

Número 1 | Ano 1 | Outubro de 2021



A Comunidade FPUL dá-te as boas-vindas a esta nova etapa da tua vida!

Aproveita todos os recursos que organizámos para ti: desde informação sobre as unidades curriculares deste semestre, passando pelos vários núcleos académicos a que te podes juntar e como te orientar nesta tua nova casa! Descobre tudo a partir da **página 12**.

Entrevista | Joana Gonçalves é ex-aluna do mestrado de Psicologia da Educação e conta-nos tudo sobre o Ano Júnior. **p. 32**

Entrevista | Queres saber mais sobre investigação? A Prof. Ana Luísa Raposo explica. **p. 41**

Neolinguagem: um longo caminho para a inclusão? **p. 52**

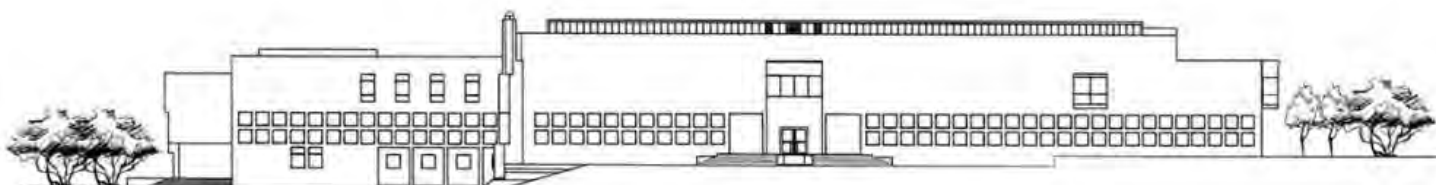
A importância do autocuidado no treino da psicologia. **p. 54**

Tempo para tudo? Produtividade e organização. **p. 57**

+ Agenda de eventos  
+ Prosa  
+ Poesia  
+ Roteiros turísticos  
... e muito mais!

Nem só de estudo se faz o curso: fica a saber que outras atividades preenchem o tempo da comunidade FPUL. **p. 47**

Queres saber que séries, livros, filmes, podcasts e contas de Instagram te recomendamos? Descobre na **página 64**.



# editorial

Num destes dias de outubro, em conversa com amigas, fui desafiada a pensar no significado da palavra comunidade. Durante mais ou menos duas horas, a conversa fluiu entre as comunidades microbianas que carregamos, passando pelas comunidades externas que integramos até às comunidades futuras que pretendemos construir. Sobre este futuro comunitário, terminámos a noite a ver um vídeo de pássaros a voarem em bandos. Pode parecer estranho, mas recordem-se dessa memória (caso a tenham guardada). Se não a têm pesquisem agora pelo *Youtube*. Vão ver que nessa comunidade, nesse bando, os pássaros voam a diferentes altitudes, muito perto uns dos outros, mas sem chocar uns contra os outros. Tal qual disse a minha amiga Dulce. Não seria fantástico estar numa comunidade assim? Cada pessoa com os seus voos, mas a entreatujardar-se (como os pássaros em bando se orientam e protegem). Todas as pessoas muito próximas, mas sem colidirem umas com as outras.

Em setembro, longe de saber que teria esta noite de outubro, iniciou-se este jornal. Que, por acaso, tem no seu nome a ideia harmoniosa do eu e do todo. Somos *FPUL et al.*

FPUL que representa a comunidade onde agora chegamos (as nossas boas-vindas). FPUL a comunidade por onde vais estar durante alguns anos. Para muitos de nós, FPUL a comunidade onde vamos ficar. Et al. que ilustra a diversidade de quem somos, dos nossos contributos, da entreatujada necessária para construir caminhos e enfrentar novos desafios. Como este.

A primeira edição tem o seu foco nas pessoas que chegam agora à comunidade FPUL, mas em cada edição, a cada quatro meses (fevereiro, junho, outubro) tentaremos direcionar o nosso foco para questões e temas que possam ser relevantes para cada ciclo de ensino.

*FPUL et al.* é um jornal estudantil que pretende ampliar a voz da comunidade FPUL, dar-te a conhecer o que por aqui se faz, mas também envolver-te na sua construção. Aceitas o desafio de seres et al.?

Magda Sofia Roberto (Ela/Dela)

---

## **Ficha técnica**

Propriedade: FPUL et al.

### **Redação e comunicação**

Recursos: Ana Pegado (Ela/Dela), Magda Sofia Roberto (Ela/Dela), Margarida Baptista (Ela/Dela), Maria Lemos (Ela/Dela)

Agenda: Joana Santiago Baptista (Ela/Dela)

Entrevistas: Ana Pegado (Ela/Dela), André Abreu (Ele/Dele)

À parte: Ana Hayes (Ela/Dela), Ana Isabel Fernandes (Ela/Dela), Carolina Fernandes (Ela/Dela), Maria Inês Carreira

Evidence-based: Magda Sofia Roberto (Ela/Dela) com colaboração especial da Professora Dra. Ana Catarina Nunes, Atena (Ela/Dela) e Sofia Oliveira

Placar: Joana Santiago Baptista (Ela/Dela), Joana Cardoso (Ela/Dela), Helena Cardoso (Ela/Dela), Maria Lemos (Ela/Dela)

Recomendações: Ana Hayes (Ela/Dela), Ana Isabel Fernandes

(Ela/Dela), Carolina Fernandes (Ela/Dela), Francisca Chatimsky (Ela/Dela), Joana Santiago Baptista (Ela/Dela), Lua Faria, Margarida Baptista (Ela/Dela), Maria Lemos (Ela/Dela), Taísa Eduardo, Tânia Ruivo

**Design gráfico e paginação:** André Abreu (Ele/Dele)

**Revisão editorial:** André Abreu (Ele/Dele), Daniel Marcelo, Magda Sofia Roberto (Ela/Dela), Maria Lemos (Ela/Dela)

**Agradecimentos especiais:** Professora Dra. Ana Catarina Nunes, Professora Dra. Ana Luísa Raposo, Atena (Ela/Dela), Joana Gonçalves, Lua Faria, Sofia Oliveira

**Periodicidade:** Quadrimestral

**Contactos gerais:** fpuletal@gmail.com

**Distribuição Gratuita**

# índice

4 estatuto editorial

5 agenda

12 recursos

20 apresentação das u.c. 1.º semestre (1.º ciclo)

29 outros recursos

32 entrevista a Joana Gonçalves por Ana Pegado

41 entrevista a Prof. Dra. Ana Luísa Raposo por André Abreu

## à parte

47 testemunhar o voluntariado. Anónimo

47 arte da Lua . Ana Isabel Fernandes e Carolina Fernandes

49 o yoga e a meditação na gestão do stress universitário. Ana Hayes

## evidence-based

52 neolinguagem: um longo caminho para a inclusão? . Atena

54 a importância do autocuidado no treino da psicologia . Prof. Dra. Ana Catarina Nunes

57 tempo para tudo? erro 404: resposta não encontrada . Sofia Oliveira

## placar

60 *fomos todos roubados* . Joana Santiago Baptista

61 *poema s/ título* . Joana Cardoso

61 *[escrevi]* . Lea Hen

62 *para sempre (in)visível* . Maria Lemos

63 *que peça és tu?* . Maria Lemos

## recomendações

64 livros

66 séries

67 cinema

67 podcasts

68 blogues

69 anime e manga

70 instagram

73 passeios

77 para relaxar

# estatuto editorial

*FPUL et al.* é um jornal periódico e colaborativo, criado por e para a comunidade académica da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Os membros que constituem a redação do *FPUL et al.* são todos parte integrante da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, compreendendo estudantes e ex-estudantes de Licenciatura, Mestrado e Doutoramento, bem como docentes e outros profissionais da instituição.

Pelo seu carácter colaborativo, a organização da redação do *FPUL et al.* não está hierarquizada e pauta-se pela horizontalidade em todas as etapas de concretização de cada número.

*FPUL et al.* é um órgão de comunicação independente da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, da sua direção, do conselho científico e do conselho pedagógico, bem como da Associação de Estudantes ou outros núcleos organizados na instituição.

*FPUL et al.* tem por missão informar e oferecer à comunidade da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa um espaço de partilha de ideias sobre temas relevantes para todos, abrangendo a atividade académica dentro e fora da instituição, bem como a criação de pontes entre o ensino da Psicologia e a sua prática, nas mais diversas vertentes e temáticas. Pretende afirmar-se como um espaço de partilha de informações úteis para os seus leitores, sobretudo no âmbito académico, mas também de promoção dos membros da sua comunidade e confluência de interesses entre os mesmos.

O processo de produção do *FPUL et al.* não prescinde da livre colaboração de todos os membros da comunidade da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e, pelo contrário, estimula e encoraja o envolvimento de todos os interessados, seja através da submissão livre ou na integração da equipa de redação.

Os valores da liberdade, igualdade, inclusividade e do

livre acesso à informação e à transparência serão sempre honrados pelo *FPUL et al.* em qualquer circunstância.

*FPUL et al.* tem uma periodicidade quadrimestral e é divulgado nos meios digitais ao dispor pela tecnologia corrente.

## **Nota editorial:**

*FPUL et al.* defende a igualdade e a inclusividade, optando, assim, por guiar-se por estes princípios na redação deste jornal com uma linguagem inclusiva. Deste modo, todos os artigos escritos pela redação do *FPUL et al.* irão seguir as regras do Sistema Elu. No caso de artigos de colaborações especiais, o sistema linguístico utilizado ficará ao critério dos seus autores. Relativamente às entrevistas, o sistema Elu não será utilizado com o objetivo de manter a escrita fiel à conversa original.

Para mais informações ou esclarecimento de dúvidas, contacte: [fpuletal@gmail.com](mailto:fpuletal@gmail.com).

# agenda

## outubro

### *Dia 28 (quinta-feira)*

#### **DRC | Workshop Rumo a 2050: uma viagem pelo mundo das dependências online (1.ª ed.)**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Horário: 9:00 - 13:00

Preço: 10€

Mais informações [aqui](#).

#### **e.Academia | Grandes áreas da Psicologia: À descoberta da Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Horário: 10:00 - 11:30

Preço: gratuito

Mais informações [aqui](#).

#### **Ciclo de Conferências | Jan Theeuwes — “What to expect when you are not expecting it: how implicit regularities drive attentional”**

Organização: ISPA

Horário: 12:30

Preço: gratuito

Mais informações [aqui](#).

#### **DRS | Fórum Temático: Burnout dos profissionais (2.ª ed.)**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Horário: 18:30 - 20:30

Preço: gratuito

Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop online | Consciência Fonológica: da teoria à prática (13.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 19:30 - 22:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop online | Técnicas de estimulação cognitiva no idoso” (1.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 19:30 - 22:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

### *Dia 29 (sexta-feira)*

#### **Workshop online | Comunicar com a pessoa idosa: estratégias práticas (2.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 19:30 - 22:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop online | Psicologia do trabalho e organizações: princípios básicos (1.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 19:30 - 22:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Dia 30 (domingo)****Workshop online | Depressão pós-parto: compreender e intervir (3.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 14:30 - 17:30

Preço: 55€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Várias datas****Curso prático (live streaming) | Dislexia, disgrafia e disortografia (2.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas e horário: 30/10 e 6/11

Horário: 9:30 - 12:30 e 14:30 - 17:30

Preço: 36€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso intensivo e-learning | Dificuldades de leitura e escrita**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 30/10 a 30/11

Horário: 14:00 - 18:00

Preço: 55€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso intensivo e-learning | Primeiros socorros psicológicos (1.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 30/10 a 6/12

Horário: 14:00 - 18:00

Preço: 55€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

# novembro

**Dia 4 (quinta-feira)****Workshop online | Gestão de conflitos: estratégias práticas (5.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 19:30 - 22:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Dia 5 (sexta-feira)****Workshop online | A importância do brincar (20.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 19:30 - 12:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Workshop online | Dificuldades de leitura e escrita (16.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 19:30 - 22:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Dia 6 (sábado)****Workshop online | Intervenção em situações de crise (6.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 14:30 - 17:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).



### ***Dia 10 (quarta-feira)***

#### **Workshop Odisseia das Emoções: Um diário de exploração do mundo (6.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Horário: 16:00 - 20:00

Preço: 10€

Mais informações [aqui](#).

### ***Dia 11 (quinta-feira)***

#### **DRS | Processo de Luto no Adulto: Avaliação das manifestações clínicas, trajetórias e fatores de risco (1.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Horário: 9:00 - 13:00

Preço: 15€

Mais informações [aqui](#).

#### **DRC | Fórum Temático: Identidade(s) da Psicologia Social e Comunitária**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Horário: 9:30 - 17:30

Preço: 5-10€

Mais informações [aqui](#).

#### **e.Academia | Ciências Psicológicas vs. Pseudociências: Questões éticas**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Horário: 10:00 - 11:30

Preço: gratuito

Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop online | Crimes sexuais: compreender para intervir (11.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e

Desenvolvimento Pessoal

Horário: 19:30 - 22:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

### ***Dia 12 (sexta-feira)***

#### **I Conferência Internacional | NOVA saúde Health Systems and Policies**

Organização: NOVA saúde

Horário: 9:00 - 12:30

Preço: gratuito

Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop online | Medos e ansiedade na infância (3.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 19:30 - 22:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

### ***Dia 13 (sábado)***

#### **Workshop online | Interpretação do desenho infantil (19.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 9:30 - 12:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop online | Linguagem e fala: sinais de alerta (9.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Horário: 14:30 - 17:30

Preço: 16€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Dia 18 (quinta-feira)****Workshop online | Práticas parentais positivas: como promover? (2.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal  
 Horário: 19:30 - 22:30  
 Preço: 16€ (outros preços disponíveis)  
 Mais informações [aqui](#).

**Dia 19 (sexta-feira)****Workshop online | Primeiros socorros psicológicos: aplicação prática (8.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal  
 Horário: 19:30 - 22:30  
 Preço: 16€ (outros preços disponíveis)  
 Mais informações [aqui](#).

**Dia 20 (sábado)****Workshop online | Quilos emocionais: a alimentação e as emoções (4.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal  
 Horário: 9:30 - 12:30  
 Preço: 16€ (outros preços disponíveis)  
 Mais informações [aqui](#).

**DRS | Workshop Neuropsicologia do desenvolvimento infantil (6.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses  
 Horário: 10:00 - 13:00 e 14:00 - 17:00  
 Preço: 15€  
 Mais informações [aqui](#).

**Workshop online | Liderança e competências chave (2.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal  
 Horário: 14:30 - 17:30  
 Preço: 16€ (outros preços disponíveis)  
 Mais informações [aqui](#).

**Dia 25 (quinta-feira)****e.Academia | Experiências Internacionais em Psicologia: Percurso Académico e Ano Profissional Júnior**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses  
 Horário: 10:00 - 11:30  
 Preço: gratuito  
 Mais informações [aqui](#).

**DRC | Fórum Temático: Identidade(s) da Psicologia na Saúde (parte I)**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses  
 Horário: 14:30 - 18:30  
 Preço: 5-10€  
 Mais informações [aqui](#).

**Workshop online | Promoção de competências sociais em crianças e jovens (2.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal  
 Horário: 19:30 - 22:30  
 Preço: 16€ (outros preços disponíveis)  
 Mais informações [aqui](#).

**Dia 26 (sexta-feira)****DRC | Fórum Temático: Identidade(s) da Psicologia na Saúde (parte II)**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses  
 Horário: 14:30 - 18:30  
 Preço: 5-10€  
 Mais informações [aqui](#).



### **Dia 27 (sábado)**

#### **Workshop live streaming | Intervenção com pais: capacitar e promover uma parentalidade sensível e responsiva**

Organização: ForYourMind  
Horário: 9:00 - 13:00  
Preço: 45€  
Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop online | Interpretação do desenho infantil (20.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal  
Horário: 9:30 - 12:30  
Preço: 16€ (mais preços disponíveis)  
Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop online | Intervenção no luto (17.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal  
Horário: 14:30 - 17:30  
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)  
Mais informações [aqui](#).

### **Várias datas**

#### **Curso (presencial) Public Speaking**

Organização: Speak and Lead  
Datas: 1, 2 e 3  
Horário: 18:00 - 20:00  
Preço: 29€ (inclui desconto parceria com AE; outros preços disponíveis)  
Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop | Terapia Snoezelen com Idosos**

Organização: Centro de Psicologia e Formação  
Datas: 2, 3 e 4  
Horário: 21:00 - 23:00  
Preço: 35€ (outros preços disponíveis)  
Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop livestreaming | Crianças e jovens em risco: avaliar e intervir (2.ª ed.)**

Organização: ForYourMind  
Datas: 2, 9 e 16  
Horário: 19:00 - 21:00  
Preço: 50€  
Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop livestreaming | Psico-oncologia no adulto: avaliar e intervir (3.ª ed.)**

Organização: ForYourMind  
Datas: 2, 9, 23 e 30  
Horário: 19:00 - 21:00  
Preço: 50€  
Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop | Liderança e Motivação de Equipas**

Organização: Centro de Psicologia e Formação  
Datas: 3, 4 e 5  
Horário: 21:00 - 23:00  
Preço: 35€ (outros preços disponíveis)  
Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop livestreaming | Perturbações Alimentares: avaliar e intervir (2.ª ed)**

Organização: ForYourMind  
Datas: 3, 10 e 17  
Horário: 19:00 - 21:00  
Preço: 50€  
Mais informações [aqui](#).

#### **Workshop livestreaming | Redução do Stress baseado no mindfulness: aplicação clínica**

Organização: ForYourMind  
Datas: 4, 11, 18 e 25  
Horário: 19:00 - 21:00  
Preço: 50€  
Mais informações [aqui](#).

**Workshop (live streaming) | Consulta psicológica no adulto: entrevista e métodos de avaliação (2.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ForYourMind

Datas: 5, 12, 19 e 26

Horário: 19:00 - 21:00

Preço: 50€

Mais informações [aqui](#).

**Curso e-learning | Intervenção com a pessoa idosa (3.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 5/11 a 5/12

Horário: 15:00 - 19:00

Preço: 55€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso prático | Estimulação da linguagem na criança (live streaming) (1.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 6 e 20

Horário: 9:30 - 12:30 e 14:30 - 17:30

Preço: 36€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso e-learning | Promoção da inteligência emocional nas crianças**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 6/11 a 6/12

Horário: 14:00 - 18:00

Preço: 55€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso (online) Public Speaking**

Organização: Speak and Lead

Datas: 8, 9 e 10

Horário: 19:30 - 21:30

Preço: 29€ (inclui desconto parceria com AE; outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso (online) A1 Língua Gestual Portuguesa**

Organização: Speak and Lead

Datas: 8, 9 e 10

Horário: 19:30 - 21:30

Preço: 29€ (inclui desconto parceria com AE; outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Workshop | Comportamento desadequado ou agressivo na Doença de Alzheimer: compreender, prevenir e como agir**

Organização: Centro de Psicologia e Formação

Datas: 8, 9 e 10

Horário: 21:00 - 23:00

Preço: 30€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso breve | A intervenção do/a Psicólogo/a no Sistema de Justiça**

Organização: Centro de Psicologia e Formação

Datas: 9, 11, 16 e 18

Horário: 18:00 - 20:00

Preço: 40€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso e-learning | Hipnose clínica em crianças e adultos (7.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 12/11 a 18/12

Horário: 14:00 - 19:00

Preço: 55€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso intensivo e-learning | Mindfulness para crianças e adolescentes (22.<sup>a</sup> ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 12/11 a 12/12

Horário: 14:00 - 18:00

Preço: 55€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Workshop (live streaming) | Perturbações do Humor em crianças e adolescentes: avaliar e intervir**

Organização: ForYourMind

Datas: 13 e 20

Horário: 9:00 - 13:00

Preço: 50€

Mais informações [aqui](#).

**Curso prático (live streaming) | Perturbação do espetro do autismo (1.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas e horário: 13 e 27

Horário: 9:30 - 12:30 e 14:30 - 17:30

Preço: 36€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso breve e-learning | Avaliação psicológica nas dificuldades de aprendizagem (8.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 13/11 a 13/12

Horário: 14:00 - 18:00

Preço: 55€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Workshop (live streaming) | Jogo patológico: avaliação e intervenção**

Organização: ForYourMind

Datas: 17, 24 e 30

Horário: 18:30 - 20:30

Preço: 50€

Mais informações [aqui](#).

**Curso prático (live streaming) | Avaliação neuropsicológica no idoso**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 20/11 e 4/12

Horário: 9:30 - 12:30 e 14:30 - 17:30

Preço: 36€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso breve e-learning | Avaliação neuropsicológica**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 20/11 a 20/12

Horário: 14:00 - 18:00

Preço: 55€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

# dezembro

*Dia 9 (quinta-feira)*

**e.Academia | Sessão Especial e.Academia: Conta-me a tua História**

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Horário: 10:00 - 11:30

Preço: gratuito

Mais informações [aqui](#).

**Singapore Conference in Applied Psychology: Psychological Well-being (online)**

Organização: East Asia Research

Mais informações [aqui](#).

# janeiro

**Curso prático (live streaming) | Método Montessori (2.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 15 e 29

Horário: 9:30 - 12:30 e 14:30 - 17:30

Preço: 38€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

**Curso prático (live streaming) | Consciência fonológica: como promover? (1.ª ed.)**

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal

Datas: 22/1 e 5/2

Horário: 9:30 - 12:30 e 14:30 - 17:30

Preço: 36€ (outros preços disponíveis)

Mais informações [aqui](#).

# recursos

Acabaste de entrar na FPUL e já só ouves falar em SPSS, APA, entre outros nomes estranhos? Não sabes o que são? Não entres em pânico! Estamos aqui para te ajudar! Estes nomes parecem assustadores, mas vão tornar-se amigos ao longo desta caminhada. Começando a descomplicar...

## SPSS



O **SPSS** é um *software* estatístico que te vai permitir **analisar dados, construir gráficos e tabelas**. Podes fazer o download gratuito na secção de [Recursos Informáticos](#) do site da faculdade, apenas precisas do teu e-mail institucional e password para aceder. **Tentaste entrar e não consegues?** Às vezes é preciso pedir acesso aos Serviços Técnicos. Manda [e-mail](#) e ficas com o problema resolvido rapidamente.

Agora que já tens tudo a funcionar, vai ao separador SPSS & AMOS e faz o download da versão mais recente. Resta fazeres a instalação e inserires a licença da tua versão que podes encontrar no

separador Licenças. Esta licença tem validade anual, por isso terás de a atualizar dentro de algum tempo. **Se mesmo assim não conseguires instalar**, os [Serviços Técnicos](#) estarão disponíveis para te ajudar, tanto na instalação de algum software, como para teres acesso ao VPN e/ou à configuração do Wi-Fi. Leva o teu computador que ficas com o problema resolvido!

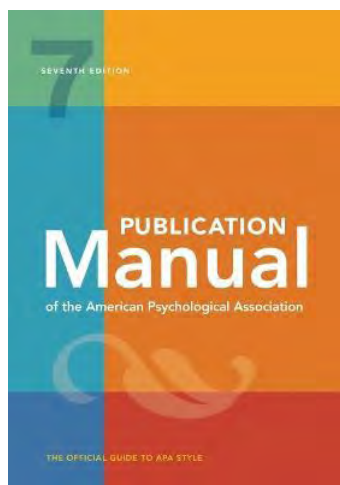
Já podes começar a explorar, mas não te preocupes que ainda não tens de o saber utilizar. Ao longo do primeiro semestre vais ter muito tempo para aprender nas aulas da Unidade Curricular de Introdução às Probabilidades e Estatística Aplicadas à Psicologia!



O **Nvivo** é outro software que a faculdade disponibiliza para download gratuito. Este software de análise de dados também poderá ser-te útil ao longo do teu percurso em psicologia, como por exemplo para **analisar entrevistas (texto, áudio ou vídeo), resultados de pesquisas, imagens, artigos de jornal, conteúdo de sites ou redes sociais**.

Também para o Nvivo tens de ter o teu e-mail institucional ativado para conseguires fazer a sua instalação. Ao entrares na página dos [Recursos Informáticos](#) do site da faculdade vais ao separador Nvivo e escolhes a versão adequada para o teu computador. Depois é só seguires os passos da instalação e começares a explorar! Boas análises!

## APA



### O que é isto da APA e as suas normas?...

Não, não são regras para pertencer a um clube secreto. Para trabalhar e comunicar em ciência temos de usar todas a **mesma “linguagem”**, só assim conseguimos assegurar que nos estamos a referir ao mesmo.

A American Psychological Association (APA) desenvolveu um conjunto de normas que vão permitir citar e referenciar trabalhos de outras

peçoas (artigos científicos, livros, teses, vídeos, etc.) de forma uniforme, bem como escreveres e formatar os teus trabalhos académicos e quem sabe, no futuro, artigos científicos. Parece complicado, mas com a prática vais interiorizar estas normas e vai tornar-se tudo muito mais fácil!

Neste momento a edição mais recente é a Sétima, por isso deverás guiar-te por ela.

