FPUL *et al.*

jornal da comunidade da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

*Número 2 | Ano 1 | Fevereiro de 2022*

«Apelo assim à solidariedade entre todos os utentes dos espaços de ensino superior, valorizando todas as iniciativas que promovam a segurança coletiva, a liberdade de pensamento e a emancipação dos jovens estudantes do ensino superior, estimulando a sua aprendizagem para serem cada vez mais alegres e tolerantes, respeitando os direitos individuais e coletivos e a nossa segurança coletiva. Se formos mais solidários, estaremos mais seguros.

Ψ

E a melhor forma de prevenir é partilhar.»

Manuel Heitor,
Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior

Recursos para um 2.º semestre de sucesso **p. 14**

Entrevista a Catarina Silva Nunes da EFPSA **p. 32**

Entrevista à Prof. Dra. Luísa Barros **p. 36**

Erasmus +: aventuras de quem vai e de quem vem **p. 58**

Aprende a dormir: o sono na universidade **p. 70**

Intervenção psicológica afirmativa em pessoas LGBTQI+ **p. 79**

Descobre a criatividade da comunidade FPUL **p. 81**

Ver, ouvir e ler: as nossas recomendações **p. 89**

# editorial

Não me peçam para escrever um editorial
Se tudo o que poderia dizer está já escrito, transcrito
Em prosas e poemas,
Nas páginas desta edição.

Não creiam que seria capaz de retratar, sozinha
Conceitos como inclusão, empatia ou cooperação
Tão bem quanto o trabalho de equipa
Presente nas próximas páginas.

Sei que neste mês de Fevereiro
Todos querem falar de amor.
Mas não esperem que alguma palavra minha
Seja capaz de definir
O que pode ter tantas formas, tamanhos e feitios
Melhor do que a edição que têm nas mãos.

Tal como o amor,
Com chegada inesperada e muitas vezes arrebatadora
O *FPUL et al*. está de volta
Com novas partilhas,
Novas histórias, novas entrevistas,
E, acima de tudo,
Com o objetivo de continuar a quebrar barreiras
E a percorrer um caminho conjunto.
Um caminho nosso.

Obrigada por seres Et al.

Maria Caetana Poole da Costa (ela/dela)
2.° ano de Psicologia
*The World Through Myopic Eyes*

---

**Nota editorial**: Dado os eventos decorridos a 10 de fevereiro de 2022, a capa desta 2.ª edição do *FPUL et al*. inicia com um excerto do comunicado feito à Comunidade Académica por Manuel Heitor, Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. O comunicado pode ser consultado na íntegra aqui.

---


***Ficha técnica***
Propriedade: FPUL et al.
**Redação e comunicação:**
Recursos: Ana Isabel Fernandes (ela/dela), Magda Sofia Roberto (ela/dela), Maria Caetana Poole da Costa (ela/dela), Maria Lemos (ela/dela)
Agenda: Joana Santiago Baptista (ela/dela)
Entrevistas: Joana Santiago Baptista (ela/dela), Maria Lemos (ela/dela)
À parte: Ana Isabel Fernandes (ela/dela), Catarina Chapeira, Maria Caetana Poole da Costa (ela/dela), Taísa Eduardo
Evidence-based: Magda Sofia Roberto (ela/dela) com colaboração especial da Ana Pegado (ela/dela), Laura Veríssimo (ela/dela), Maria Lemos (ela/dela), Sara Zeferino
Placar: Carolina Fernandes (ela/dela), Carolina Tavares da Silvaa, Dulce Mijares (ela/dela), Joana Cardoso (ela/dela), Joana Santiago Baptista (ela/dela), Maria Lemos (ela/dela)
Recomendações: André Abreu (ele/dele), Carolina Fernandes (ela/dela), Maria Clara Daher, Maria Lemos (ela/dela), Tânia Ruivo
**Design gráfico e paginação:** André Abreu (ele/dele)
**Revisão editorial:** André Abreu (ele/dele), Magda Sofia Roberto (ela/dela), Maria Caetana Poole da Costa (ela/dela), Maria Lemos (ela/dela)
**Agradecimentos especiais:** Alexandra Delgado, Filipa Santos, Inês Hasse, Irene Vendrell Miras, Isaac, Laura Franca Gomes, Laura Veríssimo (ela/dela), Professora Dra. Luísa Barros, Sara Zeferino, Catarina Silva Nunes, Caio Nunes, Maria, Mateus, Matteo Cappellazzo, Noah, Paula Muñoz Gil, Salvador
**Periodicidade:** Quadrimestral
**Contactos gerais: fpuletal@gmail.com**
**Distribuição Gratuita**

# índice


**4** estatuto editorial

**5** agenda

**14** recursos
**21** apresentação das u.c. 2.º semestre (1.º ciclo)

**32** entrevista a Catarina Silva Nunes (EFPSA) por Joana Santiago Baptista
**36** entrevista a Prof. Dra. Luísa Barros por Maria Lemos

**à parte**
**52** kappabyte, psicologia no mundo digital . Ana Isabel Fernandes
**56** sentimentos transcritos . Maria Caetana Poole da Costa
**58** estudantes FPUL além fronteiras . Catarina Chapeira e Taísa Eduardo
**64** estudantes em erasmus + na FPUL . Catarina Chapeira e Taísa Eduardo

**evidence-based**
**67** a psicologia está nos genes? . Maria Lemos
**70** o sono na universidade . Ana Pegado
**74** pensar a terapia psicológica ao serviço des oprimides . Laura Veríssimo
**76** comportamentos suicidários na população trans . Sara Zeferino
**79** a importância de uma intervenção psicológica afirmativa na população lgbtqi+ . Sara Zeferino

**placar**
**81** *#05* . Dulce Mijares
**82** *encruzilhada* . Maria Lemos
**83** *menta* . Joana Santiago Baptista
**84** *poisonous* . Carolina Fernandes
**85** *o invisível também dói* . Maria Lemos
**86** *07.08.2021* . Joana Cardoso
**86** *em casa* . Joana Cardoso
**87** *política no feminino* . Carolina Tavares da Silva

**recomendações**
**89** livros
**91** cinema
**93** séries
**95** anime e manga
**96** podcasts
**97** mixtape


**Nota** Todos os artigos publicados são da responsabilidade de quem os assina.

# 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 outres profissionais da instituição.

Pelo seu caráter 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 todes, 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 ês sues leitories, sobretudo no âmbito académico, mas também de promoção dos membros da sua comunidade e confluência de interesses entre ês mesmes.

O processo de produção do *FPUL et al*. não prescinde da livre colaboração de todes ês membros da comunidade da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e, pelo contrário, estimula e encoraja o envolvimento de todes ês interessades, seja através da subxmissão 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 des sues autories. 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.

# agenda

## eventos AE

***Dia 22 de fevereiro (terça-feira)***

**Feira de objetos em segunda mão**
Espaço da AE
Horário: 15:00

***Dia 9 de março (quarta-feira)***

**Aniversário da Associação de Estudantes**
Espaço da AE
Horário: 15:00
Cerimónia + convívio
«Vem celebrar o aniversário da AE! Dia 9 de março aparece pelas 15h no anfiteatro e mais tarde vem beber um copo e festejar connosco!»

## fevereiro

***Dia 21 (segunda-feira)***

**Webinar | Psicologia da Saúde: O Papel do Psicólogo em Contextos de Saúde**
Organização: ForYourMind
Horário: 19:00 - 21:00
Local: online
Preço: 15€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 22 (terça-feira)***

**Webinar | Reabilitação Neurocognitiva do Adulto: Noções Práticas (1.ª ed.)**
Organização: ForYourMind
Horário: 11:00 - 13:00
Local: online
Preço: 15€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 24 (quinta-feira)***

**DRS | Workshop Processo de Luto no Adulto: Avaliação das manifestações clínicas, trajectórias e factores de risco**
Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Horário: 9:00 - 13:00
Local: online
Preço: 15€
Mais informações aqui.

**Webinar | Desafios e Crises na Família: O Divórcio**
Organização: ForYourMind
Horário: 19:00 - 21:00
Local: online
Preço: 15€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Workshop | Os Ofensores Sexuais e o Perfil do Violador

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolviment. Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Webinar | Reflexão para a elaboração de relatórios forenses na regulação das responsabilidades parentais

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Horário: 21:00
Local: online
Mais informações aqui.

***Dia 25 (sexta-feira)***

### Workshop | Inteligência Emocional nas Crianças

Organização: Reconstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 26 (sábado)***

### Workshop | Dificuldades de Leitura e Escrita

Organização: Reconstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 9:30 - 12:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Workshop | Estimulação da Linguagem na Criança

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 14:30 - 16:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações em aqui.

***Dia 29 (terça-feira)***

### Webinar | Gestão Emocional nas Crianças em Idade Escolar: Ferramentas Práticas (1.ª ed.)

Organização: ForYourMind
Horário: 10:00 - 12:00
Local: online
Preço: 15€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Webinar | Reflexão para a elaboração de relatórios forenses na regulação das responsabilidades parentais

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Horário: 21:00
Local: online
Mais informações aqui.

***Várias datas***

### Curso de Língua Gestual Portuguesa A2

Organização: Speak & Lead
Datas: 22, 24 e 26
Horário: 19:30 - 21:30
Local: online
Preço: 29€ (inclui desconto parceria com AE; outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso de Comunicação de Ciência
Organização: Speak & Lead
Datas: 22, 23, 24 e 25
Horário: 19:00 - 21:30
Local: online
Preço: 29€ (inclui desconto parceria com AE; outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso breve | Intervenção Psicológica em Perturbações da Personalidade e Comportamento Desviante
Organização: Centro de Psicologia e Formação
Datas: 23, 24, 25 e 28
Horário: 19:00 - 21:00
Local: online
Preço: 45€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso prático | Marketing Pessoal e Profissional
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 24/2, 11, 18 e 25/3
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 36€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Public Speaking Academy
Organização: Speak & Lead
Datas: 26 e 27
Local: online
Preço: 29€ (inclui desconto parceria com AE; outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso de Língua Gestual Portuguesa A1
Organização: Speak & Lead
Datas: 26/2 e 5/3
Local: online
Preço: 29€ (inclui desconto parceria com AE; outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso e-learning | Consulta Psicológica com Crianças e Adolescentes
Organização: Reconstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 26/2 a 26/3
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso intensivo | Perturbações de Ansiedade no Adulto: Avaliar e Intervir
Organização: Reconstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 26/2 a 26/3
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Workshop | Gestão Emocional em Idade Escolar: Estratégias de Intervenção
Organização: ForYourMind
Datas: 26/2 e 5/3
Horário: 10:00 - 12:00
Local: online
Preço: 45€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso de Língua Gestual Portuguesa A1
Organização: Speak & Lead
Datas: 28/2, 1 e 2/3
Horário: 19:30 - 21:30
Local: online
Preço: 29€ (inclui parceria com AE; outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Workshop | Introdução à Análise Estatística
Organização: ForYourMind
Datas: 28/2 e 7, 14, 21 e 28/3
Horário: 19:00 - 21:00
Local: online
Preço: 50€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

# março

***Dia 3 (quinta-feira)***

### Workshop | Crimes Sexuais: Compreender para Intervir
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 4 (sexta-feira)***

### Workshop | A Depressão no Adulto: da Compreensão à Intervenção
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 5 (sábado)***

### Workshop | Técnicas de Relaxamento para Crianças
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 9:30 - 14:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Workshop | Promoção de Competências Sociais em Crianças e Jovens
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 14:30 - 17:30
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 10 (quinta-feira)***

### Workshop | Inteligência Emocional no Trabalho
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 11 (sexta-feira)***

### V Encontro Luso-Espanhol de Psicologia
Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Mais informações aqui.

### Workshop | Birras: Como Intervir?
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 12 (sábado)***

### Workshop | Integração Sensorial na Perturbação do Espectro do Autismo
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 9:30 - 12:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Workshop | A Prática de Mindfulness
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 14:30 - 17:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 17 (quinta-feira)***

### Workshop | Intervir na Ansiedade no Adulto
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 18 (sexta-feira)***

### Workshop | Neuropsicologia Infantil
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 19 (sábado)***

### Workshop | Depressão na Infância e Adolescência: Como Intervir?
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 9:30 - 12:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Workshop | Educação Inclusiva: da Teoria à Prática
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 14:30 - 17:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Workshop | Estimulação da Aprendizagem nas Crianças
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 14:30 - 17:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 23 (quarta-feira)***

### Seminário Interculturalidade: qualidade educativa, coesão social e cidadania
Organização: Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa (Porto)
Horário: 17:00 - 20:00
Local: online
Preço: 5€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 24 (quinta-feira)***

### Jornadas de Jovens Investigadores na Faculdade de Psicologia 2022
Organização: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa
Mais informações aqui.

### Workshop | Gestão de Conflitos: Estratégias Práticas
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

*Dia 25 (sexta-feira)*

### Workshop | Violência Doméstica na Infância: da Avaliação à Intervenção
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

*Dia 26 (sábado)*

### DRS | Workshop Cuidadores informais: Intervenção psicológica
Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Horário: 9:00 - 13:00 e 14:00 - 18:00
Local: online
Preço: 15€
Mais informações aqui.

### Workshop | Interpretação do Desenho Infantil
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 9:30 - 12:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Workshop | Perturbação do Espectro do Autismo
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 14:30 - 17:30
Local: online
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

*Várias datas*

### Formação assíncrona | Mindfulness para Crianças
Organização: Centro de Psicologia e Formação
Datas: 1, 2, 3 e 4
Preço: 35€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso breve | Ludoterapia na Psicoterapia Infantil
Organização: Centro de Psicologia e Formação
Datas: 1, 2, 3 e 4
Horário: 21:00 - 23:00
Local: online
Preço: 45€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso breve | Avaliação na Demência: a importância do diagnóstico diferencial
Organização: Centro de Psicologia e Formação
Datas: 2, 3, 4, 7 e 9
Horário: 21:00 - 23:00
Local: online
Preço: 50€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso e-learning | Promoção da Inteligência Emocional nas Crianças
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 4/3 a 4/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso | Gestão Estratégia de Recursos Humanos: Preparar para Intervir
Organização: Centro de Psicologia e Formação
Datas: 5, 12, 19 e 26
Horário: 9:00 - 17:00
Local: online
Preço: 120€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

## DRS | Workshop Intervenção Psicológica em meio prisional

Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Datas: 5/3 e 12/3
Horário: 9:00 - 13:00
Local: online
Preço: 15€
Mais informações aqui.

