem incidir sobre a pesquisa, análise e interpretação de informações sobre dimensões pessoais, nomeadamente características de personalidade, interesses pessoais e profissionais, valores de vida, competências e pontos fortes.

### **Estratégias a implementar**

- Explore os seus interesses através de passatempos e atividades de lazer.
- Envolver-se em novas atividades e contextos.
- Envolver-se em atividades de formação que apoiem o desenvolvimento de novos conhecimentos e competências transferíveis (e.g. comunicação eficaz, liderança).
- Interaja com os outros (família, amigos/as, colegas, empregadores) e peça-lhes uma opinião sobre si.
- Procure modelos/mentores/as de carreira (pessoas que possuam características próximas das suas e/ou as que deseja alcançar).

**2. Consciência do mundo:** conjunto de atividades que devem incidir sobre a pesquisa, análise e interpretação de informações sobre o mundo do trabalho.

### **Estratégias a implementar**

- Participe em eventos de procura de emprego (e.g. feiras de emprego, *workshops* de empregabilidade, encontros sobre carreiras).
- Leia anúncios de emprego para o cargo que pretende para compreender as suas características (e.g. conhecimentos e competências necessários, tipos de cargo/emprego, condições gerais de trabalho, salário e outros benefícios).
- Mantenha-se atualizado em relação às últimas tendências e avanços na sua área de estudo, mas também em termos dos processos de recrutamento e seleção.
- Envolver-se em atividades extracurriculares, estágios, empregos a tempo parcial ou atividades comunitárias/de cidadania que lhe permitam aplicar os conhecimentos adquiridos em sala de aula e ter novas experiências no mercado de trabalho.
- Invista nas redes sociais. Torne-se membro de grupos e clubes onde se discutem frequentemente questões relacionadas com a carreira e a procura de emprego.



**3. Definição de objetivos:** conjunto de atividades que devem incidir sobre a definição de objetivos SMART(E) – específicos, mensuráveis, alcançáveis, realistas, temporalmente definidos e com impacto – que expressem desejos e aspirações profissionais.

#### **Estratégias a implementar**

- Aprenda com o passado e o presente, analisando experiências prévias de (in)sucesso.
- Explore o que é verdadeiramente importante para si num estágio ou emprego. Defina objetivos SMART(E) e estabeleça prioridades.
- Tente compreender os seus padrões de tomada de decisão e de resolução de problemas.
- Procure um/a mentor/a de carreira que tenha a posição profissional que deseja para o seu futuro ou que trabalhe numa empresa que valorize por estar relacionada com a sua área profissional.
- Construa uma rede de contactos: aproveite para fazer *networking* no ensino superior – estes contactos podem ser úteis para oportunidades futuras.

**4. Desenvolvimento e implementação de um plano de ação:** conjunto de atividades que devem incidir sobre o desenvolvimento e implementação de comportamentos, atividades e experiências que aumentem a probabilidade de atingir os objetivos de carreira previamente definidos.

### **Estratégias a implementar**

- Procure oportunidades de estágio/emprego que lhe permitam obter uma base sólida para o início de carreira.
- Peça cartas de recomendação a professores/as, antigos empregadores/as, e/ou mentores/as de carreira que o conheçam melhor.
- Atualize as redes sociais: invista numa página profissional que reflita a mensagem central dos seus materiais de candidatura. E, bloqueie o acesso a redes sociais que possam comprometer a sua imagem profissional.
- Consulte o Gabinete de Carreiras da sua Faculdade para obter informações sobre oportunidades de estágios/emprego.
- Crie uma conta nos principais sítios web de procura de estágios/emprego e ative alertas automáticos de acordo com determinados critérios de pesquisa.
- Informe a sua rede de contactos de que está à procura de um desafio profissional.
- Elabore um CV e uma carta de motivação adequados ao cargo a que se está a candidatar. Tente inovar (e.g. utilize um vídeo-currículo).
- Antecipe as perguntas de uma entrevista de estágio/emprego e prepare possíveis respostas.
- Pesquise sobre a empresa e durante a entrevista demonstre que a conhece bem e que é uma boa opção para o cargo.
- No final da entrevista escreva à empresa a agradecer a oportunidade.



**5. Feedback e avaliação:** conjunto de atividades que devem incidir sobre o acompanhamento da evolução da carreira, para verificar se as estratégias definidas estão a ser executadas de acordo com o plano e se estão a apoiar a progressão para os objetivos de carreira.

### **Estratégias a implementar**

- Monitorize constantemente a execução de cada uma das tarefas definidas na etapa anterior. Verifique se está mais perto de atingir o objetivo definido e ajuste o plano em conformidade. Peça *feedback* aos seus mentores de carreira (ou ao conselheiro de carreira da sua Faculdade).
- Se receber uma resposta negativa ao seu pedido de estágio/emprego, escreva à empresa agradecendo e pedindo *feedback* que o ajude a melhorar nos próximos processos de recrutamento e seleção. Volte às etapas anteriores e analise que alterações pode fazer.
- Se receber uma resposta positiva, parabéns! Acabou de fazer uma transição bem-sucedida para o mercado de trabalho. Avalie de que forma esta nova mudança de carreira o aproximou do seu objetivo e missão de vida/carreira.

A adoção destas etapas e respetivas estratégias ajudará a maximizar a experiência do ensino superior e, conseqüentemente, a impulsionar uma carreira futura. Dedicção, determinação, planeamento estratégico e consistência na sua implementação serão cruciais para que enfrente os desafios do mercado de trabalho e alcance o sucesso profissional que deseja. Em caso de dificuldade, aproveite os recursos disponíveis na UCP e agende uma sessão para obter o aconselhamento de carreira de que necessita.

# AUTORES

Breve nota curricular dos autores na página da FCH.

Adriana Martins



Alexandra Lopes



Ana Margarida Abrantes



Antonio Chenoll



Augusta Gaspar



Carolina Maruta



Catarina Duff Burnay



Cátia Reis



Filipa Ribeiro



Inê Bolinhas



Joana Carneiro Pinto



Jorge Santos Alves



Leonor Santos Almeida



Marta Pedro



Rita Faria



Rita Francisco



Rodrigo Queirós e Melo



Sofia Pinto



Susana Costa Ramalho







## INFORMAÇÕES: **Gabinete Proteus**

✉ [gab.proteus.fch@ucp.pt](mailto:gab.proteus.fch@ucp.pt)

*Atendimento presencial e online. Contacte-nos!*

Edição: janeiro de 2024