### Mas onde podes encontrar estas normas da APA?

Podes ir ao site [APA Style](#), ou consultar o [manual da 7ª edição](#). Para facilitar a fazeres as referências bibliográficas dos teus trabalhos também podes instalar um software, como o [Zotero](#) ou [EndNote](#), por exemplo. Ou ainda o [Mendeley](#), na versão online ou aplicação para o computador, usando o teu mail institucional para teres acesso.

## Biblioteca

Apesar de estarmos na era digital e de muita da informação estar disponível online, os nossos recursos não se esgotam por aí. A nossa faculdade tem uma **Biblioteca com diversos materiais (impressos e digitais)** em constante atualização que podes consultar, bem como é um ótimo lugar para estudares sem distrações ou fazeres os teus trabalhos de grupo nas **Salas de Estudo**.

Assim, na biblioteca podes encontrar serviços como:

- . Consulta local de documentos impressos e multimédia;
- . Consulta à distância de documentos eletrónicos;
- . Empréstimo domiciliário, inter-bibliotecas e material audiovisual;
- . Gabinetes de trabalho de grupo;
- . Reservas de documentos;
- . Formação de utilizadores.

Mas os recursos da nossa Biblioteca não ficam por aqui. Se gostas de ler e queres desenvolver o teu espírito crítico podes juntar-te ao grupo de leitura

regular, **Duas de Letra**. Realiza-se uma vez por mês, na Biblioteca. Podes pedir mais informações e inscrever-te pelo e-mail da Biblioteca.

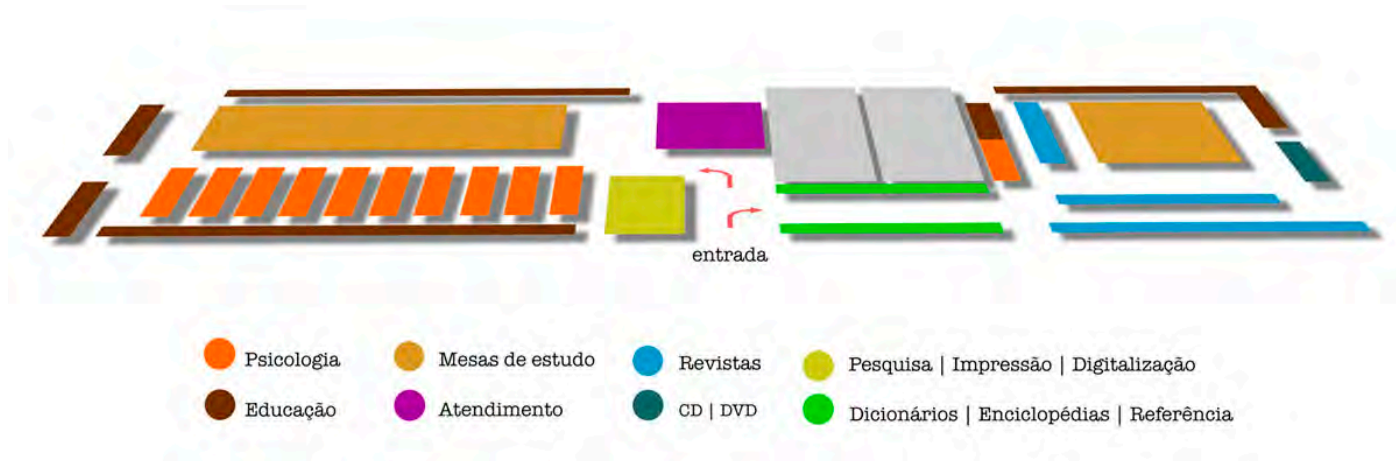
**Mas como procurar na Biblioteca?** Não te assustes que a Biblioteca não é um labirinto e não te vais perder! A consulta de livros ou revistas é livre. Retira da estante o que precisas e aproveita! Os livros, de cada área temática, encontram-se agrupados por ordem alfabética do apelido de autorie. Se mesmo assim, não encontrares o que precisas dirige-te ao balcão que estará lá alguém que te vai ajudar. Também podes consultar o [catálogo da biblioteca](#).





Relativamente aos e-books, podes consultar na [rede interna](#), ou nos motores de busca em geral. Os **recursos digitais** podem ser consultados em qualquer lugar sem restrição, mesmo se estiveres fora da faculdade. Não te esqueças de instalar e ligar o VPN ([Guia de instalação](#)) cada vez que queiras ter acesso a estes artigos fora da faculdade.

Podes entrar em contacto com a Biblioteca por [e-mail](#) ou telefone (217943891/ 217943892). Se quiseres ficar a saber mais sobre a Biblioteca e como utilizá-la podes deslocar-te pessoalmente ou explorar [online](#) onde vais encontrar informação mais pormenorizada e uma lista de [FAQs](#).



## Pesquisa Bibliográfica

**Estamos a falar em artigos e citar artigos, mas o que são e onde encontrá-los?** Em ciência uma das formas de comunicar os trabalhos de investigação é através de artigos científicos revistos por pares. **Estes artigos científicos são muito importantes na Psicologia!** Nem todos os artigos

são disponibilizados gratuitamente, mas a FPUL tem um vasto banco de dados em que podes ter acesso livre. Podes ir ao site da [EBSCO](#) e [B-ON](#). Também poderás encontrar artigos nos sites das próprias revistas ou em bases de dados como PsycINFO, JSTOR, PubMed, MEDLINE, Google Scholar, etc.

## Testoteca

No [4.º piso](#) da nossa faculdade, mesmo por cima da Biblioteca, vais encontrar um pequeno gabinete chamado Testoteca. Este espaço nasceu da necessidade de se criar um **repositório físico para os testes psicológicos** que ao longo dos anos foram adquiridos pela nossa instituição. O objetivo da Testoteca é prestar apoio à investigação e ao ensino, proporcionando aos estudantes, docentes e investigadores da FP uma oportunidade para

consultarem e/ou requisitarem testes psicológicos no âmbito da sua atividade académica.

A **consulta de provas no local é livre** para toda a comunidade escolar, mas estudantes necessitam de uma autorização de um docente para requisitar provas no âmbito de disciplinas, de estágios ou de dissertações. Para mais informações ou para marcar um atendimento, basta enviar um [e-mail](#). Podes ainda consultar o catálogo de testes disponíveis [aqui](#).



## Apoio a Alunos Erasmus

O programa Erasmus dá-te a oportunidade de realizar um período de mobilidade para estudos numa instituição de Ensino Superior Europeia com a qual a FP tenha um acordo bilateral. **Já alguma vez tinhas imaginado passar um semestre numa outra faculdade Europeia?** Se ainda não, este é o momento ideal para começares a imaginar.



### Erasmus em 4 passos:

#### *1.º Passo: Candidatura interna ao Programa Erasmus*

O Gabinete de Relações Internacionais faz anualmente uma sessão de esclarecimento sobre o programa, à qual deves assistir para esclareceres todas as dúvidas que tenhas. Habitualmente, esta sessão decorre durante o mês de janeiro, mas fica atente ao site e às redes sociais da FP. Na sequência dessa sessão, é aberto um período de candidaturas ao programa Erasmus (decorre, por norma, entre finais de janeiro e o início de março). Para te candidatares, deves preencher uma ficha online com os teus dados pessoais e onde colocas, por ordem de preferência, o nome de cinco universidades parceiras onde gostarias de estudar (consulta a lista de universidades parceiras [aqui](#)). Consulta com antecedência os sites das universidades que te interessam para poderes fazer uma escolha informada: se há aulas em inglês, se há requisitos de nível de língua, qual a oferta formativa para estudantes Erasmus, como é viver e estudar em cada país, etc.

#### *2.º Passo: Nomeações*

Após o término das candidaturas, o Gabinete de Relações Internacionais afixa os resultados e começa

o processo de nomeação dos estudantes junto das instituições parceiras. Isto significa que és estudantes são apresentadas às universidades de acolhimento em questão enquanto potenciais estudantes com interesse em realizar um período de mobilidade.

#### *3.º Passo: Candidaturas junto das instituições de acolhimento*

As instituições de acolhimento recebem as nomeações e entram em contacto diretamente com cada estudante, pedindo que procedam às suas candidaturas. Isto significa que cada um tem de enviar documentação específica que serve o propósito de efetivar o seu desejo de prosseguir com a mobilidade. Cada instituição pode ter processos de candidatura e requisitos específicos - por exemplo, exigir um certificado com um determinado nível de língua - que devem ser consultados pelos estudantes antes de fazerem a candidatura interna ao Programa Erasmus (1º passo). É também nesta fase que és estudantes elaboram o seu Plano de Estudos, procurando que disciplinas gostariam de realizar enquanto estão em Erasmus. Estas disciplinas podem ser equivalentes ou não às disciplinas a realizar na FP no semestre da mobilidade. Para saber se são equivalentes, docentes responsáveis na FP têm de analisar os programas curriculares das mesmas e dar um parecer favorável a essa equivalência. Caso não sejam consideradas equivalentes, é estudante terá de as realizar após o seu retorno à FP (na Época Especial de Avaliação ou no ano seguinte).

#### *4.º Passo: Preparar a estadia*

Além da burocracia, é preciso preparar a viagem. Entre as várias coisas a ter em conta, o alojamento é uma das mais importantes. Para decidir, ajuda em primeiro lugar, saber se a instituição de acolhimento tem vagas para estudantes Erasmus nas residências, quais os preços e procedimentos a ter em conta para a candidatura às mesmas. Se esta não for uma opção, há que começar a procurar quartos em casas partilhadas. Existem grupos no Facebook que podem

ajudar nesta tarefa, mas os próprios gabinetes de mobilidade e as associações de estudantes das instituições de acolhimento podem ser úteis - nada como ter ajuda de “locais” nesta tarefa. Muitas universidades têm programas de mentorado, em que estudantes da instituição apoiam a integração de estudantes Erasmus. Há ainda associações externas ao meio académico dedicadas ao apoio à integração de estudantes, como é o caso da Erasmus Student Network que está presente nos inúmeros locais onde

o programa está em vigor, e pode também dar uma ajuda na procura de casa.

Agora já tens uma ideia geral de como funciona o Programa Erasmus. Se quiseres saber mais, fica atente à divulgação da sessão de esclarecimento pelos meios de comunicação da FP. Podes ainda consultar mais informação sobre este tema no [site](#) da FP ou enviar um [e-mail](#) com as tuas questões.

## GAPE e Mentorado

O Gabinete de Apoio Psicopedagógico ao Estudante da Faculdade de Psicologia (GAPE) é outro serviço que tens ao teu dispor sempre que precisares. O GAPE é constituído por duas psicólogas, bem como por um grupo alargado de voluntárias e participantes. Por isso, **para além de poderes contar com a ajuda desta equipa, também poderás fazer parte dela!**

O apoio do GAPE vai desde apoio a **estudantes que estão a pensar em vir estudar para a Faculdade de Psicologia, estudantes da faculdade e preparação para o mundo do trabalho**. O apoio a estudantes inicia-se pelo Programa de Mentorado, em que podes contar com estudantes de outros anos para te receber desde o primeiro dia que pisas a FPUL. Com o **Programa de Mentorado** vais ter uma pessoa disponível para te mostrar o espaço da faculdade, tirar todas as tuas dúvidas e anseios, e apoiar no que mais precisares. Não tenhas medo em pedir ajuda! Para saberes mais sobre como funciona o Programa de Mentorado, quem colabora, como no futuro poderás fazer parte da equipa ou Documentos de Apoio às UCs disponíveis consulta a [página do programa](#).

Para além disto, **se tiveres Necessidades Educativas Especiais (NEE)**, também podes contar com o apoio do GAPE. Informa os Serviços Académicos e pede apoio ao GAPE, que em conjunto tentarão encontrar a melhor forma de ultrapassar as tuas dificuldades ao

longo do teu percurso académico. Para saberes mais sobre a Rede de Necessidades Educativas Especiais da Universidade de Lisboa procura [online](#).



**Tu também podes fazer parte do GAPE!** Podes colaborar através do Núcleo de Promoção de Voluntariado (NPV) ou do Programa de Mentorado. Neste momento, os serviços do GAPE são prestados em regime presencial e online. Para marcar atendimento presencial contacta por [e-mail](#). Se ficaste com interesse e quiseres saber mais sobre esta grande equipa vai à página do [GAPE](#).

## Núcleos FPUL

Na FPUL existem vários núcleos de que poderás fazer parte! Poderá ser uma boa forma de teres experiências novas, desenvolver competências, conheceres-te e conhecer outras pessoas.

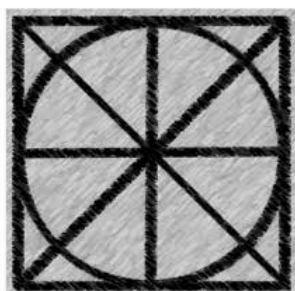
---

### *Núcleo de Promoção de Voluntariado (NPV)*

*Gostas de fazer voluntariado? Não sabes, mas gostavas de experimentar?*  
No NPV, dinamizado pelo GAPE, podes obter informações e ajuda para a realização de projetos de voluntariado em várias áreas, bem como podes colaborar. O [NPV](#) realiza formações gerais em Voluntariado Universitário e eventos de divulgação/comemoração das práticas de voluntariado. Não deixes de estar atente! Para fazeres parte da Bolsa de Voluntários contacta o [NPV](#) para que o núcleo entre em contacto contigo e marque uma entrevista. Podes consultar mais informações [aqui](#).



### *Ultimacto.FPUL-IE*



*Gostas de representar? O palco é a tua casa?*

O Ultimacto.FPUL-IE é o grupo de teatro da Faculdade de Psicologia e do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, representando estas duas instituições nas artes cénicas e de interpretação. O seu percurso passa pelos palcos do F.A.T.A.L - Festival Anual de Teatro Académico de Lisboa, do Festival de Teatro de Tomar e em palcos como o Teatro do Bairro ou da Comuna. Se quiseres saber mais informações entra em contacto pelo Instagram ([@ultimacto.fpie\\_ul](#)), [Facebook](#) ou por [e-mail](#).

---

### *VivanTuna*

*Gostas de cantar ou tocar? A música é a tua paixão?*

A VivanTuna é a Tuna Mista da Faculdade de Psicologia e Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. Teve o seu início em 2014, já frequentou muitos Festivais de Tunas (ganhando vários prémios, incluindo Melhor Original e Melhor Tuna) e, ao longo destes 7 anos, passou por diversas etapas, onde teve sempre como objetivo a qualidade musical. A COVID-19 fez com que a Tuna estivesse parada quase 2 anos, mas temos toda a intenção de voltar em força e fazer o que mais gostamos: música, juntos.

A VivanTuna, mais do que um projeto, é casa de amigos, boa música, trabalho em equipa, criatividade, espírito académico e muita dedicação. Queres pertencer à Tuna? Manda-nos mensagem no [Facebook](#) ou Instagram ([@vivantuna](#)). :)



Inês Bettencourt Silva (Veterana da VivanTuna)

### *Duas de Letra*

*Gostas de ler? Sempre quiseste fazer parte de um clube de leitura? Queres partilhar a tua experiência? Duas de Letra é um grupo de leitura regular da nossa Biblioteca. Neste clube podes, para além de partilhar a tua experiência de leitura, desenvolver o teu espírito crítico. Este grupo encontra-se uma vez por mês, na Biblioteca. Podes pedir mais informações e inscrever-te pelo [e-mail da Biblioteca](#).*



### *Out & About FPIE*



*Fazes parte da comunidade LGBTQIA+? És aliado? Defendes e acreditas nos direitos humanos, igualdade, liberdade e inclusão? Queres saber mais sobre temáticas queer? O Out & About FPIE é o núcleo LGBTQIA+ da nossa faculdade, tendo como objetivo proporcionar um lugar seguro, promover informação, e uma comunidade livre e sem preconceitos. Este núcleo poderá te facultar acesso a recursos, conhecimento e apoio sobre assuntos queer. Entra em contacto para pedires estes recursos! Para além do acesso a estes recursos, também poderás participar nos debates, discussões, tertúlias, workshops e*

*formações organizados e dinamizados por este núcleo. Para saberes mais sobre este núcleo visita a sua página de Instagram (@outnaboutfpie) ou o seu [Blog](#).*

### *Associação de Estudantes da Faculdade de Psicologia e Instituto de Educação da Universidade de Lisboa (AEFPIE-UL)*

*Gostas de associativismo? Queres lutar pelos estudantes?*

A tua AE vem apresentar-se. Somos uma equipa que está aqui para ti e que age em diversas áreas, de acordo com os seus diversos departamentos, nomeadamente o de Cultura e Recreativo, Desporto e Saúde, de Empreendedorismo e Formação Pessoal, Política Educativa e Mobilidade Internacional, de Comunicação e o de Responsabilidade Social. AE é também constituída pelo Conselho Fiscal e pela Mesa da Assembleia Geral. Temos como objetivos a proximidade com todos os estudantes da FPIE-UL, sendo o nosso moto atender às necessidades da nossa comunidade académica, consubstanciando, para o efeito, a comunicação como instrumento determinante.



Outros intentos da tua AE passam por divulgar os recursos disponíveis, facultar oportunidades de formação, desenvolvimento, cultura e de conhecimento sobre diversas áreas. Queremos também proporcionar-te momentos de lazer ao longo da tua vida académica, para que a vivas ao máximo, providenciando diversas experiências recreativas e não só. Com vários núcleos associados, desde tunas a Comissão Organizadora da Queima, passando pelo Teatro e pelo desporto, proporcionamos-te mais oportunidades de fazeres parte e de vivenciarees diferentes áreas.



Conta connosco para o que for preciso, para o que quiseres e partilha os teus momentos únicos com a tua AE, pois a AE é de ti, para ti. Visita-nos nas redes sociais, como o Instagram (@aefpieul) ou através do nosso site, a que podes aceder com este QR code.

Porque a vida académica não são só as aulas, vem conhecer a tua AE e viver connosco. Com toda a vontade de te proporcionar a melhor experiência académica, a tua AE.

Vivienne Rosário  
(ela/dela, Presidente da AEFPIE-UL)

## ***Eventos/Projetos da AE***

### **Cultura e Recreativo**

- . Sessões de cinema (pelo menos uma)
- . Continuar com os takeover culturais
- . Game Night
- . Convívios para os alunos do 1.º ano: 1ª, 2ª e 3ª fase
- . Empreendedorismo e Formação Pessoal
- . Formações de LGP
- . Workshop sobre como elaborar um CV
- . Formações de Public Speaking

### **Responsabilidade Social**

- . Ajudamos-te a Ajudar
- . Conversas Conscientes
- . Hospital da Bonecada
- . Grupos de Recolha de Lixo nas praias.

### **Desporto e Saúde**

- . Amigo de Treino
- . Torneio Desportivo

### **Política Educativa e Mobilidade Internacional**

- . Linha de Apoio ao Estudante FPIE (Whatsapp 910833080)
- . Apoio Pedagógico e de Adaptação
- . Proximidade com os Conselhos Pedagógicos

Se fizeres parte de algum núcleo ou associação ligada à faculdade e estiveres interessado em criar parcerias com o *FPUL et al.*, não hesites em contactar-nos!

Escreve-nos para [fpuletal@gmail.com](mailto:fpuletal@gmail.com).



# Apresentação das Unidades Curriculares do 1.º Semestre (1.º Ciclo)

## 1.º Ano I Introdução às Probabilidades e Estatística Aplicadas à Psicologia

**Área:** Estatística e Métodos de Investigação

**Docentes:** Ana Sousa Ferreira e Magda Sofia Roberto

### Objetivos gerais da UC

Aprendizagem de metodologias estatísticas de análise de dados e da sua interpretação no âmbito da Psicologia.

### Temas abordados

Variáveis; Medidas de Associação; Outliers; Coeficientes de Correlação; Regressão Linear Simples; Inferência Estatística.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Transversal a todas as áreas da psicologia e práticas profissionais, nomeadamente análise de dados, análise e interpretação de artigos, aplicação e cotação de escalas, testes de personalidade e inteligência.

### Recursos importantes

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.

IBM Corp. (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 27.0). Armonk, NY: IBM Corp

## 1.º Ano I Métodos de Investigação em Psicologia: Noções Básicas

**Área:** Estatística e Métodos de Investigação

**Docentes:** Mário Ferreira, Isabel Janeiro, Ana Luísa Raposo e Tomás Palma

### Objetivos gerais da UC

Conhecer as características gerais e métodos de uma investigação científica. Aprender a pensar e desenvolver sentido crítico perante investigação em Psicologia. Desenvolver competências de planeamento, acompanhamento e elaboração de escrita científica numa investigação.

### Temas abordados

Ciência e Método Científico; Demarcação de Ciência vs Não ciência; Método Experimental; Delineamento Experimental; Amostragem, Validade e Fiabilidade; Preparação de relatórios, projetos, teses, dissertações e artigos científicos (Estilo Editorial APA); Estudos Correlacionais; Estudos Qualitativos; Replicabilidade; Práticas de Investigação Questionáveis.



### **Aplicação prática no exercício da psicologia**

Permite a construção de pensamento crítico importante para todas as vertentes da prática de Psicologia. Bem como fornece bases para a compreensão e desenvolvimento de investigação em psicologia.

### **Recursos importantes**

Howitt, D., & Cramer, D. (2016). *Introduction to research methods in psychology* (5th ed.). Pearson.

---

## **1.º Ano I Neuropsicologia**

**Área:** Neurociências; Biologia

**Docente:** Isabel Barahona Fonseca

### **Objetivos gerais da UC**

Adquirir conhecimentos fundamentais da estrutura e do funcionamento do Sistema Nervoso. Conhecer as bases neuropsicológicas dos sistemas e funções psíquicas. Conhecer aplicações no diagnóstico, reabilitação e remediação na clínica neurológica e psicopatológica.

### **Temas abordados**

Estrutura e Função do Sistema Nervoso; Sistema Visual; Sistema Auditivo; Sistema Sensorial Somático; Sistemas do Comando Motor; Memória; Sono; Linguagem; Atenção; Emoção; Motivação.

### **Aplicação prática no exercício da psicologia**

Fornecer as bases para a prática clínica em geral, e em particular para a Neuropsicologia Clínica.

### **Recursos importantes**

Bear, M. F., Connors, B. W., Paradiso, M. A. (2016). *Neurociência: Desvendando o Sistema Nervoso* (4th ed.), Artmed Ed.  
Kandel, E.R., Koester, J.D., Mack, S. H., Siegelbaum, S. A. (2021). *Principles of Neural Science* (6th ed.), Mcgraw Hill.

## 1.º Ano I Perceção, Atenção e Memória

**Área:** Psicologia Cognitiva

**Docentes:** Sandra Fernandes, Ana Pinheiro e Sérgio Moreira

### Objetivos gerais da UC

Adquirir conhecimento sobre as perspetivas teóricas e metodológicas sobre Perceção, Atenção e Memória. Promover a capacidade de refletir e discutir temas específicos de investigação, incluindo as suas aplicações práticas. Promover competências de leitura crítica de textos científicos.

### Temas abordados

Enquadramento e Linhas de Trabalho Atuais da Psicologia Cognitiva; Perceção Visual e Organização Percetiva; Reconhecimento de Objetos e Faces; Perceção de Ação e Movimento; Atenção Seletiva e Atenção Distribuída; Memória, Aprendizagem e Esquecimento; Sistemas de Memória e Processos Mnésicos; Memória do dia-a-dia; Consciência e Processos Percetivos, Atencionais e Mnésicos.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Fornece as bases para a prática clínica em geral, e em particular para a Neuropsicologia Clínica.

### Recursos importantes

Eysenk, M. W., & Keane, M. T. (2015). *Cognitive Psychology: A student's handbook* (7th ed.). Psychology Press. (A 5ª edição tem tradução em português).

## 1.º Ano I Psicologia Social I

**Área:** Psicologia Social

**Docentes:** Ana Sofia Santos, André Mata e José Manuel Palma

### Objetivos gerais da UC

Apresentar e desenvolver as principais abordagens científicas de diversos temas da Psicologia Social, bem como desenvolver uma visão crítica e atualizada sobre a investigação nestas áreas.

### Temas abordados

Introdução à Psicologia Social; Atitudes e Comportamento; Atitudes e Mudança de Atitudes; Estereótipos Sociais; Self e os Outros; Influência Social; Agressão, Cooperação e Identidade Social.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Compreensão do comportamento humano dando não só bases para a investigação em Psicologia Social como conhecimentos aplicáveis na prática nas restantes áreas da Psicologia.

### Recursos importantes

Gilovich, T., Keltner, D., Chen, S., & Nisbett, R.E. (2016). *Social Psychology* (4th ed.). W.W. Norton & Company, Inc.  
Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2007). *Social Psychology* (3rd ed.). Psychology Press.