## Curso intensivo e-learning | Intervenção Psicológica em Contexto Prisional

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 4/3 a 4/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

## Curso e-learning | Comunicar com Crianças e Adolescentes

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 5/3 a 5/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

## Curso prático | Estimulação da Linguagem na Criança

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 5, 12, 19 e 26
Horário: 14:30 - 17:30
Local: online
Preço: 36€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

## Curso breve | Depressão no Adulto: Avaliação e Intervenção

Organização: Centro de Psicologia e Formação
Datas e horário: 7 (19:00 - 21:00), 8 e 9 (19:00 - 22:00)
Preço: 45€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

## Curso de Persuasão e Argumentação

Organização: Speak & Lead
Datas: 7, 8 e 9
Horário: 19:30 - 21:30
Preço: 29€ (inclui desconto parceria com AE; outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

## Curso de Liderança

Organização: Speak & Lead
Datas: 7, 8, 9 e 10
Horário: 19:00 - 21:30
Preço: 29€ (inclui desconto parceria com AE; outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

## Curso e-learning | Crianças e Jovens em Risco: Avaliar/Intervir

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 11/3 a 21/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

## Curso prático | Perturbação do Espectro do Autismo

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 12, 19 e 26/3 e 1/4
Horário: 19:30 - 22:30
Local: online
Preço: 36€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

## Curso avançado e-learning | Avaliação Psicológica Forense

Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 12/3 a 12/5
Local: online
Preço: 68€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

**Curso intensivo e-learning | Dislexia, Disgrafia e Disortografia**
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 12/3 a 12/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

**Curso e-learning | Método Montessori: Aplicação Prática**
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 18/3 a 30/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

**Curso intensivo e-learning | Depressão no Adulto: Avaliar e Intervir**
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 19/3 a 26/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

**Curso intensivo e-learning | Primeiros Socorros Psicológicos**
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 19/3 a 24/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

**Curso e-learning | Avaliação e Desenvolvimento Infantil**
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 19/3 a 19/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

**Curso e-learning | Estimulação da Linguagem na Criança**
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 25/3 a 25/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

**Curso e-learning | Promoção da Inteligência Emocional nos Adultos**
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 25/3 a 25/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

**Curso breve e-learning | Avaliação Neuropsicológica**
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 26/3 a 26/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

**Curso e-learning | Estimulação da Aprendizagem na Criança**
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 25/3 a 30/4
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

# abril

***Dia 1 (sexta-feira)***

### Workshop | Promoção da Autoestima em Crianças e Adolescentes
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 19:30 - 22:30
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

***Dia 2 (sábado)***

### Workshop | Linguagem e Fala: Sinais de Alerta
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Horário: 14:30 - 17:30
Preço: 16€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

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

### Entrega do Prémio Healthy Workplaces (4.ª ed.)
Organização: Ordem dos Psicólogos Portugueses
Mais informações aqui.

***Várias datas***

### Curso prático | Psicologia do Desporto
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas e horário: 2 (9:30 - 12:30 e 14:30 - 17:30), 8 e 22 (19:30 - 22:30)
Local: online
Preço: 36€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso breve e-learning | Avaliação Psicológica nas Dificuldades de Aprendizagem
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 2/4 a 2/5
Local: online
Preço: 55€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

### Curso avançado e-learning | Psicopatologia do Idoso: Avaliação e Intervenção
Organização: ReConstruir - Psicologia e Desenvolvimento Pessoal
Datas: 16/4 a 16/6
Local: online
Preço: 68€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

# maio

***Dia 5 (quinta-feira)***

### Seminário | Profissionalidade docente: ensinar, aprender, avaliar
Organização: Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa (Porto)
Horário: 17:00 - 20:00
Local: online
Preço: 5€ (outros preços disponíveis)
Mais informações aqui.

# recursos

**Cá estamos nós a entrar no 2º semestre! Já deves estar mais ambientade e a faculdade já começa a ser a tua casa. Mas sentes que ainda há mais coisas por descobrir? Nós damos uma ajuda!**

## GlobalProtect

Na edição anterior apresentámos-te o VPN para conseguires ter acesso ao banco de artigos que a faculdade tem à tua disposição. Agora, damos-te a conhecer um outro serviço dentro do VPN (alternativo ao VPN@ULisboa) que podes também usar. A sua instalação também é muito fácil, basta seguires os passos do manual e já está! Boas Pesquisas!

## Microsoft Office365

O teu computador não tem Office? Não te preocupes que não ficas sem poder fazer os teus trabalhos!

A ULisboa tem disponível gratuitamente um serviço de subscrição do Microsoft Office365 para toda a comunidade. Com o Office365 podes instalar as ferramentas do Microsoft Office em até cinco dispositivos, para além de que tens acesso ao OneDrive com espaço de armazenamento ilimitado.
Se quiseres saber mais sobre estes serviços consulta a página do Office365 da Ulisboa, lá vais poder encontrar todos os passos para a instalação, esclareceres todas as tuas dúvidas e saber como aceder.

## Unidade de Apoio à Infância

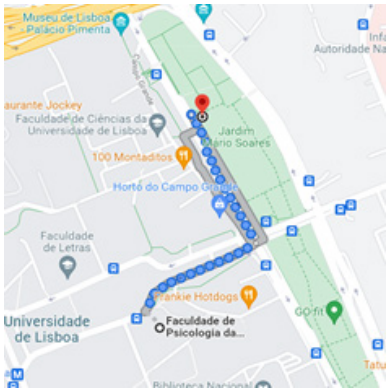
Sabias que a ULisboa tem à tua disposição uma Unidade de Apoio à Infância? O Jardim de Infância da ULisboa, localizado na Cidade Universitária, destina-se a crianças dos 9 meses até à idade de ingresso no ensino básico, estando disponível para ês filhes ou equiparades de estudantes (entre outres utentes). Consulta o regulamento e o site para saberes se é uma boa opção para a tua situação, bem como prazos de candidatura e tabelas de preços.

---

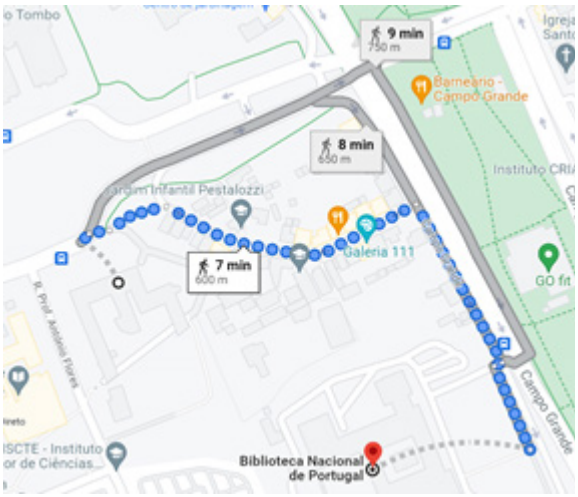
## Caleidoscópio

Não consegues estudar em casa e precisas de um sítio calmo? Temos o local ideal para ti! O Caleidoscópio é uma sala de estudo com 175 lugares (excepcionalmente, reduzido a 80 lugares) que fica localizado bem perto da faculdade. Faz uma caminhada até ao Jardim do Campo Grande e vais encontrar! No Caleidoscópio tens acesso à rede WiFi Eduroam e a equipamentos de impressão.

Mas quando está aberto? Praticamente sempre! Vais encontrar o Caleidoscópio aberto todos os dias (incluindo fins-de-semana e feriados) desde as 8h00 às 6h00. Para saberes mais informações podes ir aqui, enviar e-mail ou ainda ligar para a portaria (210 170 100).



# Biblioteca Nacional de Portugal




A Biblioteca Nacional de Portugal (BNP) é outro espaço que podes usar para estudar ou fazer as tuas pesquisas! Mais uma vez fica no Campo Grande, a um passo da faculdade. A BNP tem à tua disposição uma grande coleção de recursos, bem como vários serviços (leitura presencial, serviço de referência, serviço de informação bibliográfica, empréstimo interbibliotecas e serviço de reproduções). Para além disto, na pausa dos estudos podes aproveitar os eventos que a BNP tem para ti. Consulta a agenda para não perderes nada. Para saberes mais informações podes ir aqui, enviar e-mail ou ainda ligar para a portaria (217 982 0 00). Se quiseres consultar a livraria online, clica aqui.

# Cantina Velha

No meio de aulas e muito estudo, não pode faltar uma boa refeição! A Universidade de Lisboa tem vários espaços ao teu dispor, mas nesta edição vamos te sugerir a Cantina Velha. A Cantina Velha fica a sete minutos a pé da FPUL e a poucos passos da saída do metro da Cidade Universitária.
Aqui podes encontrar pratos caseiros preparados na hora para o teu almoço (12h00 às 15h00) ou jantar (18h00 às 20h30), sendo que está

aberta aos dias úteis das 8h00 às 21h00. Podes consultar a ementa para decidires qual das opções mais gostas, tens para escolha vários menus (linha, almoço/jantar, macrobiótica ou snack bar). O menu completo inclui pão, sopa, prato principal, sobremesa (doce, fruta ou iogurte) e bebida (água, sumo de máquina ou chá). Quanto ao pagamento, podes utilizar o teu cartão de estudante ou pagar em dinheiro, sendo que o menu completo pago com o cartão de estudante tem um custo de 2.75€ e em dinheiro um custo de 4.10€.
Para além do Serviço de Refeições com 1000 lugares disponíveis, tens o Serviço de Bar (8h30 às 17h00), um Espaço de Estudo (8h00 às 21h00), Snack Bar com TV, Esplanada Exterior, WiFi e Serviço de Take Away! Do que estás à espera? Para saberes mais sobre este espaço e conheceres a ementa, carrega

aqui! Se tiveres alguma alergia ou intolerância alimentar e quiseres fazer algum esclarecimento não hesites em enviar e-mail. Para ficares a conhecer mais sobre o serviço de alimentação da ULisboa e outros espaços de alimentação, vai aqui.

## Estádio Universitário e Serviços Médicos da UL

Se gostas de praticar desporto, queres ter uma vida mais ativa e preocupas-te com a tua saúde e bem-estar, os serviços do Estádio Universitário podem ser uma opção para ti! O Estádio Universitário da ULisboa tem instalações desportivas no Campus da Cidade Universitária e no Campus da Ajuda. Nestes espaços podes encontrar serviços de promoção de Saúde e Bem-estar e de Atividade Desportiva.
O Núcleo de Saúde e Bem-estar e outras parcerias disponibilizam-te um conjunto de serviços médicos e de apoio psicológico, bem como consultas de apoio à Medicina do Trabalho com preços mais reduzidos. Explora o site para descobrires todas as especialidades que tens ao teu dispor, os protocolos que podes usufruir e as tabelas de preços. Quanto à Atividade Desportiva tens várias modalidades à tua escolha, desde desportos mais individuais ou de equipa, tudo a preços reduzidos. Para além disto, ainda tens Cursos/Workshops e Eventos em que podes participar! Para saberes mais ainda podes recorrer aos e-mail ou ligar para 210 493 472/473.

# 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.

***EPifonia***

*Gostarias de juntar o teu interesse pela música e podcasts à Psicologia e Educação?*

"Apresentamos-te o novo núcleo da FPIE — a Rádio e Podcast EPifonia. O nosso ponto de partida é a criação da Rádio (com transmissão online), como veículo comum entre a música, a Psicologia e a Educação. Já o Podcast surge pela necessidade de haver uma plataforma mais adequada à vivência da maioria dos estudantes no meio académico e onde possa ser partilhado, de forma mais permanente e informal, o conteúdo que é realizado na Rádio. Os objetivos do núcleo incluem a divulgação de conteúdo para os interessados em Psicologia, Educação e Formação; e a divulgação de música a artistas (nacionais e internacionais). Brevemente teremos a criação de mais playlists (Study Sessions, Nostalgia, entre outras), bem como rubricas (rádio e podcast) e muito mais!Para fazeres parte deste núcleo, entra em contacto connosco através das nossas redes sociais!"

EPifonia
Instagram: @epifonia_ul
Email: epifonia.ul@gmail.com

---

***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 antiga lista S e agora Associação de Estudantes agradece a todos aqueles que, através do seu voto, confiaram em nós para representar os estudantes da FPIE. Pautamo-nos pela defesa de um Ensino Superior Público, Gratuito, Democrático e de Qualidade. O principal objetivo do nosso mandato passa pela construção de um forte elo entre a AE e os estudantes, para que juntos possamos defender os direitos e interesses de cada um e justas aspirações. É com muito orgulho que assumimos um compromisso para com a comunidade estudantil da FPIE-UL, visando ouvir os estudantes e, com eles, dar respostas aos problemas que a FPIE enfrenta. São valores como os da justiça, igualdade e meritocracia que nos fazem mover e defender os nossos estudantes. Queremos ser uma voz presente.

O Ensino Superior deverá ser um lugar de emancipação, de crescimento pessoal e coletivo. Um lugar que deve ser de livre acesso, independentemente da condição socioeconómica. Somos a favor da inclusão! Rejeitamos todas as formas de discriminação que aprofundam as diferenças entre estudantes. Trabalhamos para um ensino construído por todos e para todos, em constante intercâmbio com as transformações do mundo que nos rodeia.

Para já, encontramo-nos a trabalhar em algumas propostas: em fevereiro, uma feira com objetos em segunda mão a preços simbólicos, que visa gerar fundos para a AE e promover a sustentabilidade. A nível pedagógico, e por estarmos em época de exames, estamos a desenvolver grupos de estudo para todos os anos. Irão também decorrer outras atividades, como noites de cinema nos anfiteatros, etc. Fiquem atentos...

Qualquer dúvida que tenhas, sabes que estamos aqui, disponíveis, e sempre contigo!"

AE-FPIE
Instagram: @aefpieul

**Começámos a construir um caderno reivindicativo, que iremos mais tarde apresentar à direção da FP e do IE. Contém propostas que queremos ver concretizadas para a FP e IE se tornarem sítios mais confortáveis e adequados às necessidades dos estudantes. Podes consultar as nossas propostas no espaço da AE, ou no link que está na bio do nosso instagram @aepieul.**

**Se tiveres propostas envia para: aefpie@fpie.ulisboa.pt**

## Re(nascer)

"Somos uma entidade com um foco particular em temáticas relacionadas com as sexualidades e identidades LGBTQI+. Temos como principais objetivos: A Intervenção Psicológica (Individual e/ou Grupo), Promoção para a Educação e Saúde e Investigação. Defendemos a necessidade de melhorar o Bem-Estar Psicossocial e proporcionar, auxiliando na busca de estratégias, para melhorar a Qualidade de Vida dos nossos utentes. A nossa missão prende-se sobretudo com o criar um espaço humano, seguro e inclusivo aos nossos utentes."

Telemóvel: 968 802 322

renascer-gabinete@outlook.pt
https://www.renascer-psicologia.com/

# InclusivaMente

A InclusivaMente é o espaço da Psicóloga Clínica Laura Veríssimo que tem em vista um maior autoconhecimento e bem-estar des clientes, sendo pautado por ser um espaço inclusivo relativamente a questões de identidade de género, orientação sexual e/ou etnia de cada pessoa.

Se quiseres saber mais sobre as suas consultas e ler os textos do seu blog consulta aqui, ou vai ao facebook e instagram (@inclusivamente.psi)

Contactos:
Rua António Enes 9, 2ºD
1050-023 Lisboa
inclusivamente.psicologia@gmail.com
+351 912 148 205

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

***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)

# Apresentação das Unidades Curriculares do 2.º Semestre (1.º Ciclo)

## 1.º Ano I Bases Biológicas do Comportamento

**Área:** Biologia e Genética
**Docentes:** Carlos Fernandes e Mónica Rodrigues

### Objetivos gerais da UC
Conhecer conceitos base de biologia celular, hereditariedade, genética e fisiologia. Estabelecer relações entre a Biologia e Genética, e a Psicologia. Compreender mecanismos biológicos e genéticos responsáveis pelo comportamento e suas patologias.

### Temas abordados
Biologia celular; Genética e Hereditariedade; Fisiologia e Comportamento; Genética do Comportamento; Psicologia Evolutiva

### Aplicação prática no exercício da psicologia
Fornece bases biológicas e genéticas do comportamento humano, que permite uma melhor compreensão do mesmo no exercício da prática profissional em qualquer área da psicologia.

### Recursos importantes
Griffiths, A., Doebley, J., Peichel, C., & Wassarman, D. (2020). *Introduction to genetic analysis* (12th ed.). Freeman and Company.

Strachan, T., & Read, A. (2018). *Human molecular genetics* (5th ed.). Garland Science.

## 1.º Ano I Grandes Teorias das Ciências Sociais

**Área:** Psicologia Geral
**Docentes:** Ana Isabel Marques Ribeiro da Silva Rodrigues de Sá Saraiva

### Objetivos gerais da UC
Fornecer competências teóricas para conhecer, compreender e reconhecer as problemáticas essenciais que originaram as diferentes escolas e correntes nos diferentes domínios do pensamento sobre o social. Fornecer ferramentas metodológicas e epistemológicas essenciais para o treino de técnicas de conhecimento da realidade social.

### Temas abordados
Introdução epistemológica; Indivíduo e Sociedade: Dinâmicas Sociais.

**Aplicação prática no exercício da psicologia**
Fornece bases biológicas e genéticas do comportamento humano, que permite uma melhor compreensão 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**

Aron, R. (1991). *As Etapas do pensamento sociológico*. Círculo de Leitores.
Durkheim E. (1991). *Les formes élémentaires de la vie religieuse*. Le Livre de Poche.
Goffman, E. (1993). *A apresentação do eu na vida de todos os dias*. Relógio D'Água.
Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. The University of Chicago Press.
Weber, M., (2001). *A ética protestante e o espírito do capitalismo*. Editorial Presença

## 1.º Ano I Desenvolvimento da Criança e do Adolescente I

**Área:** Psicologia do Desenvolvimento
**Docentes:** Ana Isabel Pereira, João Justo e Docente a designar

**Objetivos gerais da UC**
Compreender a natureza da Psicologia do Desenvolvimento. Reconhecer a influência dos fatores biológicos, sociais, culturais e contextuais ao longo da vida. Adquirir conhecimentos sobre as principais mudanças no desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social na 1ª e 2ª infância. Desenvolver uma atitude científica e crítica. Conhecer as principais metodologias e alguns instrumentos de avaliação de desenvolvimento psicológico.

**Temas abordados**
Introdução à psicologia do desenvolvimento; Modelos e perspetivas teóricas sobre o desenvolvimento; Métodos da Psicologia do Desenvolvimento; 1ª infância (Desenvolvimento físico, da cognição, perceção e linguagem, emocional e social); Idade Pré-escolar (Desenvolvimento físico; da cognição, perceção e linguagem, emocional 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**

Lerner, R. M. (2002). *Concepts and theories of human development* (3rd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
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.

## 1.º Ano | Estatística Aplicada à Psicologia

**Área:** Estatística e Métodos de Investigação
**Docentes:** Ana Luísa Raposo e Sérgio Moreira

### Objetivos gerais da UC
Aplicar os métodos mais comuns de análise de dados paramétricos e não paramétricos, para medidas independentes e relacionadas. Interpretar os resultados da análise de dados. Utilizar o software estatístico SPSS.

### Temas abordados
Abordagem de comparação de modelos; Modelos estatísticos de teste de hipóteses para dados paramétricos com medidas independentes; Modelos estatísticos de teste de hipóteses para dados paramétricos com medidas relacionadas; Modelos estatísticos de teste de hipóteses para dados não paramétricos com medidas independentes; Modelos estatísticos de teste de hipóteses para dados não paramétricos com medidas relacionadas

### 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. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3th ed.). Sage Publications.
Field, A. (2016). *An adventure in statistics: the reality enigma* (1st ed.). Sage Publications.
Judd, C. M., McClelland, G. H., & Ryan, C. S. (2008). *Data Analysis: A Model Comparison Approach*. Routledge.

## 1.º Ano | Psicologia da Aprendizagem

**Área:** Psicologia da Educação
**Docentes:** Alexandra Barros, António Duarte e Isabel Simões da Fonseca

### Objetivos gerais da UC
Adquirir conhecimentos científicos relativos a teorias e modelos de aprendizagem; processos comportamentais, cognitivos e sociocognitivos de aprendizagem; bases neurobiológicas da aprendizagem e aprendizagem académica no ensino superior.

### Temas abordados
Estudo psicológico da aprendizagem; Processos comportamentais na Aprendizagem; Processos cognitivos na Aprendizagem; Processos sociocognitivos e meta-aprendizagem em contexto académico; Processos neurobiológicos e psicofisiológicos da aprendizagem.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Conhecimento e compreensão do comportamento humano, nomeadamente em resposta à aprendizagem, essencial para qualquer área da psicologia. Bem como, aquisição de conhecimentos de estratégias de estudo relevantes para percurso académico.

### Recursos importantes

Duarte, A.M. (2012). *Aprender melhor aumentar o sucesso e a qualidade da aprendizagem*. Escolar Editora.

Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B. & Mangun, G. R. (2019). *Cognitive neuroscience, the biology of the mind*. N.W. Norton & Company.

Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (1999). *Psychology* (5th ed.). Norton.

Gluck, M. A. Mercado, E. M. & Myers, C. E (2016). *Learning and memory: from brain to behavior*. Worth Publishers

Murphy, R. A., & Honey, R. C. (2016). *The Wiley handbook on the cognitive neuroscience of learning*. Wiley-Blackwell.

Schunk, D. H. (2014). *Learning theories: an educational perspective* (6th ed.). Pearson Education Limited.

## 2.º Ano I Desenvolvimento do Adulto

**Área:** Psicologia do Desenvolvimento

**Docentes:** Maria Manuela Calheiros, João Moreira e Docente a contratar

### Objetivos gerais da UC

Proporcionar conhecimentos sobre principais mudanças no desenvolvimento cognitivo, emocional e social na idade adulta. Proporcionar experiência direta de contacto e trabalho em diversas tarefas de desenvolvimento ao longo da vida. Desenvolver uma atitude científica e crítica. Estimular a capacidade de análise e raciocínio relativo a conceitos científicos. Promover competências de leitura crítica de textos científicos. Refletir sobre as implicações práticas, educacionais, sociais, políticas e éticas das teorias e conceitos da psicologia do desenvolvimento ao longo da vida.

### Temas abordados

Introdução à perspetiva do desenvolvimento ao longo da vida. Perspetivas e modelos teóricos do desenvolvimento do adulte. A adultícia, ê jovem adulte e a idade adulta (média e tardia). O envelhecimento.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Conhecimentos teóricos e práticos da psicologia desenvolvimentista essenciais para o exercício profissional de Psicologia Clínica, Psicologia da Educação e Psicologia dos Recursos Humanos, Trabalho e Organizações.

### Recursos importantes

Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2018). *Adult development and aging*. Cengage Learning.

Newman, B.M. & Newman, P.R. (2015). *Development through life: A psychological approach* (12th ed.). Stamford, Cengage Learning.

Wolmen, B. B. (Ed.) (1982). *Handbook of developmental psychology*. Englewood Cliffs. ISBN 0-13- 372599-5.

Verhaeghen, P. (2013). Cognitive aging. In Daniel Reisberg, (Ed.) *The Oxford handbook of cognitive psychology* (pp. 1-37).

Lamb, M., Freund, A.M., & Lerner (ED.) (2010). *The handbook of life–span development: Social and emotional development*. Vol 2. John Wiley & Sons.

## 2.º Ano | Temas de Neuropsicologia Cognitiva

**Área:** Psicologia Cognitiva

**Docentes:** Tânia Fernandes; Paulo Ventura; Miriam Aguilar

### Objetivos gerais da UC

Conhecer e compreender as perturbações neuropsicológicas dos principais sistemas cognitivos. Desenvolver conhecimento crítico e reflexivo sobre os contributos da neuropsicologia cognitiva para a investigação cognitiva atual e o funcionamento do sistema cognitivo saudável. Fomentar capacidades de análise e interpretação de resultados de investigação neuropsicológica e seu enquadramento nas ciências cognitivas.

### Temas abordados

Introdução, perspetiva histórica e a importância do estudo de caso único; Escrita científica e disseminação via posters; Neuropsicologia do adulte e de desenvolvimento: principais diferenças; Métodos e técnicas de investigação em Neuropsicologia Cognitiva; Linguagem oral: Perceção da fala, produção da palavra e afasias; Linguagem escrita: Leitura e alexia; Perceção visual, reconhecimento de objetos e agnosia; Perceção de faces e de corpos e prosopagnosia; Atenção, representação espacial, hemineglig̃ência e visão para a ação; Memória de longo prazo e demência.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Conhecimentos teóricos e práticos da neuropsicologia cognitiva para o exercício profissional de Investigação e Psicologia Clínica em geral, em particular Neuropsicologia Clínica.

### Recursos importantes

Kemmer, D. (2015). *Cognitive neuroscience of language*. Psychology Press.

Kolb, B. & Whishaw, I. Q. (2015). *Fundamentals of human neuropsychology* (7th ed.). Worth Publishers.

Ward, J. (2015). *The student's guide to cognitive neuroscience* (3rd ed.). Psychology Press.

## 2.º Ano | Inteligência

**Área:** Psicologia Geral
**Docentes:** Maria João Afonso e Maria João Santos

### Objetivos gerais da UC
Desenvolvimento de conhecimentos, competências e atitudes epistemológicas adequadas à investigação fundamental e aplicada, no domínio da Inteligência Humana.

### Temas abordados
Inteligência: do conceito ao constructo; A metáfora Sistémica e a integração paradigmática em Psicologia da Inteligência; Temas e polémicas da Psicologia da Inteligência; A avaliação da Inteligência.

### Aplicação prática no exercício da psicologia
Transversal a todas as áreas da Psicologia para a compreensão, aplicação de testes e avaliação da inteligência humana nos mais diversos contextos.

### Recursos importantes
Afonso, M.J. (2007). P*aradigmas Diferencial e Sistémico de Investigação da Inteligência Humana. Perspetivas sobre Lugar e o Sentido do constructo*. Dissertação de Doutoramento não publicada. Universidade de Lisboa.

Goldstein, S., Princiotta, D., & Naglieri, J.A. (Eds.) (2015). *Handbook of Intelligence. Evolutionary Theory, Historical Perspective, and Current Concepts*. Springer.

Sternberg, R.J. (Ed.) (2018). *The Nature of Human Intelligence*. Cambridge University Press.

Sternberg, R.J. (Ed.) (2020). *Human Intelligence: An Introduction*. Cambridge University Press.

Sternberg, R.J., & Kaufman, S.B. (Eds.) (2011). *The Cambridge Handbook of Intelligence*. Cambridge University Press.

## 2.º Ano | Motivação

**Área:** Psicologia Geral
**Docentes:** R. Sá-Nogueira Saraiva, João Justo, Isabel Janeiro e André Mata

### Objetivos gerais da UC
Apresentar várias posições sobre a motivação humana, ilustrando a diversidade de perspetivas existentes. Serão exploradas as motivações do recém-nascido, a evolução das motivações, as relações entre as motivações e a cognição.

### Temas abordados
Motivações do recém-nascido; Pensamento motivado; Motivação em contextos de realização; Evolução e motivação

**Aplicação prática no exercício da psicologia**
Compreensão das motivações por detrás dos comportamentos das pessoas, sendo transversal para a prática profissional em todas as áreas da Psicologia.

**Recursos importantes**

Brazelton, T. B., & Nugent, K. (2011). *The Neonatal Behavioral Assessment Scale* (4th ed.). Mac Keith Press.

Buss, D. M. (2017). *Evolutionary Psychology: The new science of the mind* (5th ed.). Allyn & Bacon.

Pintrinch, P. R. & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research and applications* (2nd ed.). Merrill Prentice Hall.

Ryan, R. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. Guilford Press.