---

## 2.º Ano I Desenvolvimento da Criança e do Adolescente II

**Área:** Psicologia do Desenvolvimento

**Docentes:** Ana Isabel Pereira e Sara Hagá

### Objetivos gerais da UC

Desenvolver conhecimentos sobre as principais mudanças e fatores no desenvolvimento na infância e adolescência. Conhecer as principais metodologias e alguns instrumentos de avaliação de desenvolvimento psicológico. Ter experiência direta de contacto e observação com crianças e adolescentes. Desenvolver uma atitude científica e crítica, bem como capacidade de reflexão.

### Temas abordados

Introdução ao desenvolvimento nos anos escolares e na adolescência; Anos escolares (Desenvolvimento da cognição, moral, emocional e social); Adolescência (Desenvolvimento físico; da cognição, moral, emocional e da identidade, e social).

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Conhecimentos teóricos e práticos da psicologia desenvolvimentista para o exercício profissional de Psicologia Clínica e Psicologia da Educação.

### Recursos importantes

Keenan, T. & Evans, S. Crowley (2016). *An Introduction to Child Development* (3rd ed.). Sage Publications.  
Lourenço, O. (2002). *Psicologia do desenvolvimento moral: Teoria, dados e implicações* (3rd ed.). Almedina.  
Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *O mundo da criança*. McGraw-Hill.

---

## 2.º Ano I Emoções

**Área:** Psicologia Cognitiva

**Docentes:** Ana Pinheiro, Silvia Ouakinin e Tatiana Conde

### Objetivos gerais da UC

Adquirir conhecimentos teóricos e práticos do estudo das emoções tendo em consideração a investigação experimental e clínica. Analisar criticamente investigação empírica e identificar questões de investigação relevantes no estudo das emoções.

**Temas abordados**

Emoção; Bases neurobiológicas; Reconhecimento de emoções; Métodos de elicitación, manipulação e avaliação de emoções; Interações emoção-cognição; Diferenças individuais e culturais na expressão e reconhecimento de emoções; Abordagem desenvolvimental das emoções; Alterações no processamento emocional e implicações clínicas.

**Aplicação prática no exercício da psicologia**

Conhecimentos teóricos e práticos da psicologia das emoções para o exercício profissional de Investigação e Psicologia Clínica em geral, em particular Neuropsicologia Clínica.

**Recursos importantes**

Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M., Siegelbaum, S. A., & Hudspeth, A. J. (2013). *Principles of neural science*. McGraw-Hill.

Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (2010). *Handbook of emotions*. Guilford.

Schirmer, A. (2015). *Emotion*. SAGE Publications.

**2.º Ano I Epistemologia e História da Psicologia**

**Área:** Psicologia Geral

**Docente:** Rodrigo de Sá-Nogueira Saraiva

**Objetivos gerais da UC**

Compreender que cada perspectiva teórica da psicologia tem raízes profundas nas grandes correntes do pensamento ocidental. Compreender a razão das escolhas feitas pelas correntes psicológicas estudadas ao longo dos cursos de psicologia. Conhecer a história do pensamento, a mente e as características distintivas das várias correntes, a sua origem e explicação.

**Temas abordados**

Mundo do invisível; Invenção da mente na Grécia; Mente medieval; Pirronismo e a solução ao capticismo; Gassendi; Thomas Hobbes; Influência do epicurismo em Boyle e em Locke; Kant; Newton e Vico; Séc. XIX e a herança de Newton, Darwin e a evolução das leis do invisível; Busca do significado na ciência; Últimos desenvolvimentos teóricos do pensamento europeu; Psicologia nos Estados Unidos; Grandes estruturadores do pensamento ocidental sobre a mente e os eixos diferenciadores das várias correntes.

**Aplicação prática no exercício da psicologia**

Conhecimentos transversais a todas as áreas da Psicologia, permitindo compreender a sequência temporal e contextualização das teorias e correntes de pensamento que deram origem à psicologia atual.

**Recursos importantes**

Sá-Nogueira Saraiva, R. (2019). *História das ideias sobre a mente*. PDF em pré-edição.

## 2.º Ano I Pensamento e Linguagem

**Área:** Psicologia Cognitiva

**Docentes:** Mário Ferreira e Paulo Ventura

### Objetivos gerais da UC

Introduzir as principais temáticas que caracterizam a investigação em Pensamento e em Linguagem. Pensamento: contrastar modelos descritivos e normativos de pensamento, julgamento e decisão. Linguagem: fornecer um panorama integrador dos processos cognitivos envolvidos no reconhecimento e produção da palavra falada e escrita.

### Temas abordados

Raciocínio indutivo e modelos de Julgamento e Decisão; Raciocínio dedutivo e Modelos Mentais; Reconhecimento da palavra falada; Reconhecimento da palavra escrita; Produção da palavra falada; Produção da palavra escrita.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Conhecimentos do pensamento, julgamento e tomada de decisão importantes para a investigação em Psicologia Cognitiva e Social, bem como para a Psicologia Organizacional e dos Recursos Humanos. Conhecimentos dos processos cognitivos da Linguagem importantes para a prática da Psicologia Clínica e da Educação.

### Recursos importantes

Plous, S. (1993). *The psychology of judgment and decision making*. McGraw-Hill.

Eysenk, M. W., & Keane, M. T. (2020). *Cognitive Psychology: A student's handbook* (8th ed.). Psychology Press.

## 3.º Ano I Psicologia da Educação

**Área:** Psicologia da Educação

**Docentes:** Maria Dulce Gonçalves, Alexandra Marques Pinto e Maria Odília Teixeira

### Objetivos gerais da UC

Proporcionar o conhecimento de quadros conceptuais essenciais na Psicologia da Educação, bem como promover a identificação dos domínios e métodos de investigação. Fomentar a análise fundamentada dos processos de aprendizagem e desenvolvimento em diferentes contextos educativos. Compreender as funções e práticas diversificadas do Psicólogo Educacional em diferentes contextos educativos. Articular os domínios de aplicação da Psicologia da Educação com o leque de alternativas de especialização profissional.

### Temas abordados

Psicologia da Educação: especificidade e âmbito; Investigação e intervenção em contextos educativos; Grandes quadros conceptuais na Psicologia da Educação Aprendizagem e processo educativo.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Introdução da área da Psicologia da Educação importante para o processo de escolha da área de mestrado, bem como consciência da sua relevância articulação com as outras áreas da prática de Psicologia.

### Recursos importantes

Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (Eds.) (2019). *Career counselling. Foundations, perspectives, and applications* (3rd ed.). Routledge.

Dweck, C. (2017). *Mindset - updated edition: Changing the way you think to fulfil your potential*. Robinson.

Durlak, J.A., Domitrovich, C.E., Weissberg, R.P., & Gullotta, T.P. (Eds.) (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. The Guilford Press.

Robinson, K., & Aronica, L. (2016). *Creative Schools*. Penguin.

Schunk, D. H. (2013). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Merrill Prentice Hall.

## 3.º Ano I Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações

**Área:** Psicologia Organizacional; Recursos Humanos

**Docentes:** Maria José Chambel, Manuel Rafael e Afonso Carvalho

### Objetivos gerais da UC

Adquirir conhecimentos integrados sobre Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações (PRHTO). Desenvolver uma versão geral da atuação de psicólogo em Recursos Humanos. Compreender o contexto atual da atividade profissional e o relevo do trabalho na vida das pessoas. Identificar os temas emergentes com impacto na Gestão dos Recursos Humanos. Analisar o nível de satisfação dos trabalhadores, as suas repercussões e variáveis organizacionais com valor preditivo na explicação da satisfação organizacional. Descobrir os contributos da PRHTO noutros contextos e temas de investigação nesta área.

### Temas abordados

Psicologia dos Recursos Humanos; Evolução do conceito de trabalho e Psicologia do Trabalho; Futuro do trabalho e da Psicologia do Trabalho; Temas atuais na investigação em Psicologia do Trabalho e na Gestão de Recursos Humanos; Importância do trabalho e do nível de satisfação em Portugal e na Europa; Repercussões da satisfação no trabalho para os trabalhadores e para as organizações; Variáveis do contexto organizacional com repercussões para a satisfação dos trabalhadores; Novos desafios para a satisfação dos trabalhadores; Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações em diferentes contextos.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Introdução da área da Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações importante para o processo de escolha da área de mestrado.



### Recursos importantes

- Arnold, J., Randall, R., Silvester, J., Patterson, F., Robertson, I., & Cooper, C. (2010). *Work psychology: Understanding human behaviour in the workplace* (5th ed.). Pearson Education Limited.
- Chambel, M. J. & Curral, L. (2008). *Psicologia organizacional. Da estrutura à cultura*. Livros Horizonte.
- Chmiel, N., Fraccaroli, F., & Sverke, M. (Eds.). (2017). *An introduction to work and organizational psychology: An international perspective* (3rd ed.). Wiley Blackwell.
- Duarte, M. E. (2014). *As histórias que entrelaçam o indivíduo e a organização*. Revista Marketing Industrial, 64, 36-43.

## 3.º Ano I Modelos de Psicoterapia

**Área:** Psicologia Clínica

**Docentes:** Fernando Fradique, Carla Crespo, Ana Sofia Medina e Marta Gonçalves

### Objetivos gerais da UC

Permitir o conhecimento e a apropriação de instrumentos reflexivos que permitam ao estudante analisar e comparar os principais modelos psicoterapêuticos.

### Temas abordados

Introdução à psicoterapia; Psicologia Clínica e Psicoterapia; Evolução do conceito de mudança terapêutica; Dimensão ética em psicoterapia; Modelos Psicoterapêuticos; Propostas metodológicas mais recentes; Terapias Psicodinâmicas; Terapias Humanistas; Terapias Cognitivo-Comportamentais; Terapias Sistêmicas; Perspetiva integrativa e fatores comuns; Níveis de evidência em investigação clínica e práticas baseadas na evidência.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Introdução da Psicologia Clínica e distinção das suas diferentes áreas, importante para o processo de escolha da área de mestrado, bem como para uma prática profissional eclética.

### Recursos importantes

- Alarcão, M. (2000). *(Des) Equilíbrios familiares*. Quarteto Editora.
- Cabaniss, D. L., Cherry, S., Douglas, C. J., Crever, R. L., & Schwartz, A. R. (2013). *Psychodynamic formulation*. John Wiley & Sons Ltd.
- Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.) (2019). *Handbook of psychotherapy integration* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Norcross, J. C., VandenBos, G. R., & Freedheim, D. K. (2016). *APA Handbook of clinical psychology (Vol 2: Theory and Research)*. American Psychological Association.
- Snyder, C. R. & Ingram, R. (2000). *Handbook of psychological change: psychotherapy processes & practices for the 21st century*. John Wiley & Sons.

## 3.º Ano I Psicometria

**Área:** Estatística e Métodos de Investigação

**Docentes:** Maria João Afonso e Maria João Varandas dos Santos

### Objetivos gerais da UC

Desenvolver competências técnicas e atitudes de rigor metodológico, humanismo científico e deontologia na medição e avaliação psicológica.

### Temas abordados

Teoria Psicométrica (Teoria Da Medida e Teoria dos Testes); Psicometria e Ética da Avaliação Psicológica; Prática Psicométrica.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Transversal a todas as áreas da Psicologia para a aplicação de testes e avaliação psicológica nos mais diversos contextos.

### Recursos importantes

Urbina, S. (2014). *Essentials of Psychological Testing*. John Wiley & Sons.

## Horário de Serviços

### *Serviços Académicos*

#### **Atendimento Telefónico**

Núcleo de Estudos Graduados  
Segunda-Feira: 14h00 > 16h00  
Quarta-Feira: 10h00 > 12h30

Núcleo de Estudos Pós-Graduados  
Terça-Feira: 10h00 > 12h30  
Quarta-Feira: 14h00 > 16h00

Reconhecimento de Habilitações  
Estrangeiras  
Sexta-feira: 14h00 > 16h00

#### **Atendimento Presencial**

Núcleo de Estudos Graduados  
Segunda-Feira: 10h00 > 12h30  
Terça-Feira: 14h00 > 18h00

Núcleo de Estudos Pós-Graduados  
Quarta-Feira: 10h00 > 12h30  
Quinta-Feira: 14h00 > 18h00

### *Tesouraria*

#### *Períodos Letivos*

2.ª, 4.ª e 6.ª feira: 10h00 > 12h30 / 14h00 > 16h30  
3.ª feira: 10h00 > 12h30  
5.ª feira: 14h00 > 18h00

#### *Mês de agosto e período de férias de Carnaval,*

#### *Páscoa e de Natal*

2.ª e 5.ª feira: 14h00 > 16h30  
6.ª feira: 10h00 > 12h30 / 14h00 > 16h30

### *Biblioteca*

2ª a 6ª feira: 9h00 > 19h00

### *Testoteca*

2ª e 4ª feira: 10h00 > 16h00 (com marcação prévia)

### *GAPE*

3ª e 4ª feira: 14h00 > 17h00  
5ª feira: 10h00 > 13h00

### *Erasmus*

2ª e 4ª feira: 10h00 > 16h00 (com marcação prévia)

## Ordem dos Psicólogos Portugueses

Como estudante e futuramente profissional de Psicologia vais deparar-te também com o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos. Este é composto por **vários princípios gerais e específicos**. Os princípios gerais consistem num conjunto de pressupostos com o **objetivo de orientar, guiar e inspirar profissionais na intervenção psicológica**. Estes têm como base uma moral comum da Psicologia e devem ser **tomados em consideração durante o exercício da psicologia, bem como perante a resolução de dilemas éticos**.

Os princípios gerais são:

- A. Respeito pela dignidade e direitos da pessoa
- B. Competência
- C. Responsabilidade
- D. Integridade
- E. Beneficência e não maleficência

Os princípios específicos são:

- 1. Consentimento informado
- 2. Privacidade e confidencialidade
- 3. Relações profissionais
- 4. Avaliação psicológica
- 5. Prática e intervenção psicológicas
- 6. Ensino, formação e supervisão psicológicas
- 7. Investigação
- 8. Declarações públicas



Não te esqueças destes princípios! Poderás encontrar mais informação sobre cada um na [última versão](#) do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos. Se quiseres saber mais sobre a Ordem dos Psicólogos Portugueses consulta o [site](#).

---

## Cartão da Rede BLX (Bibliotecas de Lisboa)

A Rede de Bibliotecas de Lisboa (BLX) integra 18 bibliotecas onde podes requisitar gratuitamente livros, CDs, DVDs, revistas/ jornais, assim como consultar outros documentos relevantes. Para efetuares empréstimos domiciliários, tens de ter um **“Cartão de Utilizador”** que é depois válido durante 10 anos. Esse cartão permite o acesso a toda a rede BLX e está disponível gratuitamente para quem reside ou trabalha na área metropolitana de Lisboa. Podes efetuar o [pedido do cartão online](#) e depois tens 10 dias seguidos para levantar o mesmo na biblioteca da tua preferência. Não te esqueças de levar o Cartão

de Cidadão ou outro documento equivalente quando fores levantar o cartão. Perto da Cidade Universitária tens a **Biblioteca Palácio Galveias**, no Campo Pequeno. Esta biblioteca está instalada no Palácio Galveias, um palácio nobre de Lisboa do século XVII, onde também podes visitar o Jardim Maria José Moura. A rede BLX oferece-te, ainda, outros serviços, nomeadamente espaços confortáveis e acolhedores para o teu estudo e lazer.



# Estrutura de Artigo Científico

## IMRAD

**I**ntrodução, **M**étodos, **R**esultados e **D**iscussão  
(estrutura base, também, dos trabalhos académicos)

### Abstract

Sumário (150-200 palavras) sobre o trabalho feito, como foi feito, que resultados foram encontrados e principais conclusões.

### Introdução

Do geral para o particular: O que se sabe sobre o tema, o que não se sabe sobre o tema e motiva a investigação, que questões se colocam e como podem ser respondidas.

### Resultados

Os resultados encontrados para as questões de investigação/ hipóteses formuladas.

### Método

Detalhes sobre como foi feito o estudo que permitam a sua replicação: caracterização da amostra, desenho do estudo, materiais utilizados, procedimento, análise de dados.

### DISCUSSÃO

O que significam os resultados obtidos, considerando o que já se sabia sobre o tema. Que novas questões se colocam, que limites teve o trabalho feito. Sugestões futuras..

### REFERÊNCIAS

Listagem de fontes consultadas

# Modelo para Tirar Notas de Artigos Científicos



**CITAÇÃO: AUTOR(ES). (ANO). TÍTULO. *REVISTA*, VOLUME (NÚMERO), PÁGINAS.**

**PALAVRAS-CHAVE:**

**TEMA E CONCEITOS RELEVANTES:**

Blank area for writing the topic and relevant concepts.

**QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO E HIPÓTESES:**

Blank area for writing research questions and hypotheses.

**MÉTODO (PARTICIPANTES, DESENHO DE ESTUDO, ANÁLISE DE DADOS):**

Blank area for writing the methodology (participants, study design, data analysis).

**PRINCIPAIS RESULTADOS:**

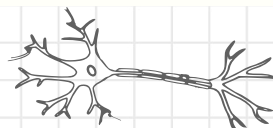
Blank area for writing the main results.

**CONCLUSÃO E CONTRIBUTO:**

Blank area for writing the conclusion and contribution.

**REFLEXÃO, COMENTÁRIOS ADICIONAIS E REFERÊNCIAS CITADAS RELEVANTES:**

Blank area for writing reflections, additional comments, and relevant cited references.



# entrevista

a Joana  
Gonçalves

Nesta primeira edição, fomos entrevistar Joana Gonçalves, que se graduou na FPUL em 2020 e está atualmente no seu Ano Profissional Júnior. A Joana concluiu o Mestrado Integrado em Psicologia, na especialidade de Psicologia da Educação e Orientação [atual Mestrado em Psicologia da Educação e Aconselhamento] e tem trabalhado em contextos educativos, de uma forma criativa e inovadora, adaptada a este mundo pós-covid-19. Um dos seus grandes projetos é desenvolver um material psicopedagógico que em breve estará pronto para ser utilizado por profissionais que trabalham em contextos de aprendizagem. Sentámo-nos à conversa via zoom – cada uma na sua sala de estar – para vos dar a conhecer como tem sido o percurso da Joana, desde que entrou na FPUL até agora. E como projeta o seu futuro.

## Em primeiro lugar, como é que surgiu a ideia de estudares psicologia?

Bem, eu acho que a primeira vez que me lembro de dizer que queria ser psicóloga foi para aí no 7º ou 8º ano... Mas mesmo antes, ainda em criança, lembro-me de haver umas personagens de ficção que eram as W.I.T.C.H., que comunicavam entre dimensões e ajudavam-se umas às outras... Eu tinha livros delas que não eram só ficção, eram também, de certa forma, de autoajuda pois tinham questionários e conselhos... E eu partilhava-os com os meus colegas de turma ou mesmo com os mais novos do jardim-de-infância e ATL. Ao mesmo tempo, aplicava-os à minha vida e divertia-me com isso, com os resultados e reflexões que permitiam. Mas foi mesmo no 7º ou no 8º ano que eu fiquei a saber que existia uma coisa

chamada “psicologia” e que havia pessoas cuja profissão era serem “psicólogos”. E aí percebi que o que queria era ajudar, acompanhar as pessoas desta maneira, com os conhecimentos da psicologia.

## Portanto, quando entraste no secundário, já sabias perfeitamente o que querias fazer.

Sim. Fui pesquisando mais, e fui inclusive tendo de lidar com os preconceitos das pessoas, especialmente pelo facto de se achar que não há trabalho em psicologia. Havia pessoas que me diziam que mais valia ser médica – psiquiatra! Outras ainda me diziam que até podia ser professora, mas depois havia quem me dissesse que “isso era pouco, que eu tinha capacidades para mais” ... Enfim, à medida que o tempo foi passando, comecei a ver que as conceções das pessoas

sobre a psicologia eram muito limitadas. E eu procurei defender a minha posição, muitas vezes, sozinha. Ainda ponderei seguir medicina, mas as notas dos exames específicos não foram suficientes, e foi aí que a ideia da psicologia ganhou ainda mais força. O resultado do exame só confirmou o que eu já sabia; eu não queria ser médica, queria ser psicóloga.

## A FPUL foi a tua primeira escolha?

Sim, foi. Não só pela proximidade geográfica (vivo na Póvoa de Sta. Iria), mas também porque já tinha ouvido falar muito bem da faculdade. Ainda coloquei outros locais e outros cursos como opções secundárias, mas a psicologia ficou nos quatro primeiros.

## Entretanto conseguiste entrar



**na tua primeira opção – Psicologia na FPUL. Como é que foi a tua adaptação? Que obstáculos encontraste e como os ultrapassaste?**

Mesmo não sendo uma aluna deslocada, eu não estava muito habituada a andar em Lisboa. [...] Tive de me habituar aos transportes, de ir todos os dias para Lisboa - um sítio novo, onde ninguém me conhece, com exceção de uma antiga colega de escola, que passei a conhecer mais

aprofundadamente nos primeiros meses do 1.º ano. Ainda assim, sentia que seria benéfico encontrar novas pessoas com quem me dar, que pudessem ser “o meu grupo”, digamos. Em primeiro lugar, o programa de mentorado da FPUL foi muito útil para me integrar, de tal forma que eu própria mais tarde acabei por ser mentora. A praxe também me ajudou a conhecer pessoas na primeira semana de aulas. Entretanto, descobri que a faculdade tinha um grupo de teatro – o ULTIMACTO.

– e fui assistir a um dos primeiros ensaios do ano, pois eu já faço teatro desde o 7º ano... Após essa experiência, e sentindo-me acolhida pela abertura e dinâmica dos restantes integrantes e encenador, resolvi integrar o grupo. E foi o sítio onde conheci as pessoas mais importantes da minha vida académica, pois tínhamos interesses parecidos e/ou partilhámos experiências dentro e fora de palco de grande significado. O próprio encenador foi um grande mentor para

---

*Mais do que uma coletânea de conhecimentos variados, e pelos quais eu ansiava desde que tinha descoberto a palavra “psicologia”, [a Licenciatura] foi o início de uma jornada de autoconhecimento.*

---

mim durante esse período. Foi mesmo das experiências mais marcantes da minha passagem pela faculdade. Manter amizades do secundário também foi muito importante, especialmente porque estávamos todos a passar pelo mesmo, o que resultou em boas partilhas.

**Portanto, foram estes grupos que te ajudaram a ultrapassar as dificuldades nos primeiros tempos, que te deram suporte.**

Sim. Apesar de depois conhecer outras pessoas nas turmas onde estava, porque fui fazendo outros contactos – nem sempre se tornaram amizades, mas

eram pessoas com quem era positivo trabalhar -, era sempre reconfortante saber que numa turma havia alguém do grupo de teatro. Isto é quase metafórico, mas era como se o grupo de teatro fosse um porto seguro a partir do qual eu pude depois explorar outros caminhos, outras relações. Aliás, hoje, as minhas melhores amigas foram colegas que estavam nesses grupos de trabalho, com outros membros do ULTIMACTO., mas que não eram do grupo. Conheci-as graças a esta “segurança do porto seguro” inicial.

**Em termos sociais, estes grupos ajudaram-te a integrares-te.**

**Mas também te ajudaram em termos académicos?**

Eu lembro-me que havia pessoas do mentorado que criaram recursos de estudo... Que havia workshops de gestão do tempo e do estudo, e acho que isso acabou por se perder, mas na altura para mim foi muito útil.

**Numa frase, como qualificarias a tua experiência durante a Licenciatura?**

Mais do que uma coletânea de conhecimentos variados, e pelos quais eu ansiava desde que tinha descoberto a palavra “psicologia”, foi o início de uma jornada de autoconhecimento.

**Passando agora para o mestrado, tu ainda és do tempo do Mestrado Integrado e, portanto, fizeste o mestrado na secção de Psicologia da Educação e Orientação (atual mestrado em Psicologia da Educação e Aconselhamento). Como é que surgiu esta escolha? Esta vontade de trabalhar em educação já vinha de trás ou surgiu durante o curso?**

Agora olhando para trás, eu consigo ver que já vinha de há muito, tendo em conta que tendia a “encarnar um papel”, de forma natural, de “professora” ou “mentora” com os colegas mais novos do jardim-de-infância e ATL... Mas só recentemente é que me apercebi e integrei isso, porque na altura eu queria ir para psicologia clínica. Até porque aquela nuvem dos preconceitos dos outros continuava aqui a pairar, do género “tudo bem, vais para psicologia, mas ao menos é psicologia clínica, não é?”. No 3.º ano, quando tive a disciplina de Psicologia da Educação tivemos de fazer um trabalho de grupo onde, com base num capítulo de um livro de psicologia educacional, tínhamos de desenvolver atividades que demonstrassem as variáveis ou as ferramentas que a autora do capítulo propunha. E lembro-me de estar com o meu grupo a discutir que atividades fariam sentido, e de me ter apercebido de como aquela tarefa estava a ser super estimulante, e eu pensei “meu deus, isto é tão divertido!



*Joana Gonçalves.*

Há tantas possibilidades que podem surgir daqui, tanto que se pode aprender e explorar!”. E fui me apercebendo dos projetos que existem, mesmo a nível internacional, na psicologia da educação e de ter achado que era mesmo isto que eu gostaria de fazer.