## 2.º Ano I Psicologia Social II

**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**
Estereótipos sociais, processamento de informação social e processos automáticos; A instabilidade e permeabilidade ao contexto dos estereótipos e outras estruturas de conhecimento; Inferência Social; Atração; Perceções cínicas dos outros; Desu/Infrahumanização e Antropomorfização.

**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.

## 3.º Ano I Métodos de Investigação em Psicologia: Temas Avançados

**Área:** Estatística e Métodos de Investigação

**Docentes:** Isabel Narciso, Ana Luísa Raposo, Luana Ferreira e João Moreira

### Objetivos gerais da UC

Desenvolver competências de reflexão epistemológica sobre ciência e investigação. Aprofundar conhecimentos sobre paradigmas de investigação. Desenvolver capacidade autónoma de investigação. Aprofundar conhecimentos e competências práticas em métodos de recolha e análise de dados, e sobre o desenvolvimento de questionários. Desenvolver conhecimentos, pensamento crítico e competências práticas sobre aspetos deontológicos no planeamento de uma investigação e na escrita científica.

### Temas abordados

Reflexão epistemológica sobre Ciência e Investigação; Paradigmas de investigação; Abordagens metodológicas quantitativas, qualitativas e mistas; Planeamento de investigação experimental; Desenvolvimento de questionários e escalas de avaliação; Deontologia da investigação em Psicologia; Critérios de qualidade e de avaliação da escrita científica.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

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

### Recursos importantes

Coolican, H. (2009). *Research methods and statistics in psychology*. Hodder Education.

Hesse-Biber, S., & Leavy, P. (2011). *The practice of qualitative research*. Sage.

Moreira, J. M. (2004). *Questionários: Teoria e prática*. Almedina.

*Publication Manual of the American Psychological Association* (2020). American Psychological Association.

Sternberg, R. J. (2003). *The psychologist's companion: A guide to scientific writing for students and researchers*. Cambridge University Press.

## 3.º Ano I Perturbações do Desenvolvimento Cognitivo

**Área:** Psicologia Cognitiva
**Docentes:** Sandra Fernandes e Susana Araújo

### Objetivos gerais da UC

Fornecer modelos teóricos, conceitos e instrumentos que permitem formular e testar hipóteses sobre os processos subjacentes a determinadas perturbações do desenvolvimento. Proporcionar conhecimentos sobre domínios de investigação e trabalhos empíricos relativos aos processos cognitivos intactos e deficitários em determinados síndromas e défices sensoriais. Treinar a capacidade de leitura e análise crítica de textos científicos. Refletir sobre a relação entre dados científicos e aspetos da prática e da intervenção psicológicas.

### Temas abordados

Enquadramento das perturbações específicas do desenvolvimento cognitivo no âmbito da neuropsicologia cognitiva; Abordagem cognitiva dos processos envolvidos na aprendizagem da leitura e escrita; Análise crítica dos métodos de ensino da leitura e escrita na perspetiva da psicolinguística cognitiva; Principais teorias sobre a dislexia; Abordagem cognitiva dos processos envolvidos na aprendizagem do cálculo; Dificuldades específicas da aprendizagem da leitura, escrita e cálculo; Dificuldades de aquisição da linguagem oral e escrita associadas a défices auditivos; Perturbações específicas no Espetro do Autismo infantil; Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA); Noções básicas de avaliação e intervenção.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Conhecimentos teóricos e práticos no âmbito das perturbações de desenvolvimento importantes para o exercício profissional de Investigação, Psicologia Clínica e Psicologia da Educação.

### Recursos importantes

Campbell, J. I. D. (2005). *The handbook of mathematical cognition*. Psychology Press.

Frith, U. (2003). *Autism: explaining the enigma*. Blackwell.

Lachmann, T., & Weis, T. (2018). *Reading and dyslexia. From basic functions to higher order cognition*. Springer International Publishing.

Shaywitz, S. (2020). *Overcoming dyslexia* (2nd ed.). Vintage Books.

Trezek, B. J., Wang, Y., & Paul, P. V. (2010). *Reading and deafness. Theory, research, and practice*. Cengage Learning.

## 3.º Ano I Psicopatologia

**Área:** Psicologia Clínica
**Docentes:** Silvia Ouakinin e Ana Sofia Medina

### Objetivos gerais da UC

Apresentar os fundamentos científicos da Psicopatologia. Descrever a semiologia das perturbações das principais funções psicológicas. Descrever as principais perturbações mentais e os seus diagnósticos diferenciais.

### Temas abordados

Psicopatologia; Sensibilização para o encontro clínico; Perturbações mentais e estigma; Psicopatologia da consciência, da orientação, da atenção, da memória, do humor, da vontade, da motricidade, da perceção, do pensamento, da linguagem, da inteligência; ansiedade, obsessivo-compulsiva, do humor, depressão, mania, da personalidade, de sintomas somáticos, de stress, de ajustamento, esquizofrénicas, esquizofreniformes, neurocognitivas; Síndromes ansiosa, paranoide, confusional, demencial; Comportamentos autolesivos e suicídio; Somatização; Stress; Alcoolismo e outras dependências.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Conhecimentos introdutórios da psicopatologia e perturbações mentais essenciais para a prática de psicologia clínica, bem como para a compreensão do comportamento humano inerente a todas as áreas da psicologia.

### Recursos importantes

Casey, P., & Kelly, B. (2008). *Fish - Picopatologia Clínica. Sinais e Sintomas em Psiquiatria* (3rd ed.). Libri-Faber Serviços Editoriais.

Vallejo Ruiloba, J.(Ed). (2015). *Introducción a la psicopatología y la psiquiatria* (8th ed.). Elsevier Masson.

Figueira, M.L., Sampaio, D., & Afonso, P. (2014). *Manual de Psiquiatria Clínica*. Lidel.

Oyebode, F. (2011). Andrew Sims Sintomas da Mente. *Introdução à Psicopatologia Descritiva* (4th Editions). Libri-Faber Serviços Editoriais.

## 3.º Ano I Personalidade e Diferenças Individuais

**Área:** Psicologia Geral

**Docentes:** João Moreira, Maria Odília Teixeira, Maria João Afonso e Joana Henriques Calado

### Objetivos gerais da UC

Compreender o conceito de personalidade e as principais abordagens teóricas. Compreender de forma crítica e valorizar as especificidades das diferentes abordagens ao estudo da personalidade. Conhecer os principais métodos utilizados para o estudo e avaliação da personalidade. Conhecer e valorizar as implicações e a utilidade dos conceitos e abordagens teóricas à personalidade para a prática da psicologia.

### Temas abordados

Os conceitos de personalidade e de diferenças individuais; As perspetivas diferencialistas da personalidade e o estudo dos "traços"; As perspetivas psicodinâmicas da personalidade; As perspetivas fenomenológicas/humanistas da personalidade; As perspetivas comportamentais/cognitivistas da personalidade; Temas transversais na psicologia da personalidade.

### Aplicação prática no exercício da psicologia

Transversal a todas as áreas da Psicologia para a compreensão, aplicação de testes e avaliação da personalidade humana nos mais diversos contextos.

### Recursos importantes

Cervone, D., & Pervin, L. A. (2019). *Personality: Theory and research* (14th ed.). Wiley.

Chamorro-Premuzic, T. (2015). *Personality and Individual Differences* (3rd ed.). Willey.

Corr, P. J., & Matthews, G. (Eds.). (2020). *The Cambridge handbook of personality psychology*. Cambridge University Press.

Pervin, L. A. & John, O. (Eds). (2008). *Handbook of personality: Theory and Research* (3rd ed.). Guilford Press.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). *Teorias da personalidade*. Cengage.

# entrevista a Catarina Silva Nunes

**A Catarina Silva Nunes é aluna da FPUL do 3.º ano de Psicologia, atualmente *representante (Member Representative — MR)* de Portugal na European Federation of Psychology Students' Associations (EFPSA). Em conversa com o *FPUL et al.*, explica o que é a EFPSA e de que forma ês alunes da FPUL podem estar envolvides.**

**Qual o teu papel/posição na EFPSA?**

A minha posição na EFPSA é como "Member Representative" (MR) de Portugal. Isto é, sou a representante da ANEP na EFPSA. Por detrás deste conceito está na verdade o papel simples de representar Portugal na EFPSA e a EFPSA em Portugal.

**O que é a EFPSA?**

Da forma mais simples possível, a EFPSA é uma organização europeia formada por estudantes de psicologia. A meu ver tem essencialmente duas frentes. A primeira dedica-se a enriquecer e unir os estudantes, proporcionando o contacto entre diferentes nacionalidades, formas de pensar e valores, bem como palestras, workshops e projetos na área da psicologia, que se estendem para além daqueles que são os limites académicos e curriculares. A segunda vertente ilustra a pluralidade de iniciativas, em permanente surgimento e construção, que procuram dar a possibilidade aos estudantes de psicologia para poderem ajudar a sua comunidade de forma mais direta e prática.

Tendo isto em mente, devo não deixar passar que, como o nome indica, a EFPSA (European Federation of Psychology Students Association) é uma federação das diversas associações de estudantes de psicologia por toda a Europa, juntando, por isso, as associações nacionais como a que temos em Portugal, a ANEP. O que me parece fundamental referir de forma a clarificar que os alicerces desta organização são de facto as diversas associações de cada país.

**Quais os projetos atuais da EFPSA?**

No sentido do que referi sobre as duas correntes inerentes à estrutura da EFPSA: 1) Foco no estudante de psicologia e no seu desenvolvimento pessoal e académico e 2) Foco na ajuda e voluntariado que o estudante pode fazer para servir a sua comunidade, surgem diversos e variados projetos na EFPSA.

Os projetos da EFPSA que incidem no estudante de psicologia surgem na sua estruturação como serviços e como eventos. Os serviços são departamentos da EFPSA fixos que trabalham ao longo do ano para dar aos estudantes de psicologia uma variedade de oportunidades. Estas podem estar mais viradas para um conteúdo académico, como é o caso do Junior Researcher Programme,

um programa de  doze semanas em que se desenvolve um projeto de pesquisa estabelecido entre um grupo de trabalho durante uma summer school (European Summer School). Ou como é o caso do JEPS (Journal of European Psychology Students), um jornal de e para estudantes de psicologia que cria a possibilidade de publicação, num espaço com a formalidade de um jornal científico e com uma boa visibilidade europeia, ao mesmo tempo que há um acompanhamento de suporte e feedback . Num direcionamento mais focado no desenvolvimento pessoal, no âmbito das soft skills, a EFPSA tem o training office, que prepara e conduz ao longo do ano palestras em temas variados, como a gestão emocional ou public speaking.

Por fim, a EFPSA ainda dispõe do departamento de study and travel abroad, um departamento que procura facilitar oportunidades no estrangeiro, sejam de estudo ou lazer, sendo que simultaneamente dá dicas, suporte e insight para os estudantes de psicologia que vão para fora.

Os eventos que a EFPSA organiza anualmente são vários. Estes procuram por um lado enriquecer os seus participantes nas mais diversas áreas da psicologia, e motivá-los a envolver-se mais ativamente em projetos e desafios.

***Duas correntes inerentes à estrutura da EFPSA: Foco no estudante de psicologia e no seu desenvolvimento pessoal e académico e foco na ajuda e voluntariado que o estudante pode fazer para servir a sua comunidade.***

E, por outro lado, e possivelmente o que é mais diferenciador e apelativo (face a outros eventos), é a possibilidade de, ao trazer estudantes de toda a Europa, conhecer pessoas de diversas e distintas nacionalidades, com percepções, conhecimentos e ideias diferentes. Estes eventos são, entre outros, o congresso anual, um evento com uma agenda académica e social, com palestras e workshops em diferentes áreas da psicologia, e com espaço para a convivência e exploração da cidade. A conferência, que apesar de semelhante ao congresso, assume uma natureza muito mais científica.  Em menos dias, o foco torna-se mais o crescimento pelo contacto com profissionais e investigadores que vêm falar do seu trabalho, dando também palestras e workshops. O EFPSA Day, um dia (normalmente a primeira quarta-feira de dezembro) dedicado a expor e explicar os vários departamentos, eventos e projetos que a EFPSA tem para oferecer. E, por fim, dentro dos eventos que optei por abordar, o European Summer School, que já referi a propósito do Junior Research Program, uma semana em que 36 participantes se reúnem com estudantes de PhD e alguns oradores académicos, no sentido de iniciar o projeto que irá ter continuidade pelas doze semanas que constituem o Junior Research Program.

No que toca aos projetos que florescem com o intuito de praticar voluntariado e ajuda ao outro, a EFPSA tem as Iniciativas de Impacto Social. Os dois projetos mais aprofundados, e que na verdade são os únicos existentes (por agora) em Portugal, são o Mind the Mind e o Better Together. O Mind the Mind procura combater o estigma inerente à saúde mental através de palestras em escolas nacionais (nomeadamente a nível do terceiro ciclo e secundário). E, o Better Together procura abordar, por meio também de diversos workshops, os temas associados à prevalência da descriminação e preconceito (nas suas mais distintas formas) e dos meios para os combater. Existe ainda o OAK (Organised Acts of Kindness), uma campanha com presença apenas online, que procurando estimular o bem-estar, encoraja as pessoas a fazerem parte de pequenos gestos bondosos.

*Hoje Portugal não tem uma representação muito grande na EFPSA [...] temos muito em que podemos contribuir e inovar, mas também em aprender com as práticas e ideias dos outros países.*

Adicionalmente, para quem estiver interessado, a EFPSA tem outros projetos, de momento a serem construídos e pensados, e que num futuro necessitarão de pessoas motivadas para se verem representados em Portugal!

Devo esclarecer, por fim, que para uma pessoa se associar à EFPSA pode sempre beneficiar dos seus serviços e eventos, bem como participar dos projetos de iniciativa social. Contudo, pode ainda vir a trabalhar na estrutura da EFPSA, de forma a auxiliar no sustento tanto dos serviços e eventos, como dos projetos de voluntariado. Tal pode ser feito por candidatura aos mais diversos cargos, o que é anunciado nas páginas de Instagram e Facebook da EFPSA.