**E a reação das pessoas à tua volta foi...**

“Vais para a escola, Joana? Mas vais ser professora, é isso?” E eu, para fazer uma escolha verdadeiramente informada e poder dar crédito a esta minha intuição, fiz algumas sessões de desenvolvimento vocacional no GAPE. E foi extremamente útil, não só ao nível da informação que me foi dada sobre o mestrado e sobre as saídas profissionais, mas também sobre a reflexão que me ajudaram a fazer sobre os meus interesses, as minhas competências e os contextos onde

as poderia desenvolver. E foi aí que fiquei certa daquilo que queria fazer – queria estudar e trabalhar em Psicologia da Educação.

**Fala-me um bocadinho do teu estágio curricular. Correspondeu às tuas expectativas sobre o que achavas que seria trabalhar em Psicologia da Educação?**

O meu estágio foi no Agrupamento de Escolas Braancamp Freire (Pontinha, Odivelas) e foi mesmo um dos picos da minha experiência académica na FP. Senti que, era como se estivesse a voltar ao primeiro ano – novo contexto, novas pessoas, novos desafios – mas a triplicar. Foi o meu primeiro contexto de trabalho, a primeira prova de vida adulta. Eu era a pessoa mais nova que estava a trabalhar naquele local, portanto, o maior desafio foi, como é que eu afirmo aqui o meu “Eu” adulto? Como é que passo a imagem de alguém que também tem algo a dizer?

**Estiveste sobretudo a trabalhar com crianças...**

Sim, estive sobretudo a acompanhar crianças de 1.º e 2.º ano numa metodologia de Ginásio IDEA [intervenções lúdicas que procuram estimular o desenvolvimento de competências escolares como a leitura ou a escrita. Para saber mais: <https://www.facebook.com/projetoidea>]. Mais tarde, surgiu também a oportunidade de desenvolver

Ginásios IDEA, especificamente de desenvolvimento pessoal e socioemocional, com alunos de 7.º e 8.º ano. Primeiro estive a observar como o Semião [Semião Contente, ex-aluno da FPUL, psicólogo orientador de estágio no local] fazia, depois comecei a fazer acompanhamentos na mesma sala que ele, e ao longo do tempo passámos para salas e eventualmente, escolas distintas.... Foi gradual, fui ganhando autonomia aos poucos. E o Semião perguntava-me sempre, no final das sessões, o que eu achava, o que eu tinha observado. E no início eu focava-me na leitura e na escrita, e ele perguntava-me “e que mais?” e aí comecei a observar a criança como um todo. Não só como faz a tarefa, mas como está enquanto a faz. Para poder estimular a autoobservação, a motivação, a autoestima, o autoconhecimento... Como reage perante uma tarefa nova, perante um problema...

**Não só para ajudares a criança, mas para dares feedback aos professores...**

Sim, e isso foi muito importante, aprender a dar feedback aos professores. Focar sempre nos aspetos positivos, nas dificuldades que vão sendo ultrapassadas, mesmo que lentamente, de Ginásio para Ginásio... Uma forma de registar o progresso que seja motivadora para os alunos, mas também para os professores. Conseguir estabelecer uma relação com os professores, afirmar o meu “Eu” adulto perante eles, foi das

coisas mais importantes na qual procurei investir. Além disso, tive também de me desafiar, de me afirmar enquanto adulta perante as crianças, de saber chegar a elas, mas impor respeito. Conseguir ter uma conexão com elas, mas quando é preciso impor regras e limites, ser firme.

**O que é que foi mais difícil; impores-te perante os adultos ou perante as crianças?**

Bem, 75% do meu trabalho foi feito com as crianças, embora eu tenha assistido a algumas

---

*Conseguir estabelecer uma relação com os professores, afirmar o meu “Eu” adulto perante eles, foi das coisas mais importantes na qual procurei investir.*

---

formações, porque naquela escola quase todos os meses, se não estou em erro, os professores davam formações uns aos outros – e isso foi algo de que eu gostei imenso. O próprio

Semião deu uma formação, e eu pude ver como ele não era visto como o psicólogo “expert”; ele era mais um membro de toda a equipa escolar, contribuía para aquele contexto na mesma medida em que todos os restantes profissionais. Tirando estas formações, o único momento em que eu trabalhava e/ou interagía com os professores era quando estava com eles de maneira informal (p.e., nos corredores da escola ou à hora de almoço) ... Com as crianças foi sempre mais fácil, porque eu sentia que havia uma fácil conexão entre elas e a minha criança interior. Com os professores, era mais o afirmar, transmitir que eu também tinha um papel... Ou seja, procurei afirmar-me tendo consciência de que era estagiária, que estava ali para desenvolver competências, mas que também podia contribuir com conhecimento.

**Portanto, sentiste-te bastante apoiada no estágio, foste ganhando autonomia aos poucos...**

Sim, tive imenso apoio da parte do Semião. Mesmo quando não estávamos a trabalhar na mesma escola, eu sabia sempre onde ele estava e ele estava sempre disponível para me ajudar.

**Este estágio foi supervisionado pela Prof. Dulce Gonçalves, certo?**

Sim.

**E a dissertação, fizeste-a sob a**

### orientação de quem?

Do Prof. António Duarte. Apliquei um programa de intervenção, de âmbito psicoeducacional, nas conceções de aprendizagem, com base na arte (especificamente, literatura de ficção) a uma turma do ensino secundário. Em resumo, nas seis sessões da intervenção, os alunos liam e analisavam diálogos e interações entre personagens que estavam numa situação de aprendizagem e podiam evidenciar diferentes conceções de aprendizagem. O objetivo era perceber se os alunos, ao fazerem esta análise, poderiam refletir sobre as suas próprias conceções de aprendizagem e modificá-las. Por exemplo, usámos um excerto do *Harry Potter e a Pedra Filosofal* onde vemos o Harry, o Ron e a Hermione a estudar, e vimos que a Hermione em relação aos outros tinha uma abordagem de aprendizagem mais profunda, baseada na compreensão e na utilização do seu conhecimento em várias áreas da sua vida.... Enquanto o Harry e o Ron tinham uma abordagem mais superficial, baseada na memorização e na

reprodução do conhecimento. Os participantes liam esse excerto e tinham de refletir sobre os comportamentos das personagens (nas suas semelhanças e diferenças), nas abordagens que estavam a evidenciar, como é que escreveriam a cena de forma diferente para que o Harry e o Ron tivessem uma abordagem diferente, por exemplo... E com várias atividades deste tipo, de reflexão sobre as personagens, queríamos perceber se os participantes iriam “estabelecer pontes” com a sua vida quotidiana e modificariam as suas próprias conceções de aprendizagem.

### Quais as maiores dificuldades que encontraste neste processo de fazer a dissertação?

Eu confesso que até ao primeiro confinamento – março de 2020 – a minha maior dificuldade foi conjugar estas aplicações e análises da intervenção relativa à tese com o trabalho de estágio. No 1.º semestre, por exemplo, eu tinha o seminário de dissertação à segunda-feira, terça-feira estava todo o dia no estágio, quarta-

feira só ia ao estágio de manhã, e sexta-feira tinha novamente estágio todo o dia. As folgas acabavam por não ser mesmo folgas porque havia sempre trabalho do estágio para fazer, coisas para refletir, processar o que tinha observado e o que ia propor no ginásio seguinte... E também processar a experiência emocional que tudo isto provocava em mim. A dissertação, muitas vezes, ficava para trás... O bom foi o Prof. António Duarte nos pedir cronogramas de x em x tempo, com as tarefas que nos propúnhamos a fazer, e isto ajudou muito na minha organização. Mas enquanto o estágio foi presencial, foi mais difícil cumprir com tudo o que tinha para fazer. Quando passámos para o *online*, foi bem mais fácil de gerir o tempo e todas as tarefas.

**E, entretanto, terminaste o mestrado, e tinhas de saltar para o Ano Profissional Júnior. Descreve de forma breve o teu estágio no Ano Profissional Júnior, o que é e como surgiu.**

RATO  
PATO

VACA  
GATO

B DEF HIJKLMN Q S U WXYZ  
BC DEFGHIJ LMN PQRS UV X Z  
BC DEFGHIJ LMN PQRS UV X Z  
EC DEFGHIJ LMNOPQRS TUV X Z  
E I O U



Então, a semente começou ainda no estágio curricular. Nós na secção de Psicologia da Educação e Orientação, temos de desempenhar no nosso estágio tarefas que abrangem três áreas: aprendizagem, saúde e bem-estar e desenvolvimento vocacional. E eu já tinha conseguido fazer tarefas que correspondiam às primeiras duas, mas ainda não tinha tido oportunidade de fazer nada no âmbito vocacional. Tinha-se pensado em fazer uma parceria com a psicóloga do agrupamento que trata destas questões, com a qual eu poderia aplicar algumas provas e elaborar relatórios, mas, entretanto, surgiu a pandemia e os próprios psicólogos foram mobilizados para dar apoio telefónico às famílias e comunidade, para além das suas tarefas já previstas, o que mexeu com a calendarização das restantes atividades. Entretanto, estávamos a adaptar-nos ao *online*, e estava eu a trabalhar com crianças de 2.º ano que já tinham uma fluência de leitura bastante boa, mas que ainda tinham algumas questões ao nível da precisão, nomeadamente em alguns casos de leitura [diferenças que se encontram no som de determinadas letras, p.e. em cena o “c” tem som “s”, mas em cana já tem o som “q”]... e eu andava a pensar como poderia tornar as sessões virtuais de ginásio úteis e divertidas. E, ao mesmo tempo, ouvia falar em enfermeiros, médicos, como as profissões estavam a ser afetadas pela covid. E eu pensei “espera lá... psicólogo tem pelo menos um

caso de leitura, comerciante tem uns três, enfermeiro tem dois... quase todas as profissões têm casos de leitura nas palavras!”, e surgiu-me que as próprias profissões das pessoas que estão mais próximas das crianças podiam ser úteis para trabalhar não só a leitura, mas também o seu desenvolvimento vocacional – através do conhecimento ocupacional, que os modelos teóricos nos dizem que já possível (e importante) começar a fomentar nestas idades. Acabei por planejar algumas atividades com profissões com as crianças que eu estava a seguir, “coleccionando” as profissões num PPT para o efeito, e partilhei a ideia com a Prof. Dulce, que ficou bastante entusiasmada. Mas, entretanto, o estágio acabou... Defendi a dissertação em novembro e tirei um tempo para respirar, e ao mesmo tempo, comecei a trabalhar no meu currículo, a pesquisar locais onde gostaria de trabalhar... Mas a ideia de desenvolver um material psicopedagógico com as profissões permanecia. E eu continuei a manter contacto com a Prof. Dulce, pelo que quando falámos sobre a possibilidade de eu fazer o Ano Profissional Júnior com ela, enquadrado no Projeto IDEA [<https://www.facebook.com/projeitoidea>], retomámos logo esta ideia: desenvolver um baralho de cartas com as profissões que tiveram mais destaque em ano de covid. E assim surgiu o meu principal projeto do Ano Profissional Júnior; desenvolver um material psicopedagógico –

o baralho de cartas “Profissões 20/21”-, e a partir deste material, criar atividades que possam desenvolver a leitura e escrita, mas também o desenvolvimento vocacional, e que transmitisse um agradecimento, uma homenagem, aos profissionais. Ao mesmo

---

*[...] as próprias profissões das pessoas que estão mais próximas das crianças podiam ser úteis para trabalhar não só a leitura, mas também o seu desenvolvimento vocacional – através do conhecimento ocupacional, que os modelos teóricos nos dizem que já possível (e importante) começar a fomentar nestas idades.*

tempo, iria conceber sessões de formação e de psicoeducação para psicólogos, professores e outros profissionais da educação e/ou que interviessem ou interagissem com crianças e adolescentes.

**Depois de um 2020 em que a passagem para o online foi repentina, em 2021 tu já conseguiste conceber um estágio otimizado para tempos de covid...**

Sim, porque na altura quando comecei o estágio em março, já comecei no online. Comecei por fazer vídeos com sugestões de utilização dos materiais IDEA para os promover, muito com o

o baralho que eu ia desenvolver. Fui progredindo aos poucos em termos de autonomia. Aqui a grande diferença foi o público-alvo; se no meu estágio curricular tinha trabalhado principalmente com as crianças, agora aqui eu ia desenvolver um material para as crianças, mas estava sobretudo a interagir com outros adultos que poderiam utilizar no futuro: pais, mães, psicólogos, professores...

**Como tem sido lidar com adultos?**

No início foi um desafio. Continuava a sentir-me uma miúda no meio dos adultos. Mas aconteceu uma coisa

atividade de leitura/escrita com as crianças, uma “simulação” de um Ginásio IDEA. Apesar de elas já estarem na escola nessa altura, a atividade não podia ser presencial. Então eu pensei em como iria conseguir motivar as crianças para realizarem uma atividade destas, nestas circunstâncias. E surgiu-me a ideia de usar um boneco, em jeito de fantoche – o Sr. Chimp – enquanto contador de histórias. Como correu tão bem, pensei “e se eu levasse o Sr. Chimp para as formações com adultos?”, e assim foi. Assim que as pessoas na formação viam o Sr. Chimp, descontraíam. Havia sorrisos, uma descontração imediata. De repente, para além da Joana,



Profissões 20/21 - Um baralho para descobrir, ler, escrever e homenagear.

intuito de analisar necessidades. Fui observando as formações que a Prof. Dulce dava no zoom, via como é que ela comunicava, como eu poderia fazer no futuro com

curiosa; tive um convite para participar no festival ReadOn [<https://www.facebook.com/readonportugal/>] em Almada, onde eu iria desenvolver uma

estava ali um bonequinho a falar com eles, a apresentar-lhes uma atividade e a estabelecer conexões entre diferentes partilhas na sessão.

**Portanto, tens feito formações e estás a implementar a ideia do baralho “Profissões 20/21”. Eu sei que lançaste uma campanha de crowdfunding para financiar a concretização do baralho Profissões 20/21 e que foi muito bem-sucedida, e que durante o verão também lançaste um concurso em busca de um ilustrador para as cartas, e que já tens uma ilustradora. Portanto, agora o que estás a fazer?**

Por um lado, tenho estado a assegurar a comunicação e o estabelecimento de uma relação de confiança com as pessoas que apoiaram o crowdfunding do baralho – e passo bastante tempo na personalização dos emails, porque me preocupa criar esta boa ligação com as pessoas. Na realidade, todo este estágio tem tido essa preocupação: como é que eu crio uma boa ligação com as pessoas através dos meios digitais? De repente, os psicólogos tiveram de se abrir à possibilidade do apoio à distância..., portanto, esta é uma preocupação muito atual. Mesmo até a comunicação nas redes sociais, da promoção dos serviços, são coisas que me têm ocupado e preocupado, enquanto tarefas de desenvolvimento profissional. Até para poder começar a fazer a ponte entre o estágio e o trabalho futuro, aprender como comunico, como me posiciono, como publicito os meus serviços. Para além de todo o trabalho com a ilustradora,

que já está a desenvolver os desenhos das cartas, temos estado também a planear o calendário das formações até ao final do ano. Além disso, continuo a manter uma ligação com o Prof. António Duarte, o que me tem permitido colaborar em alguns projetos de investigação, diferentes, mas de certo modo, relacionados com o que foi o tema da minha dissertação. Mais, tenho trabalhado no meu próprio desenvolvimento profissional participando em congressos, conferências e formações, umas ligadas ao que

---

*Mais do que os conhecimentos, o que aprendi de mais importante [na FPUL] foram os métodos de trabalho que os professores me inculcaram.*

---

estou a fazer neste momento, outras mais relacionadas com os meus projetos de futuro. Por exemplo, agora vou participar no 22.º Congresso de Arte-Terapia, pois é um tema que me interessa muito e é um outro instrumento com o qual me identifico e que, de futuro, quero aperfeiçoar e

aprender a utilizar.

**Mas a ideia da arteterapia é para utilizares já no teu Ano Profissional Júnior ou é algo para o futuro?**

Por exemplo, o Sr. Chimp foi introduzido porque eu tinha participado num evento de Arte-Terapia no qual haviam abordado a utilização de fantoches e, para além disso, já tinha lido um capítulo de um livro (“Educação pela Arte e Artes na Educação”, de Alberto B. Sousa, do Instituto Piaget) sobre o tema. Algumas das atividades que estou a compor para o “Profissões 20/21” têm lá a construção de algum material artístico, como colagens ou desenhos.

**O teu estágio irá acabar em março, e o plano será começares a fazer formações já com “Profissões 20/21”, certo?**

Sim. A ideia é começar já em outubro, mesmo ainda não tendo o baralho físico. Possivelmente, algumas destas formações já poderão ser presenciais, pois eu quero procurar estabelecer protocolos ou colaborações com escolas ou outras entidades, para poder aplicar o baralho em contexto de formação, mas também diretamente com as crianças.

**E isso também já te abrirá portas para trabalho para depois do Ano Profissional Júnior...**



Sim, exatamente. Ou mesmo criar o meu próprio emprego. O meu objetivo é conseguir ganhar autonomia.

**Portanto, a tua ideia de futuro é conseguires ir criando o teu próprio emprego, no fundo, seres prestadora de serviços...**

Sim.

**E fazeres uma formação específica em Arte-Terapia.**

Sim. Se não for para já, que seja antes dos meus 30 anos. Mas mais do que isso, quero fazer o doutoramento. Antes dos 30, quero fazer o curso de Arte-Terapia que é pós-laboral e de três anos, se não estou em erro, e/ou fazer o meu doutoramento, em princípio na linha da minha dissertação de mestrado.

**Ok, portanto, no âmbito daquilo que continuaste a fazer com o Prof. António Duarte.**

Sim. E ir dar aulas na faculdade. Gostava imenso de lecionar. Tenho estes planos, cuja concretização, sobretudo ao nível do momento em que serão implementados, vai depender das oportunidades que surjam. Se houver possibilidade de eu ficar em algum sítio (p.e., com um contrato de trabalho), quero ficar algum tempo (pelo menos um ano), para que aquilo que eu esteja a fazer surta mesmo algum resultado visível. Se isso não acontecer, ou tiver de reorganizar prioridades, é enveredar pelo

doutoramento e continuar o meu desenvolvimento profissional.

**Já estamos quase a terminar. Queria perguntar-te de que modo a formação que tiveste na FP te inspira ou te influencia no trabalho que desenvolves atualmente?**

Mais do que os conhecimentos, o que aprendi de mais importante foram os métodos de trabalho que os professores me inculcaram. Depois, das duas, uma; ou refleti e percebi o que queria fazer diferente, ou integrei e hoje são métodos de trabalho que utilizo e pelos quais me guio. Foi um conhecimento mais prático de como me organizo, me posiciono, oriento a minha prática. O sentido ético, o que esperar, o que prever, etc., tudo isso aprendi na secção de Psicologia da Educação e Orientação.

**Por fim, que conselhos darias a quem está a agora a entrar na FP?**

Se calhar vou fazer um resumo daquilo que foi a minha experiência e, para além disso, o que aconselharia à Joana de 18 anos, olhando para trás: Conserva as amizades significativas do secundário, são um porto de abrigo para partilha de experiências. Pesquisa grupos como o teatro, a tuna, as praxes, etc., com os quais te identifies, porque dão uma estrutura, um horário, um ponto de encontro lúdico que ajuda a conhecer pessoas, e que seja fonte

de motivação!

Dorme 8 horas, come bem, bebe água - senão a capacidade de concentração e de resposta não é a mesma, vive-se em piloto automático.

Cria um bom equilíbrio entre estudo e lazer. Não estudes em demasia nem tenhas atividades de lazer que te deixem de rastos ou te ocupem demasiado tempo. Equilíbrio é fundamental. Aceita que vai haver desafios que nos deixam algo desconfortáveis, é normal, faz parte do crescimento. Atenta nos teus sentimentos e pensamentos, valida-os e dá-lhes um espaço saudável para se expressarem e para os processares. Se a experiência estiver a ser dolorosa, durante um período de tempo alargado e sentes que está a afetar várias áreas da tua vida, pede ajuda/apoio psicológico (p.e., ao GAPE).

Procura perceber o que é exigido em cada disciplina, o que cada professor valoriza, quais os objetivos a atingir, e quais os métodos de estudo mais adequados para ti – aprende a autorregular o teu estudo e, sobretudo, as próprias emoções. Aproveita esta nova etapa da tua vida para (continuares a) conhecer-te, descobrires mais - sobre ti, os outros, o mundo, o teu curso e seus conhecimentos-, para te divertires, com consciência e equilíbrio!

**Entrevista:  
Ana Pegado (Ela/Dela)  
(Doutoramento)**

# entrevista

à Prof. Dra.  
Ana Luísa Raposo



**Ana Luísa Raposo é Professora Auxiliar na FPUL, docente das unidades curriculares de Métodos de Investigação em Psicologia: Noções Básicas (1.º ano) e Temas Avançados (3.º ano), e de Estatística Aplicada à Psicologia. É uma das coordenadoras dos programas de mestrado e de doutoramento em Ciência Cognitiva, que envolvem outras escolas da Universidade de Lisboa (Letras, Medicina e Ciências). Está também envolvida no mestrado interuniversitário em Neuropsicologia Clínica e Experimental, juntamente com as universidades de Coimbra e do Minho. É membro integrado do Centro de Investigação em Ciência Psicológica (CICPSI). O FPUL et al. foi ao seu encontro para sabermos mais sobre o percurso como investigadora na área da psicologia cognitiva e como tem explorado a relação entre o cérebro, a memória e a forma como organizamos o mundo à nossa volta.**

## **Como surgiu a psicologia na sua vida e como fez esta escolha de carreira?**

Entrei para o curso de Psicologia há 25 anos. A minha primeira escolha foi Medicina, como acontecia com muitos alunos. Não entrei e a Psicologia tornou-se uma boa alternativa, pois era uma disciplina que tinha descoberto no 12.º ano e de que gostava muito. Na altura o meu interesse centrava-se na Psicologia Clínica. A cadeira de Psicologia Cognitiva que tive no 2º ano foi uma descoberta. Como é que a memória está organizada, como adquirimos a linguagem, como explicar as ilusões visuais, são temas que não sabia que se estudavam em psicologia.

Também com a neuropsicologia clínica e os estudos de caso de pacientes com lesões cerebrais, mostraram-me a complexidade da cognição. Lembro-me de na altura ler um artigo sobre um paciente que tinha um “défice específico de categoria”, pois não reconhecia seres vivos (animais, frutos, vegetais), mas identificava artefactos, ferramentas, veículos, e também reconhecia pessoas, já que as faces humanas são uma categoria à parte. Foi talvez o primeiro artigo científico que me fez pensar que queria seguir esta área e que mudou o rumo dos meus interesses. Uma coisa importante que o curso me deu foi a possibilidade de descobrir coisas novas, de ter cadeiras com matérias que não imaginava e que

definiram o meu caminho.

## **Que diferenças nota na vida estudantil que viveu e naquela que observa nos alunos desta geração?**

Há várias semelhanças: os trabalhos de grupo, o convívio no bar, estarmos a conversar no lago e ir descobrindo uma série de coisas que vão para além da escola. Também noto diferenças: como alunos intervínhamos menos nas aulas, não havia muitas perguntas ou interpelações aos professores e, nesse sentido, acho que as aulas são muito mais participativas e interativas agora. O ambiente era talvez mais formal e menos dado à participação, como se fossemos

mais consumidores e não tanto produtores de conhecimento.

### **Que atividades englobam o trabalho de um investigador académico em Portugal?**

Esta é uma experiência marcadamente diferente da que tive. Desde cedo na licenciatura e no mestrado os estudantes têm contacto com a investigação, nomeadamente através das bolsas da FCT [Fundação para a Ciência e a Tecnologia]. Na minha altura, esse contacto surgia mais por convite de professores e de forma bastante informal. É hoje evidente que para prosseguir uma vida de investigação é necessário ter doutoramento e frequentemente fazer pós-doutoramentos. Para fazer investigação, é preciso imaginar e formular para si próprio uma pergunta à qual desejamos muito responder, que possa ser testada e que seja considerada relevante, inovadora e original; escolher que métodos e abordagens usar, perceber que ferramentas é que existem para recolher, tratar, descrever os dados e interpretá-los. Descobrir cada passo destes é um processo aliciante e é entusiasmante perceber o impacto que o nosso trabalho pode ter. Também é preciso estar preparado para as desilusões próprias, como quando os dados não respondem inteiramente às nossas questões ou quando queremos publicar um artigo e os revisores entendem que é preciso mais trabalho ainda.

### **Falando nessas desilusões, quais são as maiores dificuldades nesta profissão?**

A maior parte dos investigadores

---

*Para fazer investigação, é preciso imaginar e formular para si próprio uma pergunta à qual desejamos muito responder, que possa ser testada e que seja considerada relevante, inovadora e original...*

---

está em situações temporárias e precárias, quando a sua fonte de financiamento são bolsas. Um bolseiro não tem direito a subsídio de desemprego ou de férias e a proteção a que tem direito através da segurança social é extremamente limitada. A carreira de investigação é difícil em Portugal e por isso a maior parte dos investigadores procura uma carreira docente, que tende a ser mais estável.