**De que forma a comunidade da FPUL pode estar envolvida nos vários projetos?**

Os projetos da EFPSA são direcionados para todos os estudantes de psicologia. Por isso, quer seja por fazer parte da organização e estruturação dos vários serviços, eventos e projetos, quer seja para apenas usufruir dos mesmos, qualquer estudante se pode candidatar. Assim penso que a comunidade da FPUL pode estar mais envolvida nos vários projetos da EFPSA pela promoção e partilha das iniciativas que vão ocorrendo ao longo do ano, através por exemplo do jornal (um ótimo veículo para relembrar e apontar para a existência destes projetos) e também diria pela associação de estudantes.

Neste sentido, talvez fosse interessante pensar  na criação de um canal mais direto entre o jornal e a AE com a EFPSA, que permitiria aumentar a visualização da abertura de candidaturas para os vários projetos quando estes se aproximassem.

Apesar da ideia inicial de criar esta organização europeia tenha sido de estudantes portugueses, hoje Portugal não tem uma representação muito grande na EFPSA. E, na minha opinião, temos muito em que podemos contribuir e inovar, mas também em aprender com as práticas e ideias dos outros países. Acho que a Universidade de Lisboa ao estimular os seus estudantes a querer fazer parte estaria a dar um bom exemplo e passo em frente.

**Falando agora mais sobre a tua experiência pessoal na EFPSA, em que projetos já participaste e qual foi a tua experiência?**

Antes de me tornar MR de Portugal, participei apenas num Youth Exchange, um evento que não referi anteriormente, mas que se trata de uma troca cultural e académica entre dois países. Quando o fiz estávamos em pandemia, por isso foi por Zoom. Farta de não poder sair de casa, mas especialmente interessada nas palestras, inscrevi-me e não pude ter ficado mais surpreendida. Adorei a experiência, senti-me perto das pessoas, Portugueses e Bósnios, aprendi coisas bastante interessantes e fiquei a conhecer a EFPSA. Tal motivou-me a candidatar-me para ser vice-MR e entre percalços e acontecimentos tornei-me MR. No futuro, talvez para o ano, adorava fazer parte do Junior Research Program, e com sorte ainda me lanço em tentar publicar um artigo no JEPS.

**De que forma geres o teu tempo entre a EFPSA, a faculdade e as tuas outras atividades?**

Quanto à minha gestão do tempo, depende muito; temos alturas na EFPSA com vários eventos e acontecimentos a decorrer, nestas alturas acabo por ter uns dois ou três dias em que dedico umas horinhas a trabalhar para a EFPSA. Nas alturas mais calmas, a EFPSA não me consome muito tempo, tenho apenas de manter uma supervisão das coisas que vão acontecendo, nomeadamente nas redes sociais e emails. Por isso, diria que a gestão entre faculdade, outras atividades, tempo livre e EFPSA não é um malabarismo muito complicado.

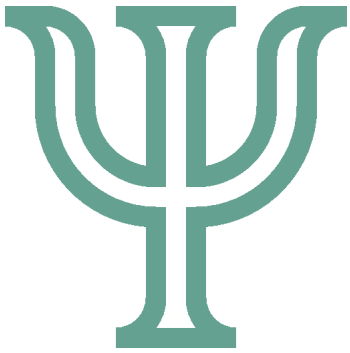
Numa nota final, tenho a dizer que pela EFPSA conheci estudantes de psicologia de várias nacionalidades, e de várias cidades de Portugal. Habituada a viver sempre em Lisboa, penso que foi algo muito bom. Em reuniões e eventos com outros departamentos e países, e no nosso mais recente projeto, as Conversas de Café, temos discussões e reflexões em que traçamos semelhanças e diferenças entre os nossos países e cidades, em distintos temas como o sistema de ensino, forma como a psicologia é vivida em diferentes locais, experiências extracurriculares, apoios e financiamentos para projetos. Tal permite criar uma maior e mais completa visão dos problemas e das soluções. Nomeadamente na reflexão intra-Portugal, a minha equipa tem uma pessoa do Minho e uma de Évora e estamos constantemente a comparar a estrutura, currículos, campus e disciplinas da nossa faculdade, assim como as visões e ideias que temos. Ter acesso à opinião e experiência deles em diversos assuntos abriu bastante os meus horizontes. Acho que quando opinamos sobre temas por vezes falta-nos isto, saber como funcionam outros contextos, entender outras vivências e convicções. A EFPSA (e a ANEP também!) certamente enriquece-nos nesse sentido.

**Entrevista:**
**Joana Santiago Baptista (ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**

**Para saber mais:**
**Instagram | @efpsa ou @efpsa_portugal**
**Facebook | EFPSA Portugal**

# entrevista à Prof. Dra. Luísa Barros

**Nesta segunda edição de *FPUL et al.*, fomos entrevistar a Prof.ª Dra. Luísa Barros. Iniciou-se nesta casa, como estudante no ano em que o curso de Psicologia foi criado. Ao longo dos anos, o seu percurso tem se desenvolvido na FPUL, como docente, investigadora e como membro de vários órgãos de gestão da FPUL, dos quais se destaca a atual função de coordenadora do Centro de Investigação em Ciências Psicológicas (CICPSI). Venham connosco nesta conversa pelo seu percurso académico e profissional, pela história da formação do curso de Psicologia e pelo mundo da investigação em Psicologia.**



**Para começar, e tendo em conta que muitos estudantes podem ainda não a conhecer, pode-nos falar um pouco sobre si, o seu papel na faculdade, o seu percurso e que interesses tem dentro da psicologia?**

Bem, é uma história longa, mas eu vou tentar apertar. Eu sou certamente nesta altura uma das pessoas mais antigas da faculdade, visto que fui estudante. Comecei o curso de Psicologia ainda antes de haver faculdade, no primeiro ano em que abriu este curso. Depois fiquei ligada à faculdade, primeiro como assistente, depois fiz o meu doutoramento, etc.

A minha formação foi na área da Psicoterapia e do Aconselhamento, portanto dentro da área da psicologia clínica, e sempre mais orientada para o trabalho com as crianças, adolescentes e com as suas famílias, nomeadamente, com os pais. Foi depois por essa linha que eu segui, estive um ano nos Estados Unidos a fazer formação e depois voltei a regressar a Portugal, regressei à faculdade, e fiz o meu doutoramento. Na altura com um programa de intervenção para pais de crianças prematuras, enfim lá vai muito tempo, mas já este interesse ligando a saúde mental e a saúde física, por um lado, e por outro lado, o desenvolvimento da criança e a parentalidade. E tem sido nessa área, evidente que enfim, trabalhei e ensinei, dei aulas também em áreas afins e outras áreas da Psicologia Clínica e da Psicologia da Saúde.

Estive também ligada à criação do primeiro Mestrado em Psicologia da Saúde, ainda antes de Bolonha, portanto eram mestrados diferentes, mais longos, etc., e depois com o processo de Bolonha, a área da saúde e da doença, e também ligada à saúde, mas também da doença. Mas mantive sempre esta ligação, enfim, é aquilo que no fundo dá alguma coerência ao meu percurso e mantém o foco do meu interesse que é o trabalho tanto numa dimensão mais preventiva de promoção, como também de intervenção com crianças e adolescentes, embora mais até com crianças e com as intervenções com pais.

Do ponto de vista académico, tem sido, pois nessa área que eu tenho feito investigação. Enfim, como estar na faculdade é muito

mais do que isso, também tenho tido algumas funções mais de gestão. Penso que não vos interessa tanto, mas só para dizer, que estive mais ou menos em todos os órgãos, e coordenei ou presidi, em todos órgãos, exceto o Pedagógico, onde nunca estive de facto. Mas estive no Conselho Diretivo anterior enquanto ainda era a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, como vogal com o professor João Barroso, depois com a professora Teresa Ribeiro. Depois mais tarde, quando foi criada a Faculdade de Psicologia, presidi à Comissão Instaladora, foi uma aventura muito grande, muito interessante, foi a criação da faculdade. Depois, no Científico e depois na Direção. Mais ou menos no meio ainda estive na Assembleia de Escola. Para além disso, ultimamente não tenho estado, mas estive também ligada ao Serviço à Comunidade, visto que é uma dimensão que me interessa muito e que foi muito importante, não só na nossa formação, como depois para a formação dos estudantes e para apoiar a investigação.

*Portanto, este triângulo entre investigação, o ensino e a intervenção foi algo que eu procurei manter ao longo da minha carreira.*

**E o que a fez escolher psicologia em primeiro lugar?**

Olhe, isso é muito engraçado. Uma vez um colega estrangeiro, meu amigo, perguntou-me "Se não fosses psicóloga, o que é que eras?". Eu não sei, eu nunca pensei nisso. Embora, eu de facto comecei, mas foi por uma contingência, enfim, da história… Eu fiz o último ano do liceu, na altura era menos um ano do que agora, no ano do 25 de Abril. Portanto, no ano seguinte, não houve, as faculdades não abriram no primeiro ano e eu fiquei assim um bocadinho sem saber o que havia de fazer. Mas na altura a ideia era seguir psicologia, ainda não havia o curso de Psicologia, na universidade, nas universidades públicas, tanto o que me tinha sido aconselhado era ir pela filosofia, para depois seguir a psicologia que era muito o que se fazia na altura. Eu não sei se teria dado muito bem como aluna de filosofia, mas enfim, era uma coisa que também me interessava. Depois como esse ano não abriu, e eu não queria correr o risco. Entretanto começou a falar-se da abertura do curso de Psicologia, e houve um grupo preparatório, etc. Alguns docentes, que trabalharam nisso e que se reuniram com os estudantes, eu estive nesse grupo, juntamente com a professora Eduarda Duarte que ainda está na faculdade e que também foi minha colega de curso. E depois por isso já não me fazia sentido ir para filosofia.

*Depois pensei, "não, vou esperar que abra o curso de Psicologia", mas como não tinha a certeza fiz um pequeno desvio e fui tirar o curso de Educação de Infância.*

Foi um desvio muito feliz, na minha opinião, porque acabei por fazer o curso todo, acabei por fazer o estágio, que fazia parte do curso, claro, e depois trabalhar ainda dois anos, embora a tempo parcial e no chamado ensino especial, num colégio de ensino

especial, não era propriamente um jardim de infância regular. Mas isso deu-me muito contacto com as crianças, com as famílias e foi bom. Mas não era o que eu gostava, o que eu queria era de facto a psicologia.
É difícil dizer-lhe porque é que eu escolhi Psicologia, talvez sempre houvesse algum interesse pelo trabalho com pessoas, por perceber as diferenças entre as pessoas, porque é que as pessoas se comportavam de certa maneira, mas para ser completamente honesta tenho de dizer que não foi assim uma escolha muito consciente. Na altura, também havia menos alternativas, nós tínhamos talvez menos acesso à informação. Portanto, a psicologia, gostei muito da psicologia no secundário, tínhamos uma cadeira de psicologia, gostei muito e achei que era um caminho a seguir.

**E quais foram as vantagens e desafios que acha que houve em estudar psicologia nessa altura em que pouco se sabia da área?**

Pois, olhe, eu devo dizer-lhe que acho que, como é que hei de dizer… foi uma escolha bem recebida pela família, pelas pessoas, que enfim, me conheciam, embora, de facto ninguém sabia muito bem o que era. Já havia um curso em Portugal, mas era um curso privado. Já havia alguns psicólogos. Eu própria quando fiz a tomada de decisão, falei com um psicólogo. Na altura trabalhavam na Fundação Gulbenkian, alguns psicólogos que faziam o trabalho de orientação vocacional. Mas eram muito poucos, era uma minoria. A maioria tinha feito a sua…aliás, praticamente todos tinham feito a sua formação no estrangeiro. Portanto, eu acho que beneficiei muito desta aventura de criar um curso novo, que foi por um lado, sobretudo nos primeiros anos, menos organizado.

***Nós no primeiro ano, também é preciso contextualizar na época histórica, metade dos dias tínhamos aulas, na outra metade havia reuniões gerais de alunos ou havia reuniões com os professores que tinham ido ao ministério para nos dar as notícias.***

Portanto, não foi um ano muito intenso, temos que o reconhecer, mas a partir do segundo ano foi geralmente normal. Recebemos muitos professores que vinham de fora, que vinham do estrangeiro, que estavam a regressar a Portugal nessa altura. Havia um pouco esta ideia de que estava tudo por fazer, mas que havia um caminho muito grande e nós éramos muito poucos, éramos poucos alunos e éramos muito envolvidos no processo. Foi uma grande partilha, e depois tive também a vantagem quando comecei a trabalhar, de estar numa linha que na altura era relativamente recente em Portugal, as abordagens Comportamentais-Cognitivas.

Hoje em dia é história, mas na altura era recente em Portugal e no mundo, quer dizer, a mudança do modelo Comportamental para a mudança para o modelo Cognitivo começou nessa altura. De poder acompanhar isso, embora, enfim, humildemente, como estudante, e depois como jovem licenciada sem ter nenhum papel ativo, mas acompanhar de relativamente perto, íamos muito a congressos. Era relativamente fácil conhecer os grandes nomes da psicologia, falar com eles, etc. Também eram pessoas na altura mais aproximadas, e isso foi uma aventura muito, muito fascinante.

***O lado menos bom foi que estava tudo por fazer, em Portugal havia uma grande desorganização, ninguém sabia muito bem para que é que servia a psicologia.***

As nossas tentativas de entrar nos serviços, primeiro para fazer estágios e depois para oferecer os nossos serviços, eram sempre muito bem recebidas. Havia interesse, havia curiosidade, mas depois ninguém sabia muito bem o que é que a psicologia podia fazer. E houve muitos desafios, houve grandes lutas com a psiquiatria, lutas completamente resolvidas. Alguma vontade da parte da medicina em querer por a psicologia na ordem como um cargo um bocadinho subalterno, mas que foi rapidamente ultrapassado e houve muitos psiquiatras, aliás, vários foram nossos professores, que foram grandes defensores da psicologia. E inclusivamente, para efeitos de história é bom dizer, o reitor da altura, o professor Barahona Fernandes, que era psiquiatra, foi um grande defensor da psicologia. Foi por causa do apoio dele que o curso e depois a faculdade abriu, mais tarde, primeiro abriu só como curso autónomo na universidade. Portanto, houve bastantes psiquiatras que nos apoiaram muito, mas nos serviços houve bastante celeuma.
Mas claro, quando se é jovem isso também é engraçado, faz parte de uma fase de descoberta, de avanço e depois progressivamente as coisas foram-se organizando, foi-se começando a conhecer melhor o público, os outros profissionais a conhecerem e aceitarem-nos melhor e perceber melhor o que nós podíamos fazer nos serviços quando nós propúnhamos a colaboração, a compreenderem que não era só para trabalhar com doentes mentais, que havia outras funções, mesmo na psicologia clínica, etc.