### **Quais os aspetos mais recompensadores para quem faz investigação?**

Como investigadora, o que sinto é que sou estudante a vida inteira. É incrível poder estar sempre a aprender e tentar contribuir para o desenvolvimento do conhecimento. A investigação oferece-nos uma outra forma de ver o mundo. Traz-nos conhecimento novo que tem um impacto na vida das pessoas e a vida das pessoas, por sua vez, inspira a própria investigação. Ajuda-nos também a mudar a forma como interpretamos o mundo e a não nos deixarmos levar por armadilhas ou ideias feitas.

### **Que conselhos daria a estudantes que gostariam de seguir esta via?**

O aspeto central é descobrir em nós a vontade de saber e conhecer mais, e manter sempre essa curiosidade. Isso é muito importante para construir um espírito crítico que nos faz desenvolver as nossas próprias ideias e não embarcar em qualquer ideia que aparece. Prosseguir a vontade de saber é uma forma de construirmos a nossa autonomia de pensamento. Outro aspeto é os alunos poderem falar com os professores e poderem pensar sobre como contribuir para a investigação em curso nas áreas que lhes interessam. Como a investigação e as aulas estão frequentemente ligadas, é difícil

imaginar uma sem as outras.

**A professora faz investigação integrada no CICPSI [<https://www.psicologia.ulisboa.pt/cicpsi/>] aqui na faculdade.**

**Como tem sido o trabalho deste centro desde a sua criação?**

O centro inclui duas grandes áreas, com várias equipas de investigação: a psicologia fundamental, através do grupo de investigação de Cognição em Contexto (CO2), e a psicologia aplicada, através do grupo de Processos Adaptativos em Contexto (ProAdapt). Os membros do centro são, na maior parte, docentes da faculdade, outros são investigadores em diversas fases da carreira, incluindo bolséiros, estudantes de doutoramento e investigadores contratados. Temos um laboratório experimental com equipamentos para o registo de dados comportamentais, de movimentos oculares e de eletroencefalograma. O CICPSI candidata-se e apoia candidaturas a financiamento da FCT, de projetos individuais e de equipas. É através do centro que os estudantes de

doutoramento são integrados na faculdade, ficando associados a um grupo de investigação. Além da componente de investigação, o centro tem, portanto, um eixo formativo, de novos investigadores e acolhendo alunos de doutoramento. Tem também um eixo de divulgação de ciência, de disseminação entre pares, por exemplo com a organização de conferências e seminários, e de divulgação para a comunidade com o intuito de partilhar com a sociedade os resultados principais que encontramos.

**Um dos pressupostos da investigação que desenvolve neste momento no Centro é a de que o nosso cérebro organiza o conhecimento conceptual em categorias. Existe, até à data, uma teoria ou explicação sobre a forma como isto acontece?**

Interesso-me pela memória humana. Tenho tentado olhar para esta questão de diferentes ângulos e um deles tem a ver com a memória semântica. Há pouco referi aquele artigo que me cativou, durante a licenciatura, sobre pacientes com défices específicos de categoria. Os

primeiros estudos e teorias sobre a categorização de objetos vêm, precisamente, da neuropsicologia e de estudos de caso. Doentes como aquele, que não consegue distinguir um leão de um tigre ou que não sabe que a zebra tem riscas, constituem uma evidência de que o nosso cérebro organiza os objetos em categorias. Em função da localização da lesão cerebral, podemos perder capacidade de reconhecer uma ou outra categoria de objetos. Em complemento com os estudos das lesões cerebrais, fazemos na nossa equipa um conjunto de investigações comportamentais e com ressonância magnética funcional (fMRI) em participantes saudáveis. Estes estudos mostram que somos muito bons a categorizar. Não precisamos de ver todos os cães para saber que um cão novo é um cão. E isso abre muitas perguntas: como é que processamos os objetos que conhecemos? Como é que eles são constituídos e como é que isso é representado em termos cognitivos e neuronais? Um aspeto fundamental dos conceitos são as suas características. Por exemplo, um gato tem olhos, tem

---

*Não precisamos de ver todos os cães para saber que um cão novo é um cão. E isso abre muitas perguntas: como é que processamos os objetos que conhecemos? Como é que eles são constituídos e como é que isso é representado em termos cognitivos e neuronais?*

---



pêlo, mia, é um animal doméstico. Tudo isto são características do gato, mas não basta pôr estas características juntas para termos o conceito de gato. É preciso uma forma de as juntar coerentemente para formar um conceito. É como termos uma série de ingredientes para fazer um bolo. A maior parte dos bolos leva ingredientes

com lesões cerebrais mostrem que é um processo complexo. É preciso ter em conta a quantidade vasta de informação que processamos e que conhecemos sobre os objetos. A estruturação hierárquica é uma forma de organizar o conhecimento, desde as características dos objetos (por exemplo, tem quatro patas),

**esta investigação pode clarificar se isso de facto acontece dessa forma ou não?**

Muitas vezes pensamos nas categorias como coisas de tudo ou nada, é isto e não aquilo, mas a pertença a uma categoria é gradativa. Há objetos que são mais típicos de uma categoria do que de outra. Historicamente, em psicologia, tem-se tentado perceber o que é que define uma categoria em relação a outra. Noutras áreas, como nas artes, muitas vezes questiona-se essa categorização (um cão pode ser azul). Na nossa investigação tentámos encontrar um modo de chegar ao carácter gradativo da pertença à categoria, através da tipicidade dos conceitos, a prototypicalidade, ou seja, até que ponto um conceito é prototípico de uma categoria ou não. Quando é, é muito fácil categorizarmos, mas há muitos objetos que não são prototípicos, estão na fronteira entre diferentes categorias.

Uma baleia é um mamífero mas também tem características de peixe. Uma azeitona é um fruto mas nós não consideramos como tal quando pensamos em frutos, porque ela não tem as características típicas de um fruto (não comemos à sobremesa, não é doce). Esta gradação reflete o que é partilhado e distintivo em diferentes objetos. É sugestivo ver, com ressonância magnética funcional, que os conceitos de cão e gato têm padrões de ativação no cérebro muito semelhantes, mas o padrão de ativação de

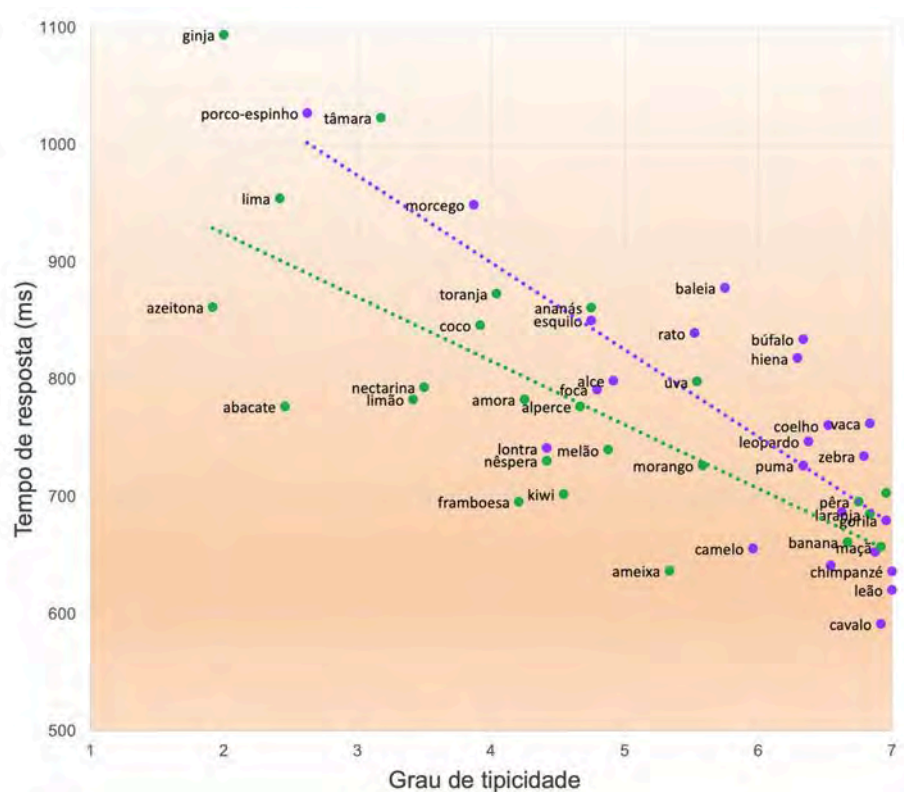


Figura 1. À medida que o grau de tipicidade dos objetos diminui, o tempo que as pessoas precisam para categorizá-los corretamente aumenta.

semelhantes (farinha, ovos, açúcar...), mas é a maneira como eles se misturam que produz um bolo diferente.

**E esse processo surge de forma imediata?**

A maior parte de nós consegue reconhecer um objeto de forma muito rápida, embora os doentes

aos conceitos (é um cão) e às categorias (é um mamífero).

**Uma das coisas mais interessantes nesta investigação é a proposta de que essas categorias se encontram numa espécie de espectro, num intervalo contínuo em que elas não estão agrupadas separadamente. De que forma**

baleia é muito diferente do do gato e do cão e mais semelhante a padrões de ativação de peixes. Conseguimos realmente mapear os conceitos no cérebro, e ver que há uma maior semelhança ou distintividade em função do conhecimento de cada objeto. A representação mental ou psicológica traduz-se numa representação física, espacial no cérebro.

### Como é que relaciona estes estudos sobre a categorização da memória semântica com outros trabalhos já desenvolvidos por si e por colegas do Centro?

O conhecimento que temos sobre os objetos e sobre o mundo, a nossa memória semântica, é uma das poucas capacidades cognitivas que se mantém intacta ao longo do envelhecimento. Pelo contrário, a memória sobre eventos passados (memória episódica) tende a declinar com a idade. O que nós estamos a desenvolver é um conjunto de estudos que nos ajudem a perceber como é que a memória semântica pode ser usada para preservar a memória episódica. No caso do pequeno-almoço, eu saber que é uma refeição que se toma de manhã é memória semântica. Lembrar-me do que eu tomei hoje ao pequeno-almoço é memória episódica. A primeira influencia a segunda. Perceber como é que a memória episódica pode ser ancorada na memória semântica é um importante passo para conseguirmos lidar com o declínio

da memória ao longo da idade ou em pacientes com amnésia.

### O conhecimento dos conceitos permite-nos estruturar os acontecimentos da nossa vida.

Exatamente. As memórias da nossa vida são altamente associativas e ligam-se a conceitos

são transversais a muitas áreas do saber, sobretudo na ciência. Por que considera que este conhecimento tem de ser transmitido logo à partida, mesmo para quem possa não desenvolver interesse por esta área?

As cadeiras de métodos de investigação permitem aos alunos

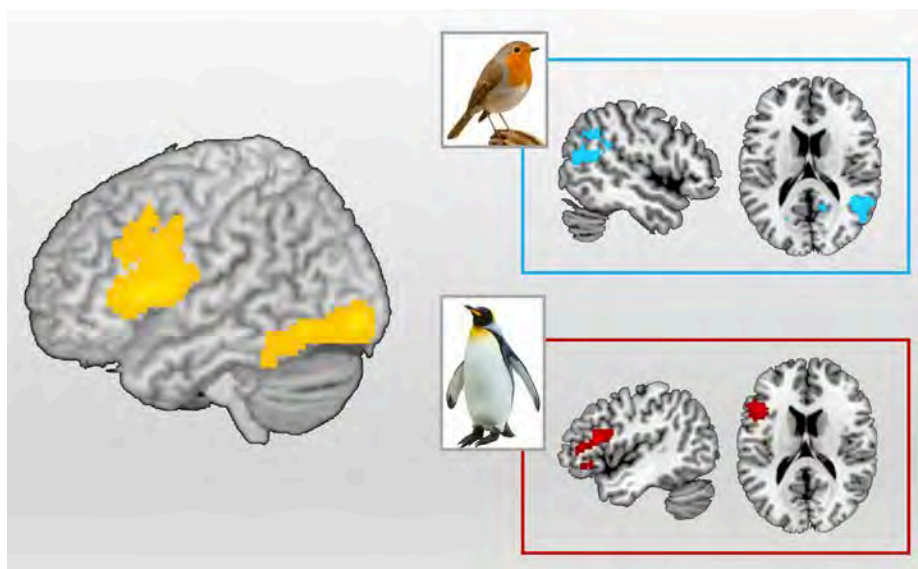


Figura 2. À esquerda (a amarelo) estão representadas as ativações neuronais observadas quando categorizamos objetos. As regiões recrutadas durante a categorização de objetos típicos (em cima, a azul) diferem daquelas que são necessárias quando categorizamos objetos atípicos (em baixo, a vermelho).

mais abstratos ou genéricos. Uma das formas de preservar a memória é precisamente fazendo e estimulando estas diversas associações com o conhecimento que temos.

**Regressando agora à questão da docência e dos métodos de investigação, desde o início da licenciatura que são lecionados aos estudantes as metodologias e as regras do método científico,**

saber como se faz investigação, como se adquire o conhecimento; as outras cadeiras debruçam-se sobre os conteúdos resultantes desse conhecimento. Quando conhecemos o método para chegar ao conhecimento, mesmo que não sejamos investigadores no futuro, ganhamos uma forma de ver o mundo diferente, mais crítica e informada. Pensando na pandemia e nas vacinas, é bastante claro que houve muita informação



falsa, imensa desinformação, propagada especialmente devido ao desconhecimento sobre o processo científico (neste caso, sobre a confiança que se pode ter sobre o desenvolvimento de uma vacina desde a sua criação, o rigor das inúmeras testagens, a revisão por pares dos artigos e das vacinas que são disponibilizadas). Em psicologia, qualquer profissional tem de conhecer como se faz ciência para poder ler resultados de colegas, saber interpretar os casos que tem ou os resultados com que se depara.

**Para finalizar, que conselhos daria aos estudantes que sentem mais dificuldades neste tipo de unidades curriculares?**

É comum haver maior dificuldade nas UCs de estatística, talvez por uma associação à matemática e a um domínio diferente da psicologia. Mas esta perceção deve ser mudada, porque a estatística aplicada à psicologia permite-nos saber como recolher dados, organizá-los e apresentá-los. Por outro lado, permite inferir, a partir de um grupo determinado, conclusões que podem ser generalizadas a outros grupos com características semelhantes. Há duas coisas que aconselho. Uma é nunca deixar acumular dúvidas e manter contacto frequente com

os professores, levando dúvidas de cada aula. As dúvidas devem ser esclarecidas cedo com os docentes para não acumular as dificuldades. A matemática tem isso e a estatística também, acumula e parece avassalador. Outro conselho é manter o diálogo com os colegas. Os trabalhos de grupo são um bom momento para isso, mas não chega. É importante os estudantes manterem uma reflexão conjunta sobre o que estão a aprender. Por vezes sinto que os alunos se limitam aos slides e ao que é dado nas aulas. É essencial que procurem a bibliografia indicada, porque é a forma de aprofundarem o seu conhecimento, dominarem conceitos básicos e sentirem-se mais seguros no caminho que estão a fazer.

**Entrevista:**

**André Abreu (Ele/Dele, 3.º ano)**

**Para saber mais:**

**araposo.com**

**alraposo@psicologia.ulisboa.pt**

# à parte

## a comunidade FPUL fora do campus

### Testemunhar o voluntariado

“Ao longo da minha vida, foram vários os trabalhos que fiz como voluntária. Reconheço que, inicialmente, esta vontade de supostamente “ajudar o outro” era decorrente das minhas próprias carências emocionais e, conseqüentemente, não consegui ser voluntária durante muito tempo. Um destes [trabalhos] foi na Casa Sol, uma associação que acolhe crianças de risco com HIV. O trabalho consistia em brincar com as crianças que tinham entre 2 e 12 anos de idade; ajudar com as refeições; pô-las a dormir a sesta, dar lanche, dar colo... só consegui estar com elas um mês. Tive de ser honesta com a psicóloga da casa, dizer o que se estava a passar comigo e vim-me embora.

Passei também pelo Jardim Zoológico, tanto na divulgação e pedidos de abaixo-assinados para apresentar aos governos de países como, por exemplo, o Congo, a fim de evitar a matança de gorilas que, devido ao desbravamento de florestas para abrirem estradas, ficavam com os seus habitats expostos aos caçadores. Ainda no Jardim Zoológico, trabalhei na Quintinha. Hoje, ainda com muito trabalho introspetivo para fazer, mas com consciência disso e da pessoa que sou, consigo escolher melhor o voluntariado em que sou capaz de trabalhar de modo mais eficiente para mim e para quem me proponho servir.”

*Testemunho Anónimo*

### Arte da Lua (@art.luaclara)

Lua Faria é uma aluna internacional do 3.º ano do curso de Psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa que tem a conta de Instagram ArtedaLua (@art.luaclara) dedicada exclusivamente ao seu trabalho enquanto artista plástica.

Embora mesmo antes da pandemia já tivesse esta conta onde partilhava os seus desenhos - maioritariamente mandalas e desenhos florais -, foi depois do sucedido em março de 2020 que começou a dedicar tempo para conseguir ter uma retribuição financeira dos seus desenhos. Com os apertos financeiros que a situação pandémica acarretou, Lua encontrou uma oportunidade de investir numa das suas habilidades para conseguir ajudar a mãe e o pai a pagar as propinas para a faculdade. Mesmo antes disso, já vendia os seus desenhos digitais para uma loja de estampados no Brasil, e também já



participava em feiras, de forma a conseguir expor e vender o seu trabalho. Além disso, revelou que este *hobby* era igualmente a sua forma de conseguir lidar com a ansiedade, porque permitia que tivesse um foco sobre algo em específico, confessando que “(...) posso começar de manhã e quando levanto a cabeça já é de noite (...). Passou de um dia que seria ruim, porque estaria muito ansiosa, para um dia [bom], em que consegui manter-me focada”.

Para a maior parte de nós, não é novidade que as artes plásticas têm vindo a revelar um papel importante enquanto mecanismo usado para lidar com várias perturbações psicológicas, nomeadamente a ansiedade (Losinski et al., 2016). Práticas baseadas na arte incluem benefícios como a recuperação psicológica e social, a autodescoberta, a autoexpressão, os relacionamentos e a identidade social (Schofield & Patricia Fenner, 2012). Não obstante, a mesma admite que, atualmente, sente alguma dificuldade em conciliar a sua arte com o trabalho e estudos, vendo-se sem tempo para se conseguir dedicar ao desenho e, muitas vezes, ter de abrir mão de dias de faculdade para o fazer. Lua representa um testemunho da situação de grande parte dos estudantes internacionais que sentem as repercussões na saúde mental do valor exorbitante das propinas anuais.

Numa nota mais positiva, Lua demonstrou interesse em fazer chegar a importância das artes plásticas para a atenuação de sintomas de Ansiedade, especialmente quando, em Portugal, a faixa etária dos 18 aos 24 anos registou os níveis mais elevados de ansiedade num estudo feito no âmbito da Covid-19 (Antunes et al., 2020). Sendo esta uma das suas paixões, não pensa em ficar-se pelos desenhos singulares, tendo em vista uma compilação digital de desenhos de mandalas, para que outros estudantes também possam beneficiar da sua arte enquanto mecanismo usado para lidar com a ansiedade. Por agora, os trabalhos podem ser encomendados em materiais como tela, papel (à mão ou digital), painéis, paredes, ou até mesmo em lã, através do seu Instagram ArtedaLua (@art.luaclara).

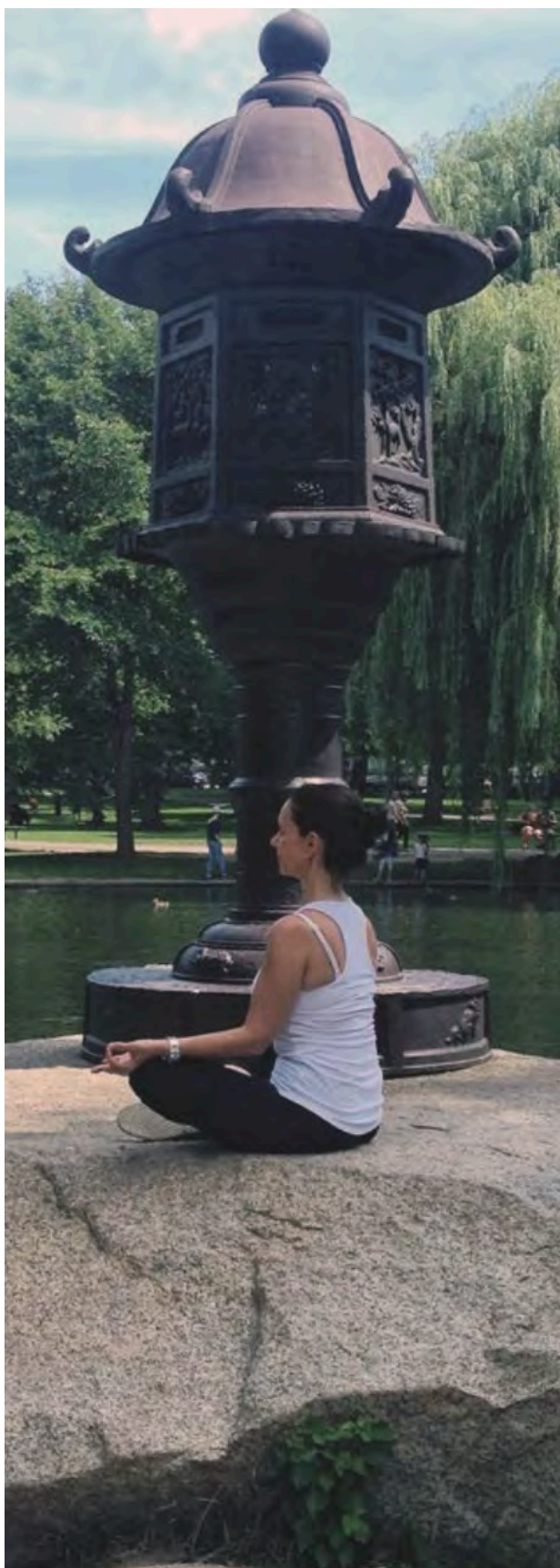
**Ana Isabel Fernandes (Ela/Dela, 3.º ano)  
e Carolina Fernandes (Ela/Dela, 3.º ano)**

- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of portuguese adults during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–13.
- Losinski, M., Hughey, J., & Maag, J. W. (2016). Therapeutic Art: Integrating the Visual Arts Into Programming for Students. *Art and SPED*, 25(1), 27–34.





## O yoga e a meditação na gestão do stress universitário



### **Outubro: novo mês, novos começos**

O mês de Outubro significa para muitos estudantes o início ou o regresso à universidade. Esta pode ser uma experiência maravilhosa e entusiasmante, mas também pode trazer as suas complicações e desafios. Em particular, o regresso às aulas em formato presencial, e a conseqüente necessidade de interação pessoal com outras pessoas, após tão longo período de conexão virtual entre estudantes, pode levar a sentimentos menos agradáveis. As preocupações, o nervosismo e a ansiedade são perfeitamente naturais durante as primeiras semanas na universidade, podendo mesmo demorar algum tempo até que estes e outros sentimentos se atenuem e desapareçam. A preocupação em não ter amigos na universidade é bastante comum. Outro fator de preocupação e de stress para muitos estudantes, é o de estarem longe de casa e, em muitos casos, estarem longe do seu país de origem. As saudades de casa, da família e dos amigos podem ser fonte de tristeza e de ansiedade.

### **Reflexões sobre a importância do autocuidado**

Temos de cuidar de nós, a nível de saúde física e mental. Fácil dizer, e fácil esquecer, no meio de tantas tarefas e novidades da vida universitária. Deixo-vos aqui uma partilha a nível pessoal: a organização dos grupos de trabalho é para mim uma grande fonte de ansiedade! Sou trabalhadora-estudante, mais velha que a maioria das minhas colegas, e é-me impossível estar presente em todas as aulas. Por vezes sinto-me “anciã”. Sim, eu sei...esta última preocupação está apenas na minha cabeça, mas a verdade é mesmo essa: todos temos “coisas na cabeça”! As preocupações são normais, bem como o nervosismo e até alguma ansiedade. É devesas importante encontrarmos ferramentas que nos facilitem o autocuidado.

### **O Yoga como ferramenta para gestão da ansiedade e do stress universitário**

No início do ano letivo os jovens passam por ondas de entusiasmo e de felicidade, mas também de preocupação e ansiedade. Quando os receios e inquietações não são

tratados adequadamente, ês estudantes podem ter problemas de saúde mental, que podem ser difíceis de ultrapassar. Mas existe uma ferramenta fácil que ês estudantes universitárias podem usar para combater estes problemas: o yoga.