Acho que foi uma fase muito boa. Considero-me muito privilegiada por ter vivido essa fase com grandes desafios, sentíamo-nos relativamente seguros em termos de saídas profissionais, diferente do que é agora, obviamente. E éramos poucos, Lisboa começou relativamente antes, mas mais ou menos ao mesmo tempo, Lisboa, Porto e Coimbra, foram as três faculdades que começaram com muito trabalho de partilha. Os docentes, os professores da altura, com muita colaboração entre as três faculdades, mas muito poucos. Nós acabávamos por ter alguma facilidade no acesso ao mercado de trabalho, colegas que saíram para o mercado de trabalho, mesmo aqueles colegas que foram mais para a prática clínica abriram consultórios ou foram trabalhar para instituições, foi um trabalho muito pioneiro, mas não foi muito difícil essa entrada, digamos assim.

**Pode-nos contar alguma coisa que mais a tenha marcado como psicóloga, professora, investigadora ou mesmo como estudante de psicologia ao longo destes anos? Assim, algo que a tenha marcado mais.**

Olhe, posso contar algo acho que foi interessante no meu trabalho de investigação, mas também muito ligada à clínica. Nós na altura começávamos muito novos e muito pouco preparados, temos de dizer a verdade, porque acabávamos o curso e começávamos a trabalhar. Na altura, claro, começávamos a trabalhar com supervisão, ao nível do ensino, muita supervisão, no primeiro ano assistíamos às aulas dos professores, etc.

Mas começámos também com a consulta na faculdade, foi também um trabalho muito pioneiro, não havia essa tradição. Portanto, abrimos um serviço, na altura era complicado do ponto de vista administrativo, burocrata, era tudo um bocadinho

informal, mas foi algo que foi extremamente importante, porque recebemos pessoas de vários contextos, muitos médicos começavam a referir, houve logo bastante procura. E eu comecei logo a trabalhar nesta área das crianças e dos pais, e ao mesmo tempo comecei a tentar fazer os primeiros passos da investigação e perceber quais eram as atitudes dos pais. Na altura era muito "quais eram as práticas?", a gente não chamava práticas, mas era "como é que os pais faziam quando queriam ensinar uma nova competência às crianças?". Quando queriam mostrar que um comportamento era correto, ou não era correto, as práticas disciplinares, etc., e fiz um questionário para passar aos pais. Claro, com a ajuda de outros estudantes, como é óbvio na altura eram quase meus colegas, e tivemos muitas respostas de pais que nos perguntaram "nesta situação faria assim ou faria assado", os pais diziam "primeiro preciso de perceber o que é que se passa" ou "preciso de perceber se é por isto ou por aquilo" ou, numa pergunta aberta, "se a criança quiser isto, eu faço assim, se a criança quiser aquilo eu faço assado". E eu comecei a perceber que não podíamos partir para a prática de ensinar práticas aos pais sem perceber como é que os pais pensavam sobre o assunto, a tal história do conhecimento e das crenças. O que é que os pais pensavam? Em que é que os pais acreditavam? Acho que isto marcou muito todo o meu trabalho que foi tentar posteriormente perceber esta dimensão mais cognitiva da parentalidade sem desvalorizar a dimensão emocional.

Tive oportunidade, quando estive nos Estados Unidos de trabalhar com um professor na área da educação de pais, uma abordagem já bastante educacional e que também tinha muito esta preocupação. O que sabem os pais? Conhecimentos, ideias, crenças, expectativas. E foi, de facto, o começo. Estamos a falar do princípio dos anos 80, da revolução cognitiva que começou nessa altura, e por isso encaixou muito bem. Aquilo que me fazia sentido, também tinha tido essa experiência no trabalho de educação de infância, era perceber que os pais vinham com expectativas muito diferentes, com ideias muito diferentes do que era a educação e que dar-lhes receitas não funcionava, não podemos dizer "faça assim, ou faça assado", que a ideia de que havia uma receita melhor do que as outras não era uma boa ideia, mas era preciso perceber como as pessoas pensavam, que conhecimento e expectativas tinham. Acho que isso me marcou muito, foi uma marca importante na minha vida, na minha carreira. Depois houve muitas experiências, houve muitos contactos. Há uma pessoa que infelizmente faleceu cedo e hoje em dia já não têm tanto contacto com o trabalho dele. O professor Michael Mahoney esteve cá connosco um ano e era de facto uma pessoa muito especial, não só muito conhecedor, muito culto, mas também uma pessoa muito humana, muito sensível e que marcou bastante a minha formação e as minhas preocupações. E depois, por aí, foi assim, todo um percurso que eu fiz. Casei com um professor da área, portanto a minha vida familiar esteve muito ligada obviamente à minha vida profissional.

**Recentemente começou a desempenhar o cargo de coordenadora do Centro de Investigação de Ciências Psicológicas, pode-nos falar um pouco desta sua nova função?**

Ainda estou nesta função muito recentemente. Confesso que não foi algo muito planeado, mas teve que ver com a saída do professor Leonel [Garcia-Marques] que fez um trabalho muitíssimo

importante no Centro, agora era preciso dar continuidade.

O Centro de Investigação é uma estrutura fundamental na universidade e na faculdade. Na universidade dentro dos vários centros, e na nossa faculdade. Visto que é a instituição que gere todos os aspetos mais relacionados com a investigação, seja dos docentes, seja de outros investigadores que não são docentes, mas que se associam e que são membros do Centro.

Este Centro é financiando pela FCT, e portanto, é por aqui que nós recebemos as principais verbas, de base para a investigação. A FCT dá um financiamento base que permite à faculdade organizar-se, e, por outro lado, nos avalia. É uma avaliação feita periodicamente por um painel de especialistas estrangeiros que comparam todos os centros de investigação do país, nomeadamente nesta área e noutras áreas, com critérios relativamente objetivos. Nós queixamo-nos muito, estamos sempre a dizer que muda sempre de um ano para o outro, mas os grandes critérios hoje em dia são uma coisa que evoluiu muitíssimo. Hoje em dia são bastante claros, são bastante definidos, nós usamos os mesmos critérios que são usados nos outros países próximos de nós, Europa, Estados Unidos, etc.

Não estamos de forma nenhuma a seguir regras diferentes. Qual é aqui o objetivo? É tentar que, por um lado, as pessoas estejam organizadas para usarem melhor os recursos a que temos acesso, o financiamento é sempre escasso, e usá-lo o melhor possível para permitir que cada investigador faça o seu caminho, mas também permitir sobretudo que haja aqui um trabalho de equipa.

O Centro está organizado em dois grandes grupos. O CO2, um grupo mais ligado à investigação básica e que tem várias linhas programáticas. E o ProAdapt, um grupo mais ligado à investigação aplicada.

***O nosso Centro foi classificado na última avaliação com a melhor classificação dos centros de psicologia.***

Foi realmente uma conquista muito grande, porque antes não tínhamos tido uma boa nota, foi um esforço muito grande de equipa. Um dos pontos fortes avaliado positivamente foi esta procura de intercessão entre uma psicologia mais básica e uma psicologia mais aplicada, que corresponde muito à evolução natural da ciência psicológica.

Cada vez mais os modelos de intervenção, ou de psicologia aplicada, no sentido mais geral, se baseiam na investigação, o que nós chamamos as práticas baseadas na evidência ou empiricamente validadas. Mas a investigação básica é fundamental, e tem muito interesse nesta ligação com o campo da aplicação, porque recebe deste domínio um feedback muito importante. Claro que é muito importante continuar a haver investigação básica em que se desenvolvem os conhecimentos sobre os processos do funcionamento humano básicos fundamentais, mas também importa perceber que implicação é que isto tem no domínio do trabalho nas empresas, na educação, na clínica ou na saúde ou até noutros domínios. E, por outro lado, uma ligação às políticas públicas, que é mais recente, mas que a investigação tem vindo a preocupar-se cada vez mais, no sentido de perceber de que forma o que estamos a estudar e a aprender sobre o comportamento humano pode informar as decisões políticas. Obviamente, que são tomadas pelos políticos e com outras preocupações, mas que devem ter esta base de conhecer muitas áreas, de economia, geografia... mas também do funcionamento

humano. Esta experiência que temos todos estado a viver nestes últimos dois anos da pandemia tem mostrado isso, a necessidade de apoiar as decisões, mas também a comunicação do conhecimento do comportamento humano. Portugal não é dos países que esteja mais avançado, embora estejamos cada vez mais. Quando falo em políticos, falo nos grandes decisores, não necessariamente os ministros e primeiros ministros, mas ao nível de decisão intermédia, aqueles que definem a forma de intervenção. Cada vez há mais preocupação em ouvir os especialistas do comportamento humano. E isso também nos interessa.

***É esta ligação que o centro pode fazer entre a psicologia básica e a psicologia aplicada, e depois em conjunto perceber como podemos organizar e disponibilizar informação para que outros profissionais e decisores possam ser informados. A psicologia tem esta característica de não interessar só aos psicólogos, cada vez mais o conhecimento básico da psicologia é importante para outras áreas do conhecimento.***

Há um autor americano que fala da psicologia como uma UpScience, está no fundo muito próxima e no centro de muitas áreas de intervenção, a educação, o trabalho, a saúde, a política ambiental, hoje em dia que é tão importante, as grandes decisões sobre a economia social, etc. Como é que o conhecimento fundamental da psicologia básica, pode depois informar outros profissionais? No fundo, o comportamento humano está sempre no centro. Portanto, esta é a função principal do Centro. Depois tem uma função que me parece muito importante e que eu gostaria também de investir. No meio disto tudo, eu sou também coordenadora de um dos programas de doutoramento que nós temos. A faculdade participa em muitos programas de doutoramento, programas inter-universidade, dois programas com a universidade de Coimbra e programas na universidade com outras faculdades. Também outro programa inter-universitário da psicologia social mais na zona de Lisboa e depois outro, o das Migrações e Alterações Climáticas. Tem tido várias participações, e o Doutoramento em Psicologia da Faculdade de Psicologia, que é só nosso e que eu também coordeno. Portanto, é algo que eu gostaria de desenvolver mais, temos vários dos nossos membros que são também membros doutorandos do centro de investigação, perceber melhor como pode ser feita esta ligação. O que podem trazer de novo e de enriquecedor para o Centro? E como é que o Centro se pode organizar para apoiar os seus projetos, numa interface com a faculdade? É difícil distinguir exatamente o que é o papel da faculdade e do centro, mas são obviamente diferentes e por isso estão sempre em interação. Gostaria de desenvolver mais esta área e conseguir dar melhores condições às pessoas para continuarmos a manter o nosso nível de excelência, que só foi possível obter com um trabalho de equipa. É evidente que o professor Leonel era coordenador

e teve um papel importantíssimo, e eu gostaria de o destacar aqui, foi muito motivador. Gostaria de referir também o professor Frederico Marques, infelizmente faleceu muito cedo, mas que foi o coordenador anterior e era uma pessoa muito respeitada por todos os colegas e que teve aqui um papel muito importante no desenvolvimento do Centro de Investigação, mas esta avaliação de excelência deveu-se certamente ao mérito do professor Leonel, conseguindo organizar uma equipa muito dinâmica com vários colegas mais jovens. Fizeram um trabalho excelente, portanto, temos um bom projeto, agora temos de o aplicar.

**Gostava de destacar alguns projetos que estão agora a ser realizados no CICPSI?**

Isso é difícil, porque são tantos e falar de alguns seria injusto para os outros. Dentro destes dois grandes grupos há várias linhas, é evidente que na psicologia básica não sou, de todo, a pessoa indicada para falar disso, mas diria que todo o domínio da cognição social, por um lado, e, por outro, as áreas mais relacionadas com a linguagem estão muito consolidadas, há muito trabalho feito há muito tempo com vários grupos. Ao nível da psicologia aplicada, também cobrimos bem várias áreas.

A psicologia da educação tem um projeto muito forte, coordenado pela Prof.ª Ana Margarida Veiga Simão, uma área que anteriormente estava menos desenvolvida no centro e nos últimos anos avançou imenso, estão com vários projetos financiados. Dentro da psicologia clínica e da saúde, também há vários projetos com uma abordagem mais sistémica, mais dinâmica, mais cognitivo-comportamental, mais ligada à saúde, mais ligada à psicoterapia. Sempre com essa preocupação de conhecer a realidade portuguesa, de aplicar metodologias que têm sido desenvolvidas noutros países, ou algumas que foram desenvolvidas cá, temos de as interpretar, de as validar, de desenvolver também instrumentos de avaliação. A dimensão da avaliação tem sido muito importante, sempre foi muito importante na nossa faculdade, teve uma componente muito importante ao longo da história da nossa faculdade e continua a ser importante. Talvez preferia não destacar nenhum porque ia ser certamente injusta.

**Os estudantes muitas vezes têm interesse em participar em investigação, mas não sabem como. Há alguma forma de participarem no CICPSI? E se sim, como?**

Essa é uma ótima questão e é uma área que nós temos de avançar mais. Ao nível do mestrado os estudantes são necessariamente envolvidos na investigação, têm de fazer uma dissertação de mestrado. Esta é uma especificidade de Psicologia, como vocês sabem a lei não obriga a fazer estágio e dissertação, mas foi uma opção da psicologia, dos vários cursos de psicologia e eu acho que é uma opção feliz e que eu espero que se mantenha.

***A melhor maneira de aprender investigação é fazer investigação, é colocar as mãos na massa, como se costuma dizer. Agrada mais a uns que a outros, nós sabemos isso, mas não é para que***

***todos venham a ser investigadores, é para que todos saibam ler a investigação, compreender a investigação, perceber as limitações, perceber as vantagens, perceber que está sempre a evoluir, etc.***

Penso que ao nível do mestrado há também uma preocupação muito grande no primeiro ano de apoiar muito o ensino na investigação, na investigação mais atual, mais recente. Honestamente, penso que está bem resolvido esse aspeto.

Ao nível do 1.º ciclo está menos. Há uma preocupação grande dos docentes em basear o ensino na investigação, uns mais do que outros obviamente, há uma preocupação nas unidades curriculares de introdução de permitir ajudar, permitir que os alunos desenvolvam as competências básicas para primeiro saber ler, saber compreender. Ler investigação é muito importante, é uma literacia que tem de ser adquirida na universidade e que faz parte, é uma imagem de marca do ensino universitário, é o ensino apoiado na investigação comparando com outro tipo de formações pós-secundárias que são mais profissionalizantes e, portanto, aprender a pensar, aprender o espírito crítico, antes de fazer mesmo investigação propriamente dita são aspetos profundamente fundamentais. Pegar num artigo e perceber se o artigo tem algum rigor, se tem alguma seriedade, ou que conclusões é que eu posso tirar daqui e que conclusões é que eu não posso tirar daqui.

No entanto, poderia haver mais trabalho e há alguns modelos. Aliás, já foram aplicados. Houve uma altura até que havia bolsas de iniciação à investigação da FCT, infelizmente acabou-se com isso. Eram pequenas bolsas, pequenas ajudas, mas que permitia que houvesse sempre todos os anos alguns alunos dos três primeiros anos que fizessem um trabalho de investigação. A reitoria também dava algum incentivo e isso perdeu-se um pouco. Noutros países, sobretudo anglo-saxónicos, há muito essa tradição do modelo do Honor Student, um prémio que é dado aos bons estudantes para se integrarem em equipas de investigação e depois fazerem o seu percurso relativamente autónomo, mas integrado na equipa. A investigação é sempre um trabalho de equipa, se há coisa que sabemos hoje em dia, é que não se faz investigação sozinho, nem o aluno, nem o professor.

Os alunos podem com certeza manifestar esse interesse aos docentes que eles sabem que estão a fazer essa investigação, há bastante informação online, talvez não tanta como deveria haver e temos sempre que melhorar essa dimensão da comunicação: quem são os docentes que estão no centro de investigação; quais são os projetos financiados que existem na faculdade; quem são os nossos investigadores, os estudantes pós-doc, pessoas que vocês veem menos, alguns dão e outros não dão aulas, estão maioritariamente ou a 100% dedicados à investigação; em que projetos estão a trabalhar os docentes. Não há nada que um investigador goste mais do que ir alguém ter com ele e dizer “estou interessado no seu trabalho, o que é que eu posso fazer?” E, portanto, tenho a certeza que, não será em todos os projetos, não será em todas as fases, haverá muitos investigadores interessados em acolher estudantes que queiram participar, que queiram aprender fazendo. É um modelo que sempre foi muito usado nas ciências exatas, nas biologias, nas químicas, nas físicas, na

psicologia não era tanto usado, mas que hoje em dia se usa cada vez mais. Temos de estudar, temos de ler, temos de aprender, mas também ir para o terreno, para o laboratório, saber qual foi o motivo de investigação para perceber quais são os desafios, quais são as regras, como é que é o rigor. A investigação é também uma escola de pensamento crítico, aprendemos a pensar com este espírito crítico, com este espírito de rigor, de perceber que a verdade científica é sempre provisória, é aquilo que nós neste momento conseguimos explicar, e a melhor forma de explicar, mas que sabemos que daqui a uns anos iremos estar numa fase mais à frente.

***Aprender a colocar questões é fundamental, sobretudo na época em que vivemos, em que há por um lado um acesso à informação como nunca houve, mas depois é preciso digerir esta informação, e a informação chega muito pouco selecionada, podemos ter ao mesmo tempo acesso a uma informação muito séria, muito rigorosa, uma informação falsa ou até manipuladora, que é mais grave do que ser falsa.***

E o estudante universitário tem de aprender a distinguir isso. Fazer investigação, participar numa equipa, ouvir as discussões, ouvir debates, perceber o que é que são as múltiplas tarefas, umas mais aborrecidas, pois não se está sempre a fazer coisas muito interessantes.

**A criar.**

Não se está sempre a criar, exatamente, mas a tal escola de rigor e de pensamento crítico parece-me fundamental. É uma área em que os alunos também podem puxar um bocadinho por nós mostrando este interesse. Com esta iniciativa do Jornal tiveram o apoio extraordinário de alguns docentes, mas obviamente se vocês não quisessem não ia para a frente. Estas vossas iniciativas são muito importantes e penso que o centro também poderá ter aqui algum papel. Essa parte em si tem sido menos valorizada, porque também não se consegue fazer tudo, mas acho que neste momento estamos numa fase de maturidade, em que é possível.

Estamos agora a organizar o Dia do Investigador, será um bom momento para conhecer melhor a investigação que é feita, seja ao nível dos mestrados, dos doutoramentos, dos pós-docs, dos projetos de investigação. Aqui será orientado para os jovens investigadores, não seremos nós, os sénior. Há muita informação, não só na faculdade, como no site do CICPSI. Seguindo essa fileira, é importante perceber o que as pessoas estão a fazer em termos de projetos, para além de que eu penso que nas unidades curriculares os professores também vão falando nisso, vocês vão tendo algum contacto e se mostrarem curiosidade e interesse, certamente haverá mais oportunidade nesse aspeto.

**Nem todos os estudantes têm interesse na investigação, mas é uma área inevitável na**

**psicologia e muito importante. Que conselhos é que tem para os estudantes da FPUL, no geral, e em particular sobre esta próxima relação entre investigação e psicologia?**

A investigação está na psicologia, diria, na relação entre a investigação e a prática. Considero que é absolutamente fundamental, e talvez por duas razões. Uma é esta ideia de que aquilo que é a ciência, aquilo que a ciência nos diz hoje, aquilo que sabemos em termos científicos hoje estará desatualizado dentro de algum tempo. Fazer um curso tem de ser sobretudo aprender a pensar, aprender a recolher informação, a sistematizar e obviamente aprender metodologias de intervenção, mas na prática, mesmo para os estudantes que não têm nenhum interesse em colaborar em projetos de investigação, têm de estar atentos ao que se vai continuar a fazer. Porque a psicologia, as recomendações para a intervenção, seja ela de que área for, o conhecimento e a compreensão do comportamento humano vão mudar, o mundo está a mudar, e o nosso comportamento também. Já sabemos muito mas sabemos muito pouco daquilo que há para saber. Não é possível, daqui a 20 ou 30 anos, continuarem a trabalhar com aquilo que aprenderam na faculdade, ficarão desatualizados, não serão bons profissionais. Este aspeto é muito importante. Não são áreas diferentes. Alguns, certamente uma minoria, quererão seguir um percurso ligado à investigação e poderão ir trabalhar em várias áreas e em vários domínios. Mas para os muitos que vão querer ser essencialmente profissionais da psicologia, não podem pensar que a investigação não lhes interessa ou está atrás.

***A investigação será sempre uma vantagem no sentido de serem mais eficazes, de se sentirem mais competentes, de serem mais concorrenciais e escolherem respostas mais eficazes para os problemas que as pessoas lhes trazem, seja na empresa, na saúde, na educação, seja em que domínio for. Esta ideia de que está sempre a evoluir.***

Por outro lado, como eu dizia há pouco, a psicologia é uma das áreas que mais sofre, enfim, não sei se podemos dizer assim, de uma concorrência desleal de outras áreas que não querem saber da ciência, mas propõem fazer intervenção com o comportamento humano. Portanto, todos nós sabemos do que estamos a falar, de um conjunto de, nem sei se são profissionais, se são para-profissionais que não têm uma formação sólida e apresentam explicações muito simplistas sobre o comportamento, sobre os problemas das pessoas, e oferecem também soluções muito simplistas. O ser humano, muitas vezes, tem uma preferência por resposta simples, sobretudo se está em sofrimento, ou se está preocupado, ou se tem dúvidas, ou questões. Se me disserem que "o seu problema é este e a solução

é esta" é isso que eu quero e nós sabemos que a psicologia não pode trabalhar assim, não tem respostas fáceis, porque os problemas também não são fáceis.

*Mesmo para ser um bom profissional é importante esta atualização, mas também o ser capaz de observar e de avaliar a sua prática.*

A investigação não é só sobre o que acontece fora da prática, é também sobre a prática. Nos anos 70/80, esteve muito na moda um modelo de intervenção aplicado na clínica, na saúde, chamado Scientist Practicioner, no fundo o profissional cientista. Este modelo, por várias razões, saiu um bocadinho de moda, mas a ideia fundamental de que eu se quero ser um bom psicólogo numa empresa, numa escola, numa clínica, num hospital, numa instituição de acolhimento, seja o que for, eu tenho de avaliar o meu trabalho, tenho de perceber se sou ou não sou eficaz, que componentes do meu trabalho são ou não são eficazes qual é o rácio entre o tempo despendido, o custo e os benefícios. Isto é fundamental em qualquer empresa, em qualquer área, e na psicologia também.

*Por isso, esta aprendizagem da investigação para os estudantes que dizem "eu não quero investigação, isso não é comigo", eu digo assim "olhe que quer, olhe que quer, vai precisar". Não para ser um investigador, mas para ser um melhor profissional.*

No sentido de aprender regras, aprender pensamento crítico, aprender a aceder à informação atualizada e depois aprender a avaliar o seu próprio desempenho, a sua própria eficácia nas suas intervenções.

**A investigação vai estar sempre presente, quer se queira quer não?**

Irá distinguir os bons profissionais dos meoss bons profissionais. Ou os profissionais mais sérios e mais rigorosos, dos… enfim, numa linguagem mais popular, dos vendedores de banha da cobra. Também há muitos. Psicologia concorre muito com esse tipo de oferta, digamos assim, que hoje em dia está muito difundida.

**E, no sentido inverso, que conselhos daria para quem pretende seguir investigação em psicologia? Por exemplo, que competências devem desenvolver enquanto estudantes.**

As competências, no fundo, são semelhantes. O que é que podia dar de conselhos mais práticos? Por exemplo, um estudante que eu conheci, a quem ensinei e que eu não sei o que vai ser o percurso dele, mas que eu acho que tem um ótimo perfil para investigação, via-o sempre a fazer perguntas sobre as questões metodológicas, acho que é isto que diferencia um bocadinho. Os alunos querem saber, "bom…mas porque é que isto é assim e como se faz?", e isso é importantíssimo, não estou de todo a desvalorizar os alunos que também perguntam"como é que sabe isso?", "mas como é que chegou a essa conclusão?",

"mas se eu quiser perceber melhor isto, que instrumento ou que forma tenho de chegar lá?". O saber fazer este tipo de perguntas, que às vezes é distanciar-nos um bocadinho daquilo que é a matéria mais fundamental. Ou por exemplo, se quiser até um conselho muito prático, muito aplicado que é, vocês têm muitas leituras para fazer, e muitas vezes lemos um artigo e vemos um resumo, depois vemos a introdução e depois vemos as conclusões. E muitas vezes isso é assim, isso chega e é útil.

***Mas se eu quero trabalhar em investigação, tenho de prestar mais atenção sobretudo ao resto, que é a metodologia e os resultados.***

Começar a perceber como é que eu ponho questões de investigação. Quais são as questões de investigação fundamentais? Porque é que se escreve? Porque é que se faz um projeto? Qual é a questão que está aqui por detrás? Pôr novas questões, saber como é que se desenha um projeto para responder a essas questões, que instrumentos é que eu tenho, que estão disponíveis, que existem, posso ter de fazer muita formação, aprender, que instrumentos é que ainda nos faltam e que precisamos de aprender.

Perceber a riqueza da diversidade que a psicologia tem, uma investigação muito básica, muito laboratorial, que vocês aprendem sobretudo nas unidades curriculares dos primeiros anos, mas que são fundamentais. Depois têm as metodologias mais observacionais, de observar as pessoas no contexto, a psicologia do desenvolvimento e a psicologia social também recorrem não só ao laboratório como a estes aspetos.

Cada vez mais temos uma interface com a neuropsicologia, que também traz aqui, muito, novos instrumentos. Não sou, de todo, a pessoa indicada para falar disso, mas não podemos ignorá-lo porque é muito importante e está a trazer-nos a todo o momento informação importante sobre a psicologia do desenvolvimento, sobre a parentalidade, sobre a saúde mental, a saúde física, a aprendizagem, portanto a psicologia mais da educação, sobre o bem-estar no trabalho, etc. Para alguns, não digo que todos os psicólogos têm de ir por esse caminho, nem todos os investigadores da psicologia vão trabalhar com instrumentos mais ligados às neurociências.

Nunca é demasiado cedo para começar. Desde o primeiro ano, este interesse, esta curiosidade por colocar questões, por perceber o que são as questões, por perceber como é que determinado tipo de desenhos de investigação nos permite chegar a umas conclusões e outros a outras conclusões, ler, ouvir as pessoas a falar sobre a sua investigação, fazer perguntas.

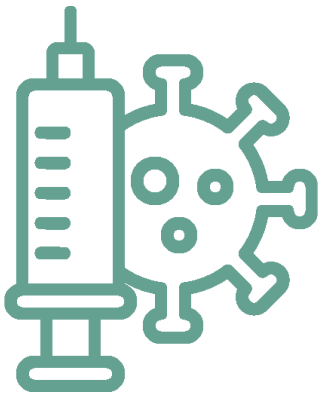
***Fazer perguntas é a competência fundamental, saber ter esta curiosidade de aprender sobre os processos, não só sobre o conteúdo, mas sobre os processos.***

**Como vê a psicologia na atualidade, nomeadamente perante este panorama da nova era de pandemia?**

Portugal é um cantinho muito pequenino, e não é muito diferente do resto do mundo. Mas pensando no que está a correr no mundo, eu penso que se tornou mais clara para muitas pessoas, e quando falo de muitas pessoas falo sobretudo de investigadores ou

decisores de outras áreas ligadas à saúde, mas também à economia, a importância da psicologia. Não é novo, "ah, de repente descobriram a psicologia", tudo isto já lá estava, tudo isto já se fazia, mas tornou-se mais claro. As ameaças em saúde implicam sempre comportamentos das pessoas, comportamentos individuais e comportamentos de grupo.

Portanto, aquela ideia, muito dos anos do século XX, embora nas últimas épocas foi muito posta em causa, de que na saúde ou na doença os especialistas decidiam e depois diziam às pessoas e as pessoas cumpriam, sabemos hoje em dia que é completamente falsa. Nós estamos a ver ao vivo, no dia a dia, é um experimento natural e completamente único, que são os comportamentos das pessoas, de cada pessoa em si, mas também dos grupos e dos grandes grupos sociais, que determinam a evolução, em parte, da pandemia. Claro que de maneira nenhuma permitem curar, seria da área da medicina, da investigação básica, da virologia, que são fundamentais, mas não chega. Podemos ter excelentes vacinas, mas se as pessoas não se vacinarem... nós sabemos que as máscaras e o distanciamento social permitem reduzir a contaminação, mas precisamos que as pessoas o façam. Neste aspeto, Portugal é um país interessante porque já antes da pandemia era um dos que tinha melhor aceitação das vacinas, não é a única razão que explica, há muitas razões e eu não tenho competência para analisar, mas há com certeza dimensões do nosso sistema nacional de saúde que funcionaram muito bem. Nós tínhamos estudos feitos na Europa e que mostravam que Portugal estava sempre no topo de melhor aceitação e de melhor adesão às vacinas.



Vemos outros países onde as coisas são muito complicadas e há vacinas, as vacinas estão disponíveis, há vontade política de vacinar as pessoas, mas não se consegue passar dos 50, 60, 70% e há grupos populacionais em que a vacina não entra. Isto é um bom exemplo. A questão das vacinas é algo que me interessa particularmente, porque já estudava isto antes no caso das vacinas pediátricas. Há aqui uma interface obviamente com a questão da comunicação, onde a psicologia pode também ajudar.

A psicologia não resolve, não ensina, não tem técnicas, não tem técnicas miraculosas para dizer à ministra "olhe fale assim que isto assim vai resultar", obviamente, mas tem instrumentos e tem conhecimento, que podem ser uma boa receita. Temos a dimensão da informação que é muito importante, da comunicação, tudo. Depois temos a dimensão do comportamento humano, como é que se pode influenciar o comportamento das pessoas individualmente e dos grupos etários, culturais, sociopolíticos, profissionais.

***A pandemia acabou por vir mostrar a importância da ciência, e veio trazer a ciência para o quotidiano, para o dia a dia.***

Hoje em dia, a gente vai ao café, ao supermercado, ou à praia e as pessoas estão a discutir aspetos que têm que ver com a ciência e que não discutiriam antes. É claro que isto tem uma grande vantagem, mostra a importância da ciência, mas também tem a grande desvantagem de toda a gente achar que é cientista. Não é verdade, obviamente. A

pandemia veio trazer uma grande valorização da ciência, veio mostrar do ponto de vista político que é preciso pôr dinheiro, que a ciência não avança sem dinheiro, sem dinheiro não se consegue avançar e que é preciso políticas que favoreçam a investigação. Também veio trazer pela parte da maioria das populações uma opinião favorável da ciência, dos cientistas.

Em relação à psicologia, isso também tem acontecido, a um nível mais reduzido. Claro que em primeira linha está a biologia, a química, a virologia, todas essas áreas de investigação básica, mas que a psicologia também tem estado presente. E acredito que no pós-pandemia, se alguma vez nós chegarmos ao pós-pandemia, vai ser particularmente importante, porque aí quando já não houver uma preocupação tão grande em controlar a contaminação e a evolução do vírus vão surgir todos os problemas que já conhecemos de comportamento, de bem-estar, de saúde mental, ao nível da educação, da aprendizagem. Mas também da própria organização da sociedade, as grandes desigualdades sociais, que não são um problema da psicologia, mas a psicologia tem também um papel importante. Por isso eu acredito que se os psicólogos e a investigação em psicologia conseguir continuar a avançar como tem avançado, o seu papel vai ser valorizado.

Outra coisa, é que os serviços abram vagas para psicólogos, ou que haja muitos locais para psicólogos. É muito importante, mas há um grande desfasamento. Nós sabemos que se formos falar com os diretores dos hospitais, com os chefes de serviço, ou com os diretores das escolas, ou com os professores, ou nas empresas com os responsáveis, todos dizem que a psicologia é importante, que faz falta, que precisam de psicólogos, mas depois até criar as vagas… mas isso já é uma outra questão.

**Quais são os seus projetos futuros? E o que lhe falta ainda fazer?**

Olhe, eu estou numa fase da minha carreira que já penso que os meus projetos futuros têm de ser pensados muito em termos de transição. Cada pessoa tem o seu papel enquanto está, e depois saem e ficam outros, portanto não tenho nada a preocupação de deixar uma escola ou resolver problemas para quando eu me for embora, as pessoas que cá estiverem saberão muito melhor do que eu o que é preciso. Agora, tenho alguma preocupação no sentido de assegurar que os últimos anos que eu estiver a trabalhar a tempo inteiro, ativamente, espero que a reforma não seja um corte brusco, sejam para consolidar algumas das coisas que iniciámos.

Em relação ao centro, a minha gestão é uma gestão de transição, portanto teremos que preparar a próxima avaliação e eu estarei nessa preparação para que corra tão bem como a anterior e que fique tudo bem. Depois haverá muitas pessoas, mais competentes e com mais energia do que eu, para continuar esse trabalho.

***Criámos um mestrado novo, que foi também um grande desafio, porque é um bocadinho fora da caixa, e está a correr muito bem, mas gostaria também que ele ficasse bem consolidado em termos de ver sair os primeiros profissionais, de consolidar a rede de estágios.***

Em termos da investigação, penso que as coisas estão muito bem encaminhadas e que quando eu sair ficarão outras pessoas a fazer um excelente trabalho.

Gostaria ainda de avançar um pouco mais, sobretudo com projetos em duas áreas. Com o projeto que temos neste momento em curso, financiado pela FCT, que tem sido um desafio enorme e tem que ver com a promoção das práticas parentais alimentares. Desenhámos uma intervenção através de metodologias online, e há todo um campo para desbravar, há muito trabalho feito, há muitos programas online para crianças e, neste caso para pais. Mas ainda há muito a avançar. Nós percebemos que as coisas não estão de forma nenhuma resolvidas. Há muitos desafios, muitas dificuldades, muitos obstáculos, gostaria de avançar um pouco mais nessa área, deixando esta linha bem definida. E também na intervenção com pais no sentido mais genérico do termo, não necessariamente no comportamento alimentar, mas no sentido da interação, da promoção da parentalidade sensível, responsiva, etc. Sabemos muito sobre isso, a investigação básica, desenvolvimento da linguagem e desenvolvimento cognitivo vieram mostrar como este papel dos pais é tão fundamental. Temos instrumentos para ajudar os pais, conhecemos metodologias de intervenção que se mostraram ser eficazes, mas ainda há muito trabalho para levar estas intervenções às pessoas que precisam delas. Estudar quais são as formas mais eficazes, esta ideia do online seria excelente pois é mais barato, chegaria a mais pessoas, é verdade, mas não resolve tudo. É preciso manter algum contacto.

Com certo tipo de populações é mesmo importante o trabalho presencial, o trabalho em grupo, e, portanto, o que eu gostaria de fazer agora, obrigando-me a dizer que não a muitas coisas para poder focar naquelas que eu acho que posso dar um contributo um bocadinho mais específico e mais diferente, seria focar-me nos primeiros anos de vida e nas questões da parentalidade e nesta articulação entre a parentalidade a que também estou ligada através de outro projeto, e as creches e os jardins de infância. Há muito trabalho a fazer, o poder político reconhece a necessidade de creches, mas uma coisa é haver creches e outra é haver creches de qualidade que são promotoras do desenvolvimento, do bem-estar das crianças, em anos que são absolutamente cruciais. Estamos a falar dos três primeiros anos de vida sobretudo. Estou também ligada, através do laboratório colaborativo ProChild, um projeto nacional com sede no Minho e com investigadores de muitas áreas, a um trabalho ao nível das creches, onde eu gostaria muito de fazer alguma diferença. Portanto, está a ver que eu acabo por estar sempre a trabalhar nas mesmas coisas, entre o que comecei, o que espero continuar e acabar, mas mudando muito os processos.

**Tem toda uma linha que faz sentido.**

As preocupações não mudaram tanto assim, os processos obviamente que mudaram muito, felizmente!

**Maria Lemos (ela/dela)**
**3º ano de Psicologia**

**Para saber mais:**
**lbarros@psicologia.ulisboa.pt**
**CICPSI**
**Jornadas de Jovens Investigadores**
**ProChild CoLAB**

# à parte

## a comunidade FPUL fora do campus

### KAPPABYTE | Psicologia no mundo digital

**Enquanto alunes muitas vezes sentimos que a nossa agenda está demasiado cheia para conseguirmos dedicar algum do nosso tempo a outros interesses não relacionados com a faculdade. A secção "À Parte" foi criada tendo como principais objetivos dar a conhecer projetos de alunes da Faculdade de Psicologia da UL e, ao mesmo tempo, mostrar que é possível continuar o processo de autodescoberta, seguindo sonhos e metas fora da área de estudos em que se está inseride.**

**No caso do Caio Nunes, aluno do 3º ano da Licenciatura em Psicologia, o seu hobby permite-lhe fundir dois dos seus interesses num só – criação de conteúdo e Psicologia. Numa breve conversa, exploramos a origem do seu canal, os conteúdos abordados e as estratégias de organização que tem vindo a adotar para conseguir conciliar a faculdade com o Youtube.**

**Como é que surgiu a ideia de criar o canal?**

Tenho a sensação que sempre esteve lá, de uma forma ou outra. Gosto imenso de produção e edição de vídeo. Pode parecer um pouco contraditório, mas o que fez o "click" para mim foi o fim do primeiro confinamento. Já tinha a vontade de criar um canal há alguns anos, mas havia sempre alguma desculpa para deixar para outra altura: esperar por uma câmera ou microfone melhor, pensar que é preciso trabalhar mais nas ideias antes de fazer um vídeo, etc.

***Desta vez decidi começar antes de estar pronto.***

Além disso, tenho a sensação de que muitas das minhas amizades estão espalhadas pelo mundo, hoje em dia, por terem ido estudar ou trabalhar fora. O

canal possibilitou, de certa forma, ligar-me um pouco mais a essas pessoas.

**Que temas abordas essencialmente?**

O canal é sempre uma expressão dos meus interesses. O tema central é a Psicologia, assim como o meu "interesse central" é a Psicologia. Mas, claro, a Psicologia pode ser aplicada a tudo. Isso acaba por ser a parte mais divertida daquilo que estou a fazer. Nestes primeiros meses, já abordámos tendências do TikTok, experiências cognitivas, tatuagens, défice de atenção e hiperatividade... cada vídeo traz algo novo. Nem sempre é ligado à Psicologia, mas é de onde a inspiração costuma vir.

**Tens em conta sugestões de subscritores ou acaba por ser sobre os temas que mais te interessam no momento?**

Sim, costumo ter em conta as sugestões dos meus subscritores, mas não posso dizer que é só por um sentido de responsabilidade. Esses vídeos são os mais interessantes de gravar. Gosto muito do senso de comunidade e, pelo menos por enquanto, as sugestões que me têm feito têm sido muito oportunas. Já aconteceu, algumas vezes, pedirem-me que falasse sobre algo, e eu não me sentir pronto para tal. Mas sou muito aberto com a audiência que tenho. Tenho vídeos mais sérios, com *script*, que levam semanas a preparar; e tenho vídeos em que ligo só a câmera, e falo espontaneamente. Aproprio as sugestões ao estilo de vídeo que me faz mais sentido.

**Até agora qual foi o vídeo do qual mais te orgulhaste de fazer? Porquê?**

No momento, o vídeo de que mais me orgulho chama-se "The Most Important Question To Ask Your Therapist". É especialmente a um nível técnico. Eu editei esse vídeo numa plataforma diferente da que estava habituado - editava todos os meus outros vídeos em Lumafusion, este editei no DaVinci Resolve. É uma ferramenta consideravelmente mais complicada e, na minha opinião, ficou melhor editado do que qualquer outro anterior. Para além disso, costumo medir o sucesso de um vídeo com base no AWTD (*average watch time duration*), por isso também me orgulho especialmente desse vídeo visto que teve uma média superior a qualquer outro (4m30s, em 7m07s).

**Que estratégias foste adquirindo de forma a conseguir conciliar o canal com a faculdade?**

Tem sido um objetivo bastante concretizável, publicar um vídeo todas as sextas feiras. Ter vídeos prontos em avanço é o que faz a maior diferença. Há semanas em que é impossível dedicar 12+ horas ao canal do Youtube, até porque também trabalho noutras coisas para além da faculdade. Todavia, o Youtube é o meu hobby, portanto é aquilo que faço no meu tempo livre. Costumo estar pelo menos 2 semanas à frente do calendário que tenho preparado, ou seja, o vídeo em que estou a trabalhar é, normalmente, "para daqui a três semanas". Também fui aprendendo quais tipos de vídeo são mais, e menos, trabalhosos, por isso organizo os projetos mais elaborados para alturas em que sei que vou ter mais tempo. No que diz respeito a vídeos a responder a perguntas dos subscritores, por exemplo, são relativamente rápidos de se gravar e editar.

Uma outra estratégia que me dá muito jeito é tentar ser pró-ativo com as tarefas que posso ligar. Sempre que estou a estudar, por exemplo, o estudo está a servir como processo de pesquisa para vídeos do futuro. Pensar nisto assim deixa-me muito mais envolvido com os conteúdos em si. Outro exemplo: um dos trabalhos individuais deste semestre foi criar um *flyer* informativo para a cadeira de Psicologia da Educação. Como um dos temas centrais do meu canal é o TDAH, fiz um *flyer* sobre os mitos comuns à volta desse tema, pedi autorização à professora para entregar o meu trabalho em inglês, para que pudesse servir