O yoga é uma prática física, mental e espiritual que inclui muitas técnicas diferentes (existem também muitos tipos de yoga): *yama* (ética pessoal: coisas que não devemos fazer), *niyama* (ética social: aquilo que devemos fazer), *asana* (posturas físicas), *pranayama* (exercícios respiratórios) e meditação (*dharana*, *dhyana*, *samadhi*). Todos estes componentes podem melhorar a saúde mental des estudantes, ensinando-es a lidar com as preocupações, com o stress e a ansiedade.

Quando ume estudante inicia a prática de yoga, geralmente começa por se focar mais no asana, os exercícios físicos ou posturas do yoga, e no *pranayama*, os exercícios respiratórios. Com o tempo, e à medida que avançam no yoga, ês estudantes começam a perceber que a maioria das práticas está relacionada com a mente, e a compreender também como é que funcionam os seus processos de pensamento: como é que um pensamento ocorre na mente, como é que as emoções aumentam a intensidade desse pensamento e, finalmente, como é que um pensamento se manifesta de forma positiva ou negativa. Patanjali, autor do clássico *Yoga sutra*, define o propósito da prática de yoga no aforismo 1.2: *Yogash chitta vritti nirodhah*. O Yoga é o processo de diminuir as flutuações mentais. Por outras palavras, yoga é o acalmar da mente.

### **Como é que o yoga acalma a mente?**

Posturas relaxantes como shavasana (postura do cadáver), técnicas de respiração lenta e consciente e a meditação, movem o nosso sistema de uma atividade nervosa simpática para uma atividade nervosa parassimpática, ou seja, de lutar ou fugir para descansar e digerir. A ativação do sistema nervoso parassimpático diminui a ansiedade e produz uma sensação de calma no corpo e na mente. Um artigo de investigação científica, publicado no *Psychological Reports* (Vempati et al., 2002), mostra

que a atividade simpática diminui significativamente após um relaxamento guiado baseado em yoga, em comparação com descanso em posição deitada.

Quando praticamos yoga, o nosso cérebro liberta substâncias químicas que nos fazem sentir mais relaxades. Um desses produtos químicos é o neurotransmissor GABA. Streeter et al. (2007), num estudo publicado no *Journal of Alternative and Complementary Medicine* mostra que o yoga aumenta os níveis de GABA em 27%. A meditação pode alterar fisicamente várias partes do cérebro. Estudos recentes, particularmente o trabalho da neurocientista Sara Lazar, de Harvard, descobriram que a meditação pode alterar a estrutura cerebral (Lazar et al., 2005). Essas mudanças no cérebro foram detetáveis após apenas oito semanas de prática e poderiam, teoricamente, impactar as faculdades cognitivas que incluem os processos de aprendizagem e memória, a regulação da emoção, o processamento autorreferencial e a tomada de perspectiva. Lazar também descobriu que a meditação pode reduzir a densidade da amígdala, uma parte do cérebro essencial para processar o medo, o stress e a ansiedade.

### **Que prática de yoga podemos fazer para reduzir o stress do regresso às aulas?**

O stress deriva de vários motivos. Pode incluir raiva, tristeza, culpa e baixa autoestima, é muito comum nes estudantes universitárias. Esse stress pode levar a diferentes efeitos físicos e psicológicos, incluindo dores de cabeça, dores musculares, insónias e dificuldade de concentração.

Um estudo de 2018 (Tripathi et al.), publicado no *Journal of Education and Health Promotion*, sugere um protocolo composto por práticas de yoga para reduzir o stress em estudantes universitárias. Essas práticas incluem: Invocação, agradecimento (compaixão, por exemplo; *Kapalabhati* (respiração rápida abdominal); *Surya Namaskar* (Saudação ao sol); Aquecimentos articulares e alongamentos; Posturas de yoga como postura da montanha (*tadasana*), postura das mãos aos pés (*padahastasana*), postura da cobra (*bhujangasana*),





postura do gafanhoto (*shalabhasana*); Técnicas de *pranayama* (respiração) como *anuloma viloma* (respiração alternada pela narina), *sheetali pranayama* (respiração refrescante), *bhramari* (respiração do zumbido da abelha); Meditação com mantra OM.

### Em suma

O Yoga como prática de saúde mental é uma ferramenta poderosa para os estudantes universitários enfrentarem vários obstáculos, não só no início do ano letivo, mas durante todo o ano. A prática consistente de yoga desenvolve a capacidade de concentração, ajudando os estudantes nos estudos e apoiando-os psicologicamente em momentos críticos, quando eles mais precisam de suporte emocional, desenvolvendo a sua autoconfiança.

Então, o que estão à espera? Vamos desenrolar o tapete de yoga, encontrar uma posição confortável, trazer a consciência à respiração e iniciar a nossa prática!

Se quiserem praticar comigo, podem fazê-lo acedendo ao seguinte link: [PowerClass on Vimeo - Associação Terapias Orientais](#).



**Ana Hayes (Ela/Dela, 2.º ano)**  
**Professora e Formadora de Yoga e Yogaterapia**  
**anahayes@edu.ulisboa.pt**

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McFarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, *16*(17), 1893–1897.

Streeter, C. C., Jensen, J. E., Perlmutter, R. M., Cabral, H. J., Tian, H., Terhune, D. B., Ciraulo, D. A., & Renshaw, P. F. (2007). Yoga Asana sessions increase brain GABA levels: A pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, *13*(4), 419–426. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.6338>

Vempati, R. P., & Telles, S. (2002). Yoga-based guided relaxation reduces sympathetic activity judged from baseline levels. *Psychological Reports*, *90*(2), 487–494. <https://doi.org/10.2466/pr0.2002.90.2.487>

Tens algum hobby ou fazes alguma atividade fora da faculdade que gostarias de partilhar com a comunidade FPUL? Conheces alguém sobre quem gostasses de escrever um perfil para o jornal? Escreve-nos com as tuas sugestões para [fpuleta@gmail.com](mailto:fpuleta@gmail.com)!



# evidence-based

## Neolinguagem: um longo caminho para a inclusão?

### Atena (ela/dela)

A linguagem, verbal ou não-verbal, é um dos elementos que nos permite existir enquanto seres sociais, essencial para que exista comunicação e interação entre o nosso mundo interno e o externo. Mas rapidamente conseguimos entender que a forma como utilizamos a linguagem e, no nosso caso, a língua portuguesa, pode abarcar expressões discriminatórias e estereotipadas, recorrendo sistematicamente ao uso do masculino genérico e do binarismo de género que refletem o patriarcado e a cisheteronormatividade ainda assentes na nossa sociedade. A linguagem serve-nos a nós, passo a redundância, e não o inverso. Por isso mesmo, esta deve ser encarada numa perspetiva construtiva e dinâmica, que acompanha os avanços e o tempo histórico da sociedade em que nos inserimos. Trabalhar em prol da igualdade e do respeito pela diversidade vai, também, ao encontro das diretivas do

Conselho da União Europeia, que apontam: “usar uma linguagem sensível à questão do género e isenta de preconceitos é uma forma de rejeitar perceções antiquadas sobre homens, mulheres, pessoas com deficiência e outros grupos de pessoas na sociedade” (Comunicação Inclusiva no SGC, 2018, p.5). Não me surpreenderia que, findos estes dois parágrafos, a pessoa leitora esteja já a murmurar sobre o “politicamente correto”. Mas será este dito “politicamente correto” um problema do século XXI ou da geração Z? No rescaldo da Revolução Francesa, Olympe de Gouges avançou uma versão crítica da *Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão* (1789), chamando-lhe *Declaração dos Direitos da Mulher e da Cidadã* (1791). A ativista acreditava que a Revolução Francesa seria crucial para reescrever o papel que, até então, a mulher francesa ocupava na sociedade. No entanto, ficou surpresa com a utilização do masculino genérico

no documento que viria a servir de inspiração para as futuras constituições francesas – e a base da *Declaração Universal dos Direitos Humanos* –, a *Declaração dos Direitos do Homem do Cidadão*. Com isto, de Gouges questiona a universalidade e igualdade jurídica, social e política de uma declaração que esquece as mulheres. Fica a ressalva de que Olympe de Gouges não foi a única a criticar a universalidade do termo “homem” ou “Homem”, temos tantas outras mulheres como Mary Wollstonecraft, Eleanor Roosevelt, Hansa Mehta, ou Bertha Lutz. Limitar a discussão sobre a língua e a linguagem ao “politicamente correto” é um apagamento histórico. Relembrando as palavras de Rui Tavares (2019), questionar e denunciar o masculino genérico não é apenas o que é o politicamente correto, mas também histórica- e filosoficamente correto.

Mais do que política-, histórica-

ou filosoficamente correta, a linguagem inclusiva é moralmente correta e contribui para uma mudança ativa no pensamento e, conseqüentemente, na sociedade. Ainda que seja pouco estudado o impacto que a linguagem inclusiva ou neolinguagem têm no quotidiano, existem, no entanto, alguns estudos que apontam para uma maior igualdade de género em países onde se falam línguas neutras (Prewitt-Freilino, Caswell, & Laakso, 2012), e, também, para um decréscimo do comportamento suicida entre jovens, aquando da utilização dos pronomes corretos (Russell, Pollitt, & Grossman,

---

**[...] a linguagem inclusiva é moralmente correta e contribui para uma mudança ativa no pensamento e, conseqüentemente, na sociedade.**

---

2018). Outros estudos, tendo por base a Hipótese de Sapir-Whorf, isto é, a língua é um fator decisivo para a formação da visão que temos do mundo, apontam para como a linguagem pode influenciar as atitudes e o estigma perante um determinado grupo de

pessoas, por exemplo, as pessoas com doença mental (Granello, & Gibbs, 2016).

**Acreditando na nossa responsabilidade enquanto futuros psicólogos, deixo algumas recomendações para tornarmos não só a nossa vida, mas também a nossa prática, mais inclusiva:**

**. Neutralizar ou abstrair o género das palavras, substituindo-as por termos neutros. Por exemplo, em vez de “coordenadores” utilizar a palavra “coordenação” ou o termo “pessoas coordenadoras”;**

**. Procurar informações sobre sistemas neolinguísticos como o Sistema Elu ou o Sistema Ile/Dile;**

**. Incluir os nossos pronomes em e-mails, plataformas de reunião online, nas biografias das redes sociais, etc;**

**. Nunca assumir o género de ninguém e investigar sobre os termos género, identidade de género e expressão de género;**

**. Aquando da criação e realização de google forms, questionários, entre outros, deveremos incluir uma pergunta sobre qual o pronome pelo qual a pessoa gostaria de ser tratada;**

**. Incluir nos trabalhos e investigações em que estamos a trabalhar variadas opções de género e não apenas “feminino” e “masculino”. Lembrem-se que nunca existirão dados científicos nem literatura científica relevante sobre a comunidade LGBTQIA+ se continuarmos a ignorar a sua existência.**

#### Referências

- Granello, D., & Gibbs, T. (2016). The power of language and labels: “The Mentally Ill” Versus “People With Mental Illnesses”. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 94. 31-40. 10.1002/jcad.12059.
- Prewitt-Freilino, J.L., Caswell, T.A. & Laakso, E.K. (2012). The gendering of language: A comparison of gender equality in countries with gendered, natural gender, and genderless languages. *Sex Roles* 66, 268–281. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0083-5>
- Russell, S. T., Pollitt, A. M., Li, G., & Grossman, A. H. (2018). Chosen name use is linked to reduced depressive symptoms, suicidal ideation, and suicidal behavior among transgender youth. *Journal of Adolescent Health*, 63(4), 503-505. doi:10.1016/j.jadohealth.2018.02.003
- Secretariado-Geral do Conselho da União Europeia. (2018). *Comunicação inclusiva no SGC*. Retirado de: <https://www.cig.gov.pt/2018/06/guia-comunicacao-inclusiva-do-secretariado-geral-do-conselho-da-uniao-europeia/>
- Tavares, R. (2019, janeiro 21). Onde estão as mulheres nos direitos humanos? *Público*. <https://www.publico.pt/2019/01/21/sociedade/opiniao/onde-estao-mulheres-direitos-humanos-1858691/>

# Viver na psicologia...

## a importância do autocuidado no treino da psicologia

Prof. Dra. Ana Catarina Nunes

Docente FPUL

**Setembro – mês de recomeços. Para mim, já há muito tempo que setembro significa a passagem para o meu “ano novo”. Imagino que para muitos de vós também possa ser assim. Pensar em recomeços faz-me também pensar em balanços, escolhas, perdas, expectativas e também pressão. Bem sei que só irão ter acesso a este texto em Outubro, mas escrevo-o agora em Setembro, numa semana em que muito se falou de suicídio nos media.**

Acabei de ler uma notícia que referia que, em média, se contabilizam **três mortes por suicídio por dia em Portugal**. E que o suicídio é a segunda causa de morte entre os jovens em todo o Mundo (15-34 anos). Estima-se que este valor possa ser maior, uma vez que o seu registo nem sempre é feito devidamente. A par disto, vários estudos indicam que o número de tentativas de suicídio é cerca de 25 vezes superior ao número de suicídios (OPP, 2021). Sabemos também que a maior parte das pessoas que **morre por suicídio sofre de algum problema de saúde psicológica**, nomeadamente depressão, perturbações do espectro da bipolar ou consumo problemático de álcool.

E isto leva-me a pensar num aspecto muito importante quer enquanto estudantes de psicologia quer enquanto futuros psicólogos – **O auto-cuidado**. Tentando combater a celebre frase “em casa de ferreiro, espeto de pau”, torna-se cada vez mais relevantes estarmos atentos, não só à nossa saúde física, mas também à nossa

saúde psicológica. Começava por vos deixar uma pequena questão:

### *O que vos motivou para uma área focada no funcionamento humano e com uma forte componente de ajuda ao outro?*

A literatura sugere que muitas das pessoas que escolhem uma profissão na área da saúde mental e da relação de ajuda apresentam uma maior **vulnerabilidade ao distress**, uma vez que as motivações para escolherem esta área profissional são resultado da sua história e antecedentes pessoais, que incluem em si vulnerabilidades e, frequentemente, uma necessidade de atender às necessidades do outro, muitas vezes negligenciado

as suas próprias (e.g., O’Connor, 2001).

**Os benefícios da nossa profissão – ser psicólogo – são muitos.**

Posso aqui salientar a satisfação em ajudar; o ter acesso a uma grande variedade de experiências; a estimulação intelectual; a possibilidade de desenvolvimento emocional e o fortalecimento das qualidades de personalidade; o encontro do significado da vida; ou até o sentir-se como um membro permanente no mundo interno do cliente (Norcross & VandenBos, 2018). **Mas é uma área que também tem riscos.**

Na mesma linha de raciocínio, **frequentar o curso de psicologia pode trazer muitas oportunidades estimulantes, mas acarreta também novos desafios**, entre eles exigências e pressões associadas ao desempenho académico e profissional e múltiplas fontes de stress e obstáculos (Dearing, et al., 2005; Pakenham & Stafford-Brown, 2012). A literatura acerca do stress em alunos de psicologia é relativamente escassa, mas estudos indicam que são

**particularmente vulneráveis e que experienciam níveis de stress significativos** (e.g. Cushway, 1992; El-Ghoroury et al., 2012; Myers et al., 2012). Num estudo realizado com estudantes de psicologia clínica (Cushway, 1992) observou-se que mais de metade dos participantes revelaram níveis moderados a elevados de stress, valores associados aquela fase do seu treino. Para além da pressão e ansiedade sentidas face ao treino e desempenho académicos, podemos identificar outros stressores, como questões financeiras, responsabilidades académicas, questões familiares, entre outros (Ghoroury et al., 2012). E isto parece ser a regra e não a excepção, com estudos (e.g., Ghoroury et al., 2012) a reportar que cerca de **70% dos alunos referiu que o seu funcionamento estava afetado por, pelo menos, um desses stressores**.

A par da necessidade cada vez mais saliente do autocuidado em psicólogos clínicos e psicoterapeutas, o mesmo tem vindo a ser considerado um meio essencial para a diminuição do stress associado ao treino académico (Barnett & Cooper, 2009; Barnett et al., 2007).

Alguns estudos apontam o **valor preventivo do autocuidado nos estudantes**, sugerindo que este se encontra associado a níveis mais elevados de bem-estar, de qualidade de vida, de auto-compaixão e de satisfação com a vida (Colman et al, 2016; Goncher et al., 2013; Myers et al.,

2012).

Poderíamos pensar que isto se associaria exclusivamente com o momento presente da pressão vivida, mas aquilo que a literatura nos demonstra é que este **treino e prática de autocuidado no contexto académico pode ser fundamental para o futuro da prática profissional**. Se os alunos de psicologia estiverem mais capazes de lidar eficazmente com a pressão associada à prestação de cuidados de saúde mental antes da sua entrada no mercado de trabalho, a sua eficácia profissional pode também melhorar e o incentivar este autocuidado no contexto académico aumenta a probabilidade do uso de estratégias de autocuidado ao longo da sua vida profissional (McKinzie et al., 2006; Sussman, 1995).

Para além dos aspectos supramencionados associados à escolha da área já estar associada a alguma potencial vulnerabilidade ou um foco nas necessidades do outro, enquanto profissionais podemos ter um maior risco de experienciar desgaste emocional e/ou profissional. A natureza do trabalho do psicólogo, em particular na área clínica, onde se acolhe as dificuldades dos clientes, pode em si representar um risco. Sendo uma profissão onde a energia é tendencialmente dirigida para o outro, numa relação assimétrica, **existe o risco de o psicólogo descuidar o seu bem-estar ao mesmo**

**tempo que tenta suportar o sofrimento dos seus clientes**. Se o próprio se encontra fragilizado, quer na sua vida pessoal, quer pelo desgaste emocional da profissão, pode evitar temas que lhe gerem ansiedade, distanciar-se emocionalmente ou até aproximar-se excessivamente do cliente (Silva, 2019).

No extremo, isto pode ter consequências graves e até comprometedoras do trabalho como elevados níveis de stress, burnout ou até fadiga por compaixão (Sherman, 1996; Smith & Moss, 2009). Um aspecto a salientar prende-se com a ideia de que o desequilíbrio tanto pode vir da sobrecarga das coisas ‘más’/difíceis que a pessoa tem na sua vida, quer pessoal, quer profissional, como do pouco cuidado em proteger a vivência das coisas ‘boas’.

***Ou seja, o risco não é só ter muitos stressores, mas também não ter factores de protecção aliado a estratégias focadas em experiências agradáveis e significativas.***

Apesar de se poder considerar que existem estratégias que fazem parte de requisitos para trabalhar na área, referidas pela Ordem dos psicólogos Portugueses e/ou associada a áreas específicas da psicologia, como por exemplo a supervisão e a psicoterapia pessoal ou desenvolvimento pessoal, estas podem não ser suficientes para um bem-estar pleno e são muitas vezes circunscritas no tempo.

Sendo o **autocuidado considerado um imperativo ético para os psicólogos**, também o desenvolvimento contínuo de hábitos de autocuidado eficazes tem vindo a ser visto como um objetivo fundamental para os estudantes que se encontram no caminho desafiante de preparação para se tornarem psicólogos éticos e competentes (Zahniser et al., 2017).

Os constantes avanços da investigação científica e conhecimentos característicos da área da psicologia, juntamente com a expansão do papel do psicólogo para outras funções (Neimeyer et al., 2012), exigem uma rotina de autoavaliação e aumento dos conhecimentos e avanços científicos por parte dos psicólogos, de forma que estes não se tornem desatualizados, irrelevantes e ineficazes com o passar do tempo (Donovan & Ponce, 2009). De forma complementar, Wise e colaboradores (2012) consideram o autocuidado como sendo imperativo na vida de um psicólogo clínico, defendendo

a existência de uma **relação direta entre o autocuidado e a competência**. Assim, argumentam que para um psicólogo clínico ter um impacto benéfico nos seus pacientes, e uma boa capacidade de trabalho, é essencial que este tenha incorporado no seu dia-a-dia estratégias de autocuidado.

Deixo-vos como nota final um desafio: Se tivessem agora 12 passas (M&Ms, malteseres ou ervilhas também servem) na mão

**Quais seriam os vossos 12 desejos para este novo ano? Se pudessem concretizar pelo menos 3 em termos de autocuidado o que gostariam de fazer este novo ano?**

#### Referências

- Barnett, J. E., & Cooper, N. (2009). Creating a culture of self-care. *Clinical Psychology Science Practice, 16*, 16–20. doi: 10.1111/j.1468-2850.2009.01138.x
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice, 38*, 603–612. doi: 10.1037/0735-7028.38.6.603

- Cushway, D. (1992). Stress in clinical psychology trainees. *British Journal of Clinical Psychology, 31*, 169–179. doi:10.1111/j.2044-8260.1992.tb00981.x
- Colman, D. E., Echon, R., Lemay, M. S., McDonald, J., Smith, K. R., Spencer, J., & Swift, J. K. (2016). The efficacy of self-care for graduate students in professional psychology: A meta-analysis. *Training and Education in Professional Psychology, 10*, 188–197. doi: 10.1037/tep0000130
- Dearing, R. L., Maddux, J. E., & Tangney, J. P. (2005). Predictors of Psychological Help Seeking in Clinical and Counseling Psychology Graduate Students. *Professional Psychology: Research and Practice, 36*, 323–329. doi: 10.1037/0735-7028.36.3.323
- Donovan, R. A., & Ponce, A. N. (2009). Identification and measurement of core competencies in professional psychology: Areas for consideration. *Training and Education in Professional Psychology, 3*(4, Suppl), S46–S49. <https://doi.org/10.1037/a0017302>
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology, 6*, 122–134. doi: 10.1037/a0028768
- Goncher, I. D., Sherman, M. F., Barnett, J. E., & Haskins, D. (2013). Programmatic perceptions of self-care emphasis and quality of life among graduate trainees in clinical psychology: The mediational role of self-care utilization. *Training and Education in Professional Psychology, 7*, 53–60. doi:10.1037/a0031501
- McKinzie, C., Burgoon, E., Altamura, V., & Bishop, C. (2006). Exploring the effect of stress on mood, self-esteem, and daily habits with psychology graduate students. *Psychological Reports, 99*, 439–448. doi: 10.2466/pr0.99.2.439-448
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training*



- and Education in Professional Psychology, 6, 55-66. doi: 10.1037/a0026534
- Norcross, J. C., Taylor, J. M., & Rozenky, R. H. (2012). The diminishing durability of knowledge in professional psychology: A Delphi Poll of specialties and proficiencies. *Professional Psychology: Research and Practice, 43*(4), 364-371. <https://doi.org/10.1037/a0028698>
- Norcross, J. C., & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care* (2nd ed.). The Guilford Press.
- O'Connor, M. F. (2001). On the etiology and effective management of professional distress and impairment among psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice, 32*(4), 345-350. doi: 10.1037/0735-7028.32.4.345
- Ordem dos Psicólogos Portuguese (OPP, 2021). *Vamos falar de suicídio?* Retirado de [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp\\_diamundialprevencaosuicidio\\_documento.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_diamundialprevencaosuicidio_documento.pdf)
- Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in clinical psychology trainees: Current research status and future directions. *Australian Psychologist, 47*, 147-155. doi: 10.1111/j.1742-9544.2012.00070.x
- Sherman, M. D. (1996). Distress and professional impairment due to mental health problems among psychotherapists. *Clinical Psychology Review, 16*, 299-315. doi:10.1016/0272-7358(96)00016-5
- Silva, A.N. (2019). O auto-cuidado nos psicoterapeutas. IN Constança Bisciais & David Neto (Eds), *A prática profissional da psicoterapia* (pp. 203 - 217). Ordem dos psicólogos portugueses.
- Smith, P. L., & Moss, S. B. (2009). Psychologist impairment: What is it, how can it be prevented, and what can be done to address it? *Clinical Psychology: Science and Practice, 16*, 1-15. doi: 10.1111/j.1468-2850.2009.01137.x
- Sussman, M. B. (1995). *A perilous calling: The hazards of psychotherapy practice*. New York: Wiley.
- Wise, E., & Barnett, J. (2016). Self-care for psychologists. In J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim & L. F. Campbell (Eds.), *APA Handbook of Clinical Psychology: Vol. 5. Education and Profession* (pp. 209-222). American Psychological Association.
- Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, Self-Care and Well-Being for Psychologists: Reenvisioning the Stress-Distress Continuum. *Professional Psychology: Research and Practice, 43*, 487-494. doi:10.1037/a0029446
- Zahniser, E., Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. (2017). Self-Care in Clinical Psychology Graduate Training. *Training and Education in Professional Psychology, 11*, 283-289. doi: 10.1037/tep0000172

## Tempo para tudo?

### Erro 404: Resposta não encontrada

Sofia Oliveira  
Psicóloga, investigadora, formadora  
Instagram: [sofiaoliveira.pt](https://www.instagram.com/sofiaoliveira.pt)

O século XXI trouxe-nos a globalização e com ela centenas de opções de atividades, informação sem fim à vista, imediatismo, mais liberdade... porém, houve algo que se manteve exatamente igual: as 24 horas que temos em cada dia. E é por isso que, por mais que te tenhas habituado a pensar que sim: Não, no mundo em que vivemos hoje, não temos tempo para tudo. É urgente priorizar atividades e fazermos escolhas. Atualmente, a ciência já nos demonstra que a gestão de tempo tem um impacto direto no nosso bem-estar. Vais continuar a adiar o teu?

Numa geração em que o tempo parece escapar-nos por entre os dedos e ser impossível chegar a todo o lado, o stress está na ordem do dia. Parece que as nossas opções se reduzem a: 1) adotar a ansiedade como visita constante

na nossa vida ou 2) não querer saber e “deixar andar”. **Mas há uma terceira opção: organizar o tempo com base em prioridades e tornarmo-nos produtivos.** Se olhares com atenção, o tempo é o recurso mais democrático

do nosso planeta: todos, sem exceção, temos 24 horas no nosso dia. Elon Musk, Oprah Winfrey, Warren Buffett, Rihanna... o que muda não é a quantidade de tempo mas o que fazes com ele.



Olhando para o teu dia-a-dia dirias que estás a otimizar o uso do teu tempo? Ou “deixas andar” até a *deadline* estar ao virar da esquina e, aí, ligas o modo “ou vai ou racha”?

## O tempo é a constante. O nosso comportamento a variável.

Vivemos numa sociedade que,

ainda, glorifica o trabalho “pesado”, com esforço, sacrifício. Na urgência de pertencer, queremos sempre fazer mais, chegar mais longe, ser melhor. Comparamo-nos, julgamo-nos e levamo-nos ao limite na busca dessa “produtividade” irrealista.

E quando percebemos que, afinal **quem corre por gosto também cansa** entramos no ciclo de ansiedade, *stress* e procrastinamos. “Porque não fomos feitos para essa

excelência.”

Sem percebermos que este caminho é uma maratona – não um *sprint* – e que a produtividade não é sobre fazer mais, é sobre fazer o mesmo (com qualidade) no menor tempo possível.

Não para, a seguir, irmos a correr fazer *mais* mas para termos tempo para desfrutar do nosso tempo. De pausas. De lazer. Dos outros papéis da nossa vida. Do famoso **equilíbrio trabalho – vida pessoal.**

1

### Define objetivos SMART

Já dizia Lewis Carroll que “*para quem não sabe onde vai, qualquer caminho lhe serve!*”

Define exatamente o que queres fazer, definindo etapas intermédias e tarefas para lá chegar.

2

### Prioriza as tarefas

Percebe quais as tarefas que são prioritárias (por urgência ou importância) e começa por elas.

Um sistema com a *Matriz de Eisenhower* por ajudar-te nesta avaliação.

3

### Começa a dizer “não”

Lembra-te: não haverá tempo para tudo! Precisas de fazer escolhas e tomar decisões.

Para tal, é essencial que digas “não” às solicitações que não estão alinhadas com os teus objetivos.

4

### Assume compromissos

Contigo ou com os outros, mas não deixes que o plano fique apenas na tua cabeça.

É muito mais fácil adiarmos ou fingirmos que aquela tarefa não era essencial se mais ninguém souber da nossa intenção de a realizar.

5

### Organiza o teu tempo em blocos temáticos

Tempo “livre” é a melhor forma de acabares o dia com a sensação de que não fizeste nada útil!

Organiza o teu dia em blocos de tempo com propósito (ex. estudar, dormir, tempo pessoal...) nos quais organizarás as tarefas.

6

### Define um espaço de trabalho /lazer

Esquece a ideia de ir estudar para a cama ou o sofá!

Cria rotinas e habitua o teu cérebro que existem locais para ativar o “modo trabalho” e para “modo descanso”. Vai melhorar muito o teu foco!

7

### Antecipa obstáculos

Identifica os teus maiores distratores e ladrões de tempo e cria soluções para os superares antes deles surgirem!

Dá uso à criatividade e assume o controlo do teu tempo.

8

### Faz pausas regulares

Não é por acaso que Arquimedes teve o seu momento *Eureka* no banho. É porque o teu cérebro precisa de espaço para articular a informação e criar novas soluções.

Dá-lhe espaço que é como quem diz: dedica tempo ao ócio criativo!

9

### Começa!

Não esperes pelo momento ideal ou pela pressão do último minuto (*a.k.a.* época de exames).

Cria um plano alinhado com os teus objetivos e começa. Depois ajusta e aperfeiçoa durante o caminho.

## **Produtividade não é sobre fazer mais. É sobre ter tempo para desfrutar do tempo.**

Para te ajudar, selecionei nove estratégias que podes começar já a aplicar e que, com certeza, te irão permitir otimizar a forma como utilizas o teu tempo para que, de setembro a setembro consigas equilibrar o tempo profissional, o tempo social e o teu tempo pessoal. **Porque não há tempo para tudo, mas haverá tempo para o que é prioritário!**

Mas depois, quando tudo parece encaminhado, **chega a época de exames**. E a loucura (re)começa. Bem, agora que já sabes as dicas anteriores, vais estar melhor preparada/o para enfrentar a próxima época de exames.

Ainda assim, porque é uma fase mais intensa em que as vozinhas que romantizam e glorificam o trabalho de sol a sol se fazem ouvir com mais intensidade e em que, por força de não teres aulas, te tornas mais autónoma/o pelo teu horário, **importa ter algumas cartas-extra na manga para que a época de exames não se transforme em sinónimo de “Estudar 24/7”. Vamos a isto?**

Em 1.º lugar vais precisar de **autoconhecimento**. Como assim? Simples (ainda que nem sempre fácil).

*Quais os métodos de estudo que funcionam melhor para ti?*

*Preferes estudar sozinho/a ou em grupo?*

*Em que momento do dia tens mais energia?*

Aproveita o semestre para prestares atenção a estes detalhes e descobrires as tuas respostas. Esta informação é essencial para montares os teus horários e criares uma rotina que seja produtiva e respeite as tuas necessidades. Pareto diz-nos que:

## **20% trabalho efetuado gera 80% dos resultados obtidos.**

Trocando e baralhando, isto significa que: imaginando que estudaste 5 horas e tiveste 20 valores no exame. 16 desses valores dependeram apenas de 1 hora de estudo. **Isto significa que só precisas de estudar 1 hora? Não!** Significa que precisas de descobrir qual a hora verdadeiramente produtiva e multiplicar essa estratégia no restante tempo.

*“Ah, mas se eu estudei 5 horas até acabar a matéria foi porque precisei dessas 5 horas!”*. Será? Cyril Northcote Parkinson deixou-nos uma lei do tempo que dá que pensar. Ele mostrou que:

## **O trabalho expande-se até preencher o tempo do qual se dispõe para a sua realização.**

Isso mesmo! Se faltar uma semana para o exame, demorarás uma semana a estudar. Mas se o exame for em dois dias? Isso, demorarás dois dias.

Posto isto, na próxima época de exames:

**1) Faz um plano de ação** em que agendas, diariamente, o tempo de estudo (com hora de início e fim), o tempo de lazer e o tempo de descanso.

**2) Adapta os métodos** e horário de estudo às tuas necessidades: estuda no momento do dia em que tens maior energia e foco e com métodos que te permitam aprender verdadeiramente (isto é, quando és capaz de transferir esse conhecimento para outras situações).

**3) Desfruta!** Lembra-te que tu és muito mais do que o resultado de um exame e a época de exames também é tempo que não voltarás a recuperar. Desfruta dele!

### *Outros recursos*



# placar

## submissões e expressão artística

### Fomos todos roubados

Quando se anda de metro, todas as pessoas têm a experiência de serem invadidas por uns segundos de barulho ensurdecador. No momento em que o metro se aproxima, o relógio marca uns instantes em que a única coisa que se ouve é o gritar metálico das carruagens nos carris. Nesse momento, somos livres. Somos quem queremos ser, fora das nossas vidas. Somos totalmente preenchidos pelo som.

Nada na minha vida me fez alguma vez sentir como esses raros segundos.

Tenho saudades de sair de casa e ir até ao metro. Descer a rua estreita e ligeiramente escorregadia, logo depois de o céu chorar na calçada branca, quebrada pelos pés de transeuntes atarefados. Descer as escadas, abrir a carteira, tirar o cartão, passar nas portas de vidro, por vezes enganadas por pessoas coladas a correr, descer as outras escadas, esperar o metro, segundos de paz, regresso à vida.

Todas as manhãs esta era a minha rotina, antes de ouvir “Cidade Universitária” no intercomunicador abafado pelo som estonteante do comboio, andando mais depressa do que os carris permitiam. Levantava-me e saía.

Todas as manhãs vivia os momentos mais felizes do meu dia, sozinha, ao lado de estranhos com caras roubadas pelo sono. Mas a minha cara foi roubada pelo ecrã, o meu corpo deitado na minha cama. Dias e dias e dias sem fim. Eram duas semanas, mas passaram dois meses. Há dois anos que não ando de metro. Há dois anos tornei-me refém da minha casa, dominada pelo medo dos seres microscópicos colados à sola do meu sapato.

As minhas rotinas alteraram-se, mas não encontrei outro som que me preenchesse como aquele. Comprei uma bicicleta, juntei-me aos pedaladores matinais que gritam palavras obscenas a quem caminha na ciclovia, aos humanos mais rápidos do que o comum mortal, mas mais lentos do que quem prega a fundo no pedal. Tornei-me numa pessoa diferente. Sou diferente, porque não ando de metro. Sou diferente, porque metade da minha cara se tornou azul. Sou diferente, porque as minhas mãos cheiram constantemente a álcool, os meus olhos veem pessoas perdidas, tristes, sem alma. Estamos todos doentes. Já ninguém vive momentos de euforia quando o comboio se aproxima. Já nem o som ensurdecador rouba as pessoas da sua realidade. Fomos roubados por um maléfico invisível.

**Joana Santiago Baptista (Ela/Dela, 3.º ano)**

Não é de Lisboa que tenho saudade  
Não é do Rio, do barulho nem da cidade.  
Aqui tenho o cheiro a maresia pela manhã,  
O por do sol sobre o mar,  
A areia macia e quente

Mas quando olho para o céu que entardeceu  
A única coisa de que sinto faltar  
É o toque de um beijo teu

**Joana Cardoso (Ela/Dela, 3.º ano)**

---

Aviso: Este texto pode conter conteúdo sensível.

[Escrevi]

As mãos dele sempre me fascinaram. Vastas, esguias como o meu corpo, estonteantes. Ele tinha-me sempre nas suas mãos, no seu bolso, na sua presença; apoderava-se de mim. Nunca se fartava da minha inevitável assiduidade, da minha segura constância. Comigo bailava, comigo fazia arte. Um preto no branco com toda a incumbência da realidade abstrata, do deslumbrar do outro. Cada linha, cada toque, cada inclinação a que me submetia resultava num desfecho fantástico, elevado ao epítome do seu ser.

Tudo tem um fim, todos têm o seu limite. Eu fiquei sem mais para dar - já não lhe servia. Correr por gosto não cansa até cansar; até se correr além do que se aguenta, até se correr sempre da mesma maneira, até o correr deixar de ser correr e deixar de ser tão corrente como o tempo. Fui substituída. Era de esperar – já tinha sido abusada o suficiente. Já tinha sido posta ao contrário. Quantas teriam sido as vezes em que senti o seu bafo quente em mim, como um vento de esperança para continuar?... Aguentei mais um pouco. Aguentei porque, afinal, sou assim, e porque todo o meu eu era seu, sem barreiras nem adversatividades. É assim porque o é – nunca saberei algo além disso; saber não é um encargo meu.

Não me dói porque não me pode doer. Fui abandonada, mas não o sinto. Nem a minha existência sinto, que a minha agência é inventada por quem me escreve!

Eu não sou ninguém. Eu acabei.

Conta-me, pincel – se achasses, não acharias as suas mãos belas? Não acharias divinal a maneira como os seus dedos se fecham à tua volta, como num abraço gentil que te leva por recantos mágicos e produtores do aprumo visual de terceiros?

Estar com ele foi um privilégio. Se sentisse realmente, oh! Quanto não sentiria eu por ser o último vetor entre artista e arte? Sentiria quanto tanto poderia. E seria tanto, tanto.

Rabiscos já não os faço, mas espero que a minha ideia lhe ocorra num momento de inspiração delirante. Assim espero. Escr

**Lea Hen (Ela/Dela, 1.º ano Mestrado PRHTO)**

### Para Sempre (In)Visível

No corpo que não lhe pertence,  
A mão colocada viaja.  
Sente o retrair do corpo,  
Que mais forte agarra.

O corpo estático,  
Não sabe para onde ir.  
O medo do corpo,  
Não tem como fugir.

A mão forte não se move,  
A mão só ao dono obedece.  
Este é dono de um só corpo,  
Mas em todos mexe e remexe.

A mão larga o corpo sem largar.  
A mão já não lhe toca,  
Mas o seu peso teima em ficar.  
Fica um peso invisível.  
Fica um peso infinito.

A alma destruída,  
O seu corpo já não reconhece.  
Marcado com a vergonha do silêncio  
Do toque que ficou por parar.

O dono da mão no silêncio,  
O seu peso deixou.  
O dono da mão no silêncio,  
A sua alma levou.

**Maria Lemos (Ela/Dela, 3º ano)**





---

## Que peça és tu?

Fecha os olhos, escuta!

Esta é a minha história, a tua história, a de quem conheces, a de quem não conheces, a de quem vês todos os dias e a história dos invisíveis. Esta é a história da máquina a que chamamos sociedade, não aquela romantizada, a real. Aquela que tu vives, que eu vivo, que nos destrói mais do que constrói. Uma máquina doente em ponto de rotura.

Abre os olhos. O que vês? O que escutas? Quem é ela? Difícil de dizer? Está tão degradada e dividida em peças disfuncionais sem encaixarem que deixou de existir. Existem peças enganadoras, bonitas e polidas, com o interior podre e que se transformam em pó ao toque. Existem peças que não conseguimos agarrar, fugindo numa correria. Existem peças imóveis, enferrujadas pelas mágoas da vida, moídas pela força do movimento constante das outras peças. Existem peças que não vemos, tanto por as quererem invisíveis ou por estarem tapadas pelas peças da podridão. Existem peças irregulares, que parecem não encaixar, não fazer parte. Peças que parecem sem propósito, sem função, mas olha de perto! Sim, aproxima-te! O que vês? Eu vejo peças que dão sentido à sociedade, que tornam visíveis as invisíveis, vejo uma perfeita irregularidade. Mas vejo que não se encaixam, destruídas pelas outras peças, mais deformadas, cansadas, com menos força, cada vez são menos peças.

Escuta-as? Presta atenção! O seu som é quase impercetível pelo ruído ensurdecedor das outras peças. Mas se tiveres o privilégio de as realmente ouvir, vais ouvir a mais perfeita melodia.

Pergunto-me como esta máquina continua a funcionar... não continua... está em autodestruição definitiva. Peças enferrujadas, podres, sem conseguir fazer a velha máquina avançar.

Fecha os olhos. Já consegues ouvir a destruição, o ranger das peças? Já ouves o silêncio dos inocentes? Escuta. Reflete. Que peça és tu?



**Maria Lemos (Ela/Dela, 3.º ano)**



# recomendações

## 📖 Livros

*Uma dor tão desigual*, vários autores

Editora Teorema

Livro de contos da Ordem dos Psicólogos, que conta com a colaboração de oito escritories portuguesies, cujo objetivo é combater os preconceitos da saúde psicológica, despertar consciências e ajudar a encontrar uma saída.



*Como tornar-se doente mental*

J. L. Pio Abreu

Dom Quixote



*Como tornar-se doente mental* é um livro do psiquiatra José Luís Pio Abreu, que aborda o que é de peculiar em diferentes perturbações mentais. Este livro está dividido em várias perturbações (de acordo com o *Diagnostic and Statistical Manual*

*of Mental Disorders*, fourth edition [DSM-IV]), desde fobias específicas a psicoses paranóides, delírios de ciúmes ou depressões, e serve-se do humor para explicá-las, bem como sintomas comuns associados. Ler este livro é como ler um manual que nos ensina a ser “doentes mentais”, abordando, assim, as dificuldades mais comuns de cada perturbação. Segundo Pio Abreu, ao ensinar ês leitories a serem doentes mentais, estus vão saber apresentar sintomas suficientes para ter um diagnóstico aquando da sua ida ae psiquiatra. Desta forma, será possível colmatar dificuldades de diagnóstico por vezes sentidas peles psiquiatras, quando os sintomas des pacientes não são suficientes para corresponder aos critérios do DSM-IV. Para terminar, o autor escreve um

capítulo designado “Como não ser doente mental”. Depois de 6 capítulos que nos ensinam a ser doentes mentais, o autor começa este capítulo por dizer que é pouco habilitado para dar uma receita segura para ser normal ou mentalmente saudável, uma vez que são imensas as formas para o ser. Considero este um livro que, ao utilizar um humor inteligente, descomplica um tema de extrema relevância, de modo a torná-lo compreensível para qualquer leitorie, dentro ou fora da área. Depois de ler este livro parece, então, que é relativamente fácil tornarmo-nos doentes mentais e, ao mostrar que todes temos a capacidade para o ser, pode ajudar no combate ao estigma associado a estas perturbações.

## No seu mundo, Jodi Picoult Civilização Editora



Já Saramago dizia que “a leitura é, provavelmente, uma outra maneira de estar em um lugar” e por isso, *FPUL et al.*, obedecendo à sabedoria do Nobel português,

quer convidar às suas leitorias a viajar. Neste caso, partir até ao lar de uma família americana de Vermont, em que Emma, uma mãe solteira, se debate diariamente para conseguir lidar com os seus dois filhos, Jacob e Theo, que estão na fase de transpirar puberdade por todos os poros. O que torna esta família alvo de tanto interesse? Bem, para além de se ver envolvida em torno de um homicídio, é Jacob, o filho mais velho, diagnosticado com a Síndrome de Asperger, o principal suspeito do crime. Mais do que a procura pela resolução de um mistério, Jodi Picoult consegue de forma precisa e tocante, entrar no mundo daqueles vivem esta realidade, para além de estimular a reflexão na leitorie para este tema e alertar

para a dificuldade da sociedade, em lidar com o que é considerado “diferente”. Embora seja uma história de ficção, esta é uma leitura ideal para ti, care estudante de Psicologia, principalmente se tens interesse em saber mais sobre esta síndrome e sobre o que significa viver com uma condição do espectro do autismo. A autora dá a conhecer a história, a partir da voz das cinco personagens centrais do livro, em que cada capítulo é contado por essas diferentes perspetivas, o que torna a leitura ainda mais interessante, ao fortalecer a criação de ligação e empatia com as personagens, visto que mergulhamos diretamente nos seus pensamentos.

## Coleção Neurociência e Psicologia

Apresentada pelo professor Alexandre Castro Caldas e que conta com a colaboração de várias profissionais. A coleção é composta por 58 livros e reúne vários temas importantes da neurociência e psicologia. Muitos dos livros relacionam-se com temas que abordamos em várias cadeiras da licenciatura e, deste modo, são uma forma muito lúdica e interessante de acompanhar e compreender a matéria.



## (In)fidelidade: Repensar o Amor e as Relações, Esther Perel Bertrand Editora

Um olhar prático sobre as relações e sobre a subjetividade inerente aos diferentes comportamentos que constituem as concepções gerais de infidelidade. Um livro que permite à leitorie desprender-se de preconceitos para passar a dar lugar à compreensão incondicional de casos clínicos reais que comprovam a complexidade da natureza humana.

## Séries

### *Modern Love* Amazon Prime

Todos os episódios desta série são realizados e escritos por pessoas diferentes, mas todos contam a história de um casal diferente, abordando temas como raça, luto e perda, o passado, família e, claro, amor. Recomendo muito esta série a quem gosta de histórias curtas, mas envolventes.



### *Crazy Ex-Girlfriend* The CW



Comédia, drama, romance e musical (e mais!) são todos descritores aptos desta série ecleticamente divertida sobre Rebecca, uma advogada que, infeliz com a sua vida, decide, impulsivamente, seguir o seu ex-namorado para o outro lado do país e começar de novo. Desta forma, embarca também, embora algo inconscientemente, numa viagem de autoconhecimento em busca desse conceito elusivo que é a felicidade — tudo enquanto se expressa através de extravagantes números musicais originais que traduzem os mais profundos pensamentos e emoções das personagens. O que começou como uma desconstrução da fórmula das comédias românticas acaba por ser um olhar crítico sobre o amor, relações de todos os tipos, felicidade sob vários aspetos, e saúde mental e as formas como é percebida, em que é espectadorie não consegue evitar torcer para que todas as personagens encontrem o seu final feliz, o que quer que isso signifique (nem evitar que as canções fiquem presas na sua cabeça).

### *Maid* Netflix

Maid trata a história de Alex, vítima de um relacionamento abusivo, que tenta recuperar a custódia total da filha após ter saído de casa. Sem o apoio da família e contando com poucos apoios governamentais, entra para uma companhia de limpezas – Value Maids – que, com algum custo, a permite atingir a estabilidade financeira necessária para fazer frente às acusações de negligência por parte do ex-namorado. Na sua longa caminhada, acaba por descobrir outras histórias de superação e prova-se um verdadeiro exemplo de resiliência.



## Cinema

### *I Care a Lot* (2020), J Blakeson Netflix

Thriller cómico que acompanha Marla Grayson, uma golpista que convence o sistema legal norte-americano a dar-lhe tutela de idosos que alega não terem capacidades para tomarem conta de si próprias. Depois de ês deixar num lar, onde são medicadas e perdem o contacto com o mundo exterior, Marla vende as suas casas e bens, ficando com os lucros. Contudo, um dia, aplica o esquema a uma pessoa perigosa com quem ninguém quer problemas.



### *As Vantagens de Ser Invisível* (2012), Stephen Chbosky

Uma história sobre amizade, crescer, encontrar-se a si mesmo e encontrarmos-nos uns aos outros. Invisível, do lado de fora, Charlie observa as relações entre as pessoas à sua volta, e as variadas formas que o amor, assim como a dor, podem ter, ao mesmo tempo que ele próprio começa a descobrir como fazer parte do mundo e dessas relações. Somos apresentadas a personagens vivamente reais, cada uma com a sua história e viagem emocional, que despertam uma forte empatia no espectador, assim como uma vontade de olhar à nossa volta e apreciar os momentos que, como dizem no filme, nos fazem sentir infinitos.

## Podcasts

### *Isto é Psicologia* Ordem dos Psicólogos Portugueses

Para quem não sabia, a OPP tem vários podcasts, um deles é o “Isto é Psicologia”, que está disponível no Spotify, no Apple Podcasts e noutras plataformas. Em cada episódio, são recebidas convidadas (principalmente psicólogas) e fala-se de um tema relevante da psicologia em Portugal na atualidade. É uma forma rápida e interessante de alargar o conhecimento. Estes podcasts são bastante simples, na medida em que alguém que não tenha (ainda) qualquer formação em psicologia irá conseguir compreender a conversa.

### *The Happiness Lab* Dr. Laurie Santos

A Dr. Laurie Santos é professora em Yale e investigadora na área da felicidade. Argumenta que fazemos muitas vezes o oposto do que deveríamos para sermos mais felizes. Neste podcast, apresenta-nos a investigação científica mais recente sobre como ser feliz e conta histórias surpreendentes e inspiradoras que ilustram a investigação. Recomendo muito a quem tem vontade de ser mais feliz e de aprender sobre como os nossos hábitos podem ser a raiz dos nossos problemas.



### *O Frio É Psicológico* **Ordem dos Psicólogos Portugueses**

É um podcast da OPP disponível em várias plataformas digitais (Anchor, iTunes, Spotify, Google Podcasts, Breaker, Castbox, Pocket Casts e RadioPublic). Em cada episódio do podcast é convidada uma psicóloga para falar acerca do seu percurso e carreira na psicologia. É muito interessante perceber que a psicologia nos permite trabalhar em áreas diferentes da nossa área de formação.

### *Sozinho Em Casa* **Guilherme Geirinhas** (*Episódio 112 – “no divã c/ Dr. Volker Dieudonné”*)

Neste episódio, o comediante, Guilherme Geirinhas, e o pediatra/pedopsiquatra, Volker Dieudonné, têm uma longa conversa sobre a saúde mental e todos os aspetos envolvidos na relação entre terapeuta e paciente.

### *I Weigh* **Jameela Jamil**

No que começou como um movimento nas redes sociais, Jameela Jamil, atriz e ativista, recusa a norma de definir as pessoas pelo seu peso e, em vez disso, pergunta às suas convidadas “o que pesam”, não em libras ou quilos, mas na forma como se escolhem definir e nas suas contribuições para a sociedade. Em cada episódio, ela entrevista outras personalidades com o intuito de destacar vozes importantes e as variadas formas como estão a tornar o mundo num lugar melhor, desde projetos internacionais, a espalhar alegria pelas pessoas à sua volta. Centradas à volta da saúde mental, são conversas honestas e positivas que deixam o ouvinte não só com mais informação sobre o mundo, mas com um sentimento de fé que coisas boas continuam a acontecer na sociedade.



## **Blogues**

### *Voz de Humores* **Daniel Bandeira**

A Psicologia tem vindo a demonstrar que o humor é uma das melhores estratégias para lidar com situações do quotidiano que nos provocam ansiedade e stress. Portanto, o sentido de humor pode ser uma boa amiga a ter por perto, ao longo da nossa vida.

Embora aquilo que nos faz rir seja subjetivo, queremos-te propor que visites o blogue “Voz de Humores”. Sim, os blogues já passaram de moda, mas o humor não, daí que esta pode ser uma opção sempre que queiras, durante breves minutos, rires-te enquanto te perdes nas reflexões do autor, moduladas em ironia e sarcasmo, que é considerada a forma mais

inteligente de ter graça. Não te esqueças de manter a mente aberta, como uma boa estudante e profissional de psicologia.

Podes seguir a Voz de Humores no blogue [voz-de-humores.blogspot.com](http://voz-de-humores.blogspot.com) e na sua página de Instagram (@voz\_de\_humores).



## Anime e Manga

### *Doubt*

#### Manga

A manga *Doubt* é um thriller psicológico difícil de parar de ler. Rabbit Doubt é um jogo de telemóvel em que cada grupo de jogadores são coelhos e têm de encontrar o lobo disfarçado de coelho que está entre eles. Caso não identifiquem o lobo, este vai eliminar os restantes jogadores uma a uma. Ninguém sabe quem será a próxima vítima, porque “The liar, must die”. Seis jovens vêm-se presas neste jogo de vida ou de morte, mas agora na vida real... Em quem devem confiar? Até onde uma pessoa consegue ir para sobreviver? Quem será o próximo a morrer? Quem será o lobo? E porque todos os mentirosos devem morrer?



### *AnoHana: The Flower We Saw That Day*

#### Anime e Manga

Prepara os lenços de papel e aventura-te nesta história! Tens a versão em anime (está na Netflix!) e manga, aconselho as duas! Mais conhecida por *AnoHana* é uma história sobre a força e o valor da amizade. Um grupo de amigos de infância vêm-se forçados a reencontrarem-se para cumprir o último desejo do espírito de Menma, uma amiga de infância. Que poder tem a amizade? Menma vai conseguir ter o seu desejo cumprido?

### *Orange*

#### Anime e Manga

*Orange* também podes encontrar na versão anime e manga, e mais uma vez não deixes o pacote de lenços muito longe! Já imaginaste se recebesse uma carta tua vinda do futuro com instruções de como viveres a tua vida? Foi isso que aconteceu com Naho de 16 anos, que recebe uma carta sua com 27 anos. As instruções eram claras e deviam ser cumpridas para evitar que se repita o mesmo desastre. Será que a Naho deve acreditar numa carta? O que irá acontecer se não seguir as instruções? E se seguir? Se ocorrerem mudanças, em que mundo vão ocorrer? Esta história fala-nos de amor, amizade e saúde mental. Muitas vezes não vemos os sinais das pessoas que estão à nossa volta e que precisam de ajuda. Deixa-te envolver por esta história emocionante. Não te esqueças de olhar para ti e para quem te rodeia.



# Instagram



**Para quem gosta de arte:**

@justanotherada

Artista (she/her) chamada Ada Crowe, baseada no Reino Unido. Faz ilustrações que comunicam positividade. As peças de arte são coloridas e sobre temas variados, incluindo plantas, pessoas, gatos e magia. Ada tem ainda uma conta de *Youtube* e uma *Etsy shop*.



@weewaaz

Nik, a pessoa por detrás desta conta, apresenta-se como uma artista autista, queer e ansioso. Começou este projeto logo depois de desistir dos estudos em arte. Variadas personagens ilustram esta conta de *Instagram*, repleta de preto e branco e algumas cores e *relatableness*.



@relatabledoodles

Cee Chandra (she/her) é uma artista obcecada com sapos. Os seus comics dão vida a uma personagem adorável de cabelo verde e ao seu amigo sapo.



@sadpotatoclub

“Sometimes happy, sometimes sad, always potato” é o mote deste clube para todas as batatas tristes. Apresenta o seu conteúdo como “pão de alho, memes e snacks”, mas é muito mais do que isso. A sad potato faz-nos companhia nos mais variados momentos e é sempre uma surpresa agradável quando aparece no *feed*.



@once\_we\_were\_turnips

Pete Joison é baseado em Melbourne, Austrália. Descreve a sua arte como “um pouco cartoony, um pouco estranha e muito brilhante”. Os seus comics acompanham vários episódios da vida de algumas personagens, que enchem os corações de quem as acompanhar.



***Para quem se quer informar:***

@feminist

Uma comunidade baseada no feminismo interseccional. Argumentam existir para amplificar um conjunto diverso de agentes de mudança, ativistas e criadores. Com várias publicações por dia, procuram dar a conhecer a mensagem feminista a quem estiver interessado.



@whydontwediscuss

Os posts informam sobre temas atuais e vale a pena lê-los com atenção. Todas as publicações indicam a fonte da informação, tornando esta página numa fonte segura e factual de informação. Se tens interesse e queres aprender mais sobre os temas que ouves falar no dia-a-dia, mas que não percebes bem, dá o *follow*.

***Para interessades por temas LGBTQI+:***



@redeexaequo

Associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes com idades entre os 16 e os 30 anos. Tem como objetivo trabalhar no apoio à juventude LGBTI e na informação social relativamente às questões da orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais. A associação tem núcleos de jovens LGBTI e apoiantes ao longo do país, que organizam atividades de convívio, partilha de experiências e de conhecimento. Se queres conhecer mais sobre esta comunidade ou até mesmo se quiseres fazer amigas, participa nas várias atividades, que acontecem todas as semanas.



@lgbt

Conteúdo diverso mas asseguradamente queer.



***Para aumentar o bem-estar:***

@theofficialsadghostclub

Um clube para todes, onde se cultiva consciência sobre saúde mental positiva, através do comics e comunidade. Artista anónimo, baseado em Bristol, no Reino Unido, dá vida a uma personagem, um fantasma, o ano todo, partilhando com ês seus seguidoríes momentos íntimos e difíceis da sua vida. As descrições dos posts são também reconfortantes.





@diz.la.beatriz

Rita Fatela é psicóloga de profissão, mas, nas horas vagas, ilustra pequenos quadrados de banda desenhada sobre saúde mental. Criou uma personagem com cabelo vermelho, Beatriz, que reflete sobre o que pensa e sente. Através da personificação e da construção de metáforas, simplifica conceitos complexos, tornando-os mais leves e compreensíveis.

**Relacionadas com Psicologia:**



@ordemdospsicologos

Seguir a conta da Ordem dos Psicólogos Portugueses é imperativo para acompanhar os seus inúmeros projetos desenvolvidos em simultâneo. Se estudas psicologia, não vais querer perder.



@anepsicologia

A Associação Nacional de Estudantes de Psicologia (ANEP) tem uma conta de Instagram, onde divulga eventos, dias relevantes para a Psicologia e muito mais.

**Da FPUL:**



@aefpieul

A Associação de Estudantes da Faculdade de Psicologia e do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa está no Instagram, onde partilham eventos, atividades e informações práticas. Se pertences à FPUL, tens (obrigatoriamente) de seguir esta conta.



@outnaboutpie

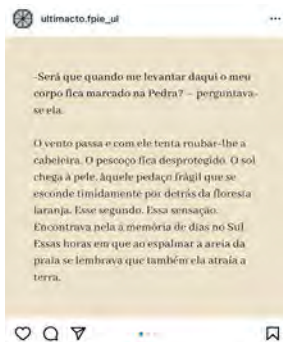
O núcleo LGBTQ+ da Faculdade de Psicologia e do Instituto de Educação também está no Instagram. Partilham posts informativos e divulgam eventos.





@gape\_fpie

O GAPE é o Gabinete de Apoio Psicopedagógico ao Estudante da FPUL e do IEUL. Divulgam eventos e informações.



@ultimacto.fpie\_ul

O Ultimacto é o grupo de teatro da FPIE. Se gostas das artes do espetáculo, dá um saltinho na página de Instagram para saberes mais.



@vivantuna

A VivanTuna é a tuna mista da Faculdade de Psicologia e do Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. Segue a tuna pelo Instagram para saberes mais.

## Passeios



### *Casa do Fauno* Sintra

Conhecida na antiguidade como Monte da Lua, Serra Solércia ou Monte Sagrado, a Serra de Sintra sempre foi considerada sagrada desde tempos imemoriais. Integrando-se no espírito do lugar, a Casa do Fauno procura ser um lugar de encontro: de pessoas, de tradições e de saberes espirituais e filosóficos. É um espaço cultural com cursos e palestras, uma loja esotérica, a Ishtar - Artes Mágicas, e um Pub Medieval.



A **Casa do Fauno** situa-se no coração da Serra de Sintra, por entre carvalhos, azevinhos e outro arvoredo, dentro da Quinta dos Lobos, num terreno nemoroso que em tempos fez parte da floresta de Almosquer, doada por D. Afonso Henriques aos Cavaleiros Templários, no séc. XII.



**Pub Medieval Casa do Fauno:** No seio da Serra de Sintra, terra medieval e de criaturas míticas, encontra-se o Pub Medieval Casa do Fauno. A magia, o fantástico e as memórias de um passado distante unem-se aqui. Este é o ponto de reencontro de guerreiros, aventureiros, poetas e jograis. Se gostas de música irlandesa, celta e *New Folk*, então podes encontrar várias bandas, às sextas e sábados à noite, a animarem o espaço. Um aviso: chega cedo pois quando há música ao vivo o espaço enche completamente! As boas notícias são que, se chegares cedo para garantir uma mesa, vais ter tempo para te deliciares com as mega tostas do Fauno, ou com uma especialidade de inspiração medieval: a cidra e o hidromel.

**ISHTAR – Artes Mágicas –** A loja esotérica localizada na Casa do Fauno é um espaço que agrega várias tradições, proporcionando aos adeptos de diversas correntes mágicas uma vasta seleção de artigos únicos, bem como uma livraria especializada. Na ISHTAR vais encontrar desde varinhas mágicas, chás, incensos artesanais, a livros e cristais.



A Casa do Fauno organiza muitos workshops e eventos. Deixo aqui como sugestão (eu já fiz e recomendo vivamente!) a caminhada noturna - SINTRA MÍSTICA - Uma Viagem Entre Mundos pelos Mistérios da Serra, com Vera Cardoso. A caminhada decorre das 21h às 23h e tem aproximadamente 4 Km. Na caminhada noturna, pela vila e pela serra, é-nos apresentado algo antigo e poderoso que se esconde no interior de Sintra... e levantada uma ponta do véu entre os dois mundos. Mais não revelo... tens de experienciar por ti! Atenção, as vagas são limitadas e esgotam rapidamente. Podes encontrar todas as informações sobre a Casa do Fauno, o Pub Medieval, a ISHTAR e a caminhada noturna, [aqui](#) (Facebook) e [aqui](#). Sintra fica a 28Km de Lisboa, sendo facilmente acessível de automóvel e de transportes públicos.

### *Um Dia por Lisboa*

Hoje caminharemos lado a lado durante um dia por esta Lisboa bonita. A cidade onde dar comida aos pombos é proibido — mas onde há sempre uma senhora simpática a fazê-lo pelos inúmeros bancos de jardim por onde passaremos hoje - e onde, se ouvir gritar “água vai”, é sempre preferível abrigar-se (mesmo esses tempos já indo longe).



Para começarmos bem o dia precisamos de um bom pequeno-almoço e é certo que boas pastelarias é do que se faz este nosso belo Portugal. Se estiveres à procura de algo mais tradicional, podes passar por uma das **Padarias Portuguesas**. Hoje em dia, encontras facilmente uma em cada esquina de Lisboa! Mas sendo o nosso ponto de partida a **praça Luís de Camões**, recomendamos a que se encontra no número 44 — aqui podes comer um croissant ou um pão de deus, um sumo de laranja e terminar com

um café por apenas 2,99€. Se quiseres terminar o teu pequeno-almoço com um toque de canela, podes passar pela **Manteigaria** e deliciar-te com um dos melhores pastéis de nata de Lisboa por 1,10€. Logo em frente, no número 37 na **Rua do Loreto**, encontramos a **Heartcore Vintage Clothing**, uma loja cheia de artigos em segunda mão e à qual recomendamos vivamente a visita.



Agora que estamos de barriga cheia, podemos começar a passear. Nada melhor do que um passeio pelas ruas do **Chiado**, onde vamos encontrar inúmeras lojas de roupa... Se tiveres a sorte de ir num sábado a partir das 10h, ainda poderás adquirir alguns livros em segunda mão a um ótimo preço na **Feira dos Alfarrabistas!** Ao descer o **Largo do Chiado** passamos por duas igrejas frente a frente, a Igreja de Nossa Senhora do Loreto dos Italianos e a Igreja de Nossa Senhora da Encarnação. Continuamos pela **Rua Garrett**, passando pel' **A Brasileira** onde se encontra a emblemática estátua de Fernando Pessoa e onde (quase) conseguimos ouvir Álvaro de Campos a repetir “Lisboa com suas casas/ De várias cores”. No fim desta rua podemos visitar os **Armazéns do Chiado** onde encontramos uma variedade de lojas.



A seguir vamos descer até à Baixa, pela **Rua do Carmo**, aproveitando para ver o que ês vendedories e ês artistas de rua têm para oferecer, visitar os quatro andares da **H&M** ou perder-nos nos artigos de escritório da **Muji**. Já que nos encontramos por aqui, vale sempre a pena tentar subir no **Elevador de Santa Justa**, elevador este que liga a Rua do Ouro ao Largo do Carmo, obtendo uma das vistas mais bonitas sobre a cidade.

Ao descer esta rua vamos dar ao **Rossio**; aqui, podemos visitar a estátua de D. Pedro IV, bem como as fontes Sul e Norte e observar o **Teatro Nacional D. Maria II** de frente. Seguimos pela Rua da Betesga, virando à direita na **Rua da Prata**. Chegando a esta rua, começa a cheirar-nos a cozinha chinesa - mais particularmente, a ramen do **Panda Cantina**, no número 252. Lá, podemos parar para descansar e almoçar numa única mesa que alberga 20 pessoas; podemos comer por cerca de 10€, sendo que existe uma opção vegetariana.

Depois de almoço, continuamos a descer a Rua da Prata, virando à esquerda para a **Rua da Assunção**, e paramos no número 22, para espreitar uma das mais conhecidas lojas vintage em Lisboa, **A Outra Face da Lua**. Se preferires uma opção mais barata de roupa em segunda mão, encontras a **Humana** a apenas 45 metros (Rua dos Fanqueiros 197).

Se depois desta correria estivermos a ficar com sede, podemos passar no **Bubble Lab** (Rua da Prata 160), onde seremos invadidos pelos sabores coreanos do bubble tea (4€) e, para as barrigas mais gulosas, das bubble waffles (6€).





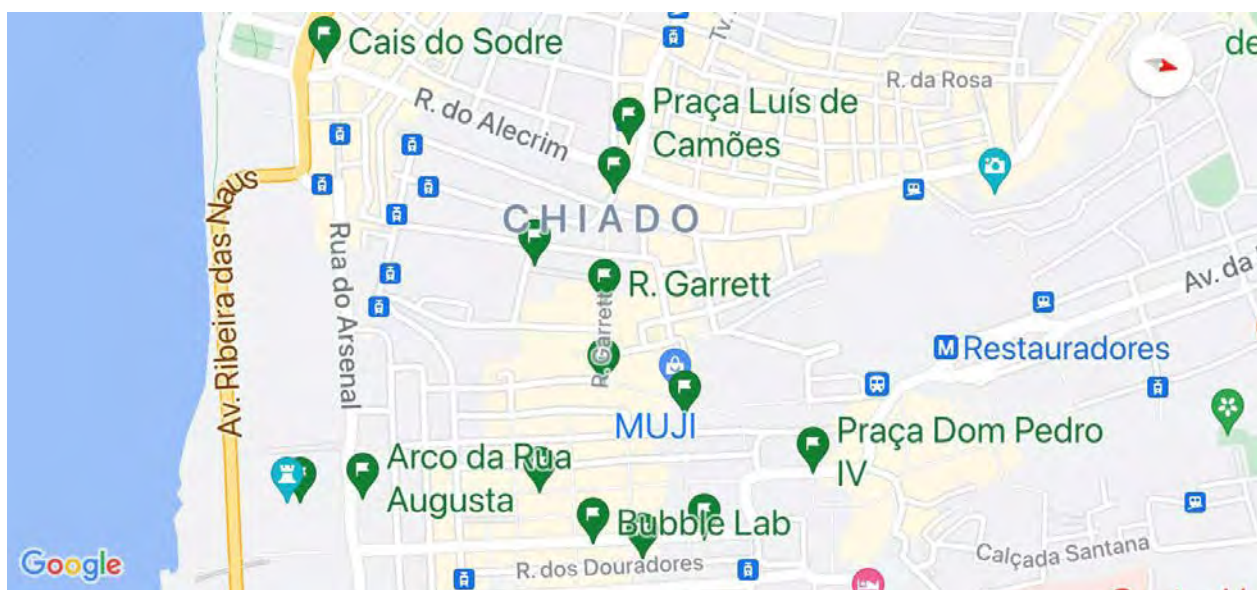
Viramos à direita para a Rua da Vitória e continuamos em direção ao rio pela Rua Augusta. Chegamos à **Praça do Comércio**, ou **Terreiro do Paço**, passando por debaixo do **Arco do Triunfo** da Rua Augusta. Chegou a altura de tirar umas fotos e de nos sentarmos à espera do pôr do sol lindíssimo que se pode observar do Terreiro do Paço, tal como Bernardo Soares fazia (“Passo horas, às vezes no Terreiro do Paço, à beira rio, meditando em vão. A minha impaciência constantemente me quer arrancar desse sossego, e a minha inércia constantemente me detém nele.”).

Presumimos que muitos já estarão cansados por esta altura; porém, se não gostam de deixar os dias a meio e vivem para aproveitar o momento, nada melhor do que um jantar reforçado no **To.B** na **Rua Capelo**, nº 24, onde vamos comer uns hambúrgueres artesanais (refeição no total de 15€ por pessoa) de carne ou vegetarianos.

Tal qual cereja no topo do bolo, para acabar este dia sugerimos uma passagem pela noite lisboeta. Uma visita ao Cais do Sodré torna-se imperdível. Contudo, há que atentar os horários dos transportes ou os preços TVDE (que arriscam uma subida drástica aquando da aproximação do raiar do sol - é típico querer ficar até tarde) - não te esqueças de voltar para casa *em segurança!*



Damos assim por terminado este dia por Lisboa. Espero que tenham gostado da nossa companhia e voltamos numa próxima para mais um percurso por esta nossa Lisboa cheia de histórias e cultura a cada esquina.

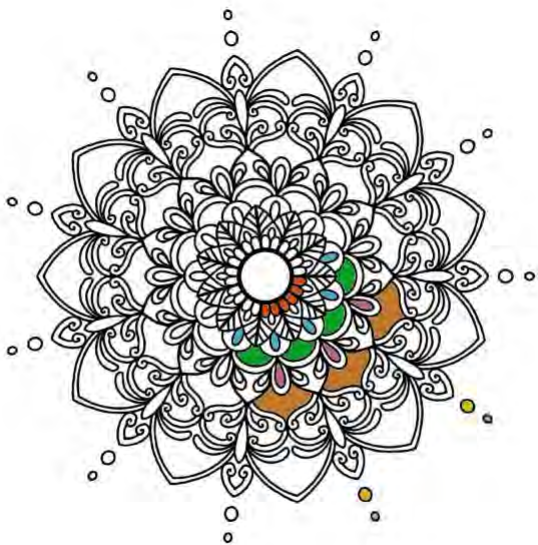


*Mapa do percurso*

# para relaxar

## mandalas da Lua

---



*Lua*



## Referências de Imagens

- Capa:
- Universidade de Lisboa. (2018, Janeiro 11). *Candidaturas abertas ao Cargo de Diretor da Faculdade de Psicologia* [Text]. <https://www.ulisboa.pt/noticia/candidaturas-abertas-ao-cargo-de-diretor-da-faculdade-de-psicologia>
- Tainha, M. M., Barradas, A., Pereira, A. M. , Melo, A., Moreira, A. R. (sem data). *Psicologia ULisboa—Arte comVida. Psicologia ULisboa*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.psicologia.ulisboa.pt/sobre/fpul/artecomvida/>
- Recursos:
- Agrupamento de Escolas Sá de Miranda. (sem data). *Abertura das Candidaturas para Mobilidades Erasmus + ( KA101)- Docentes*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.aesamiranda.pt/2019/06/13/abertura-das-candidaturas-para-mobilidades-erasmus-ka101-docentes/>
- Bibliotecas Municipais de Lisboa. (sem data). Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://blx.cm-lisboa.pt/>
- Instituto de Educação. (sem data). *Duas de Letra—Grupo de Leitores*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <http://www.ie.ulisboa.pt/biblioteca/duas-letra-grupo-leitores>
- Gape FPIE Universidade de Lisboa. *Sobre*. Facebook. (sem data). Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.facebook.com/gape.universidadedelisboa>
- Núcleo de Promoção de Voluntariado. *Publicações*. Facebook. (sem data). Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.facebook.com/N%C3%BAcleo-de-Promo%C3%A7%C3%A3o-de-Voluntariado-108488620604972/>
- Grades Solutions. (sem data). *NVivo*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://grades-solutions.com/project/nvivo/>
- Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (2020, Setembro 1). *Ordem dos Psicólogos lança Guia de intervenção com pessoas LGBTI*. <https://www.cig.gov.pt/2020/09/ordem-dos-psicologos-lanca-guia-intervencao-pessoas-lgbti/>
- Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (sem data). *Biblioteca*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.psicologia.ulisboa.pt/ensino/apoio-ao-ensino/biblioteca/>
- Fruugo. (sem data). *Publication Manual of the American Psychological Association by American Psychological Association*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de [https://www.fruugo.pt/manual-de-publicacao-da-associacao-psicologica-americana-pela-american-psychological-association/p-41646813-85012111?language=pt&ac=croud&gclid=CjwKCAjwzt6LBhBeEiwAbPGOGSdpbJixU19fiTBNSLtyXWNs8L11Bb-1D-q0UugA5JTp9jmU0iuhhhoC18UQAvD\\_BwE](https://www.fruugo.pt/manual-de-publicacao-da-associacao-psicologica-americana-pela-american-psychological-association/p-41646813-85012111?language=pt&ac=croud&gclid=CjwKCAjwzt6LBhBeEiwAbPGOGSdpbJixU19fiTBNSLtyXWNs8L11Bb-1D-q0UugA5JTp9jmU0iuhhhoC18UQAvD_BwE)
- Uptodown. (sem data). *IBM SPSS Statistics Base (Windows)*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://ibm-spss-statistics-base.br.uptodown.com/windows>
- Out&About FPIE. (sem data). *Nossa história*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://lgbtmaisfpie.wixsite.com/website/sobre-1>
- Ultimacto. FPIE - UL. (sem data). *Publicações*. Facebook. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.facebook.com/ULTIMACTO>
- VivanTuna. (sem data). *Fotografias*. Facebook. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.facebook.com/VivanTuna/>
- Recomendações:
- A Brasileira – Café Lisboa. (sem data). *A Brasileira do Chiado*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.abrasileira.pt/>
- Casa do Fauno. (sem data). *Agenda*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://casadofauno.wordpress.com/>
- LisbonneIdee. (sem data). *Elevador de Santa Justa—O mais famoso monumento da Baixa*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <http://www.lisbonne-idee.pt/p2810-elevador-santa-justa-mais-famoso-monumento-baixa.html>
- Madrinha, M. (2017). Lisboa. Terreiro do Paço nem sempre foi amarelo. *Jornal SOL*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://sol.sapo.pt/artigo/541380/lisboa-terreiro-do-paco-nem-sempre-foi-amarelo>
- Wikipédia. (2020). *Praça de Luís de Camões*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de [https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Pra%C3%A7a\\_de\\_Lu%C3%ADs\\_de\\_Cam%C3%B5es&oldid=60077887](https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Pra%C3%A7a_de_Lu%C3%ADs_de_Cam%C3%B5es&oldid=60077887)
- Go Lisbon. *Rossio Square, Lisbon*. (sem data). Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.golisbon.com/sight-seeing/rossio.html>
- BestGuide Portugal (sem data). *Roteiro do Cais do Sodré*. Obtido 26 de Outubro de 2021, de <https://www.bestguide.pt/lisboa/roteiro-dos-bairros-de-lisboa-cais-do-sodre-ritual-de-passagem/>



para pensar

*Migration is an expression of the human aspiration for dignity, safety and a better future. It is part of the social fabric, part of our very make-up as a human family.*

Ban Ki-Moon

**FPUL *et al.***

---

jornal da comunidade da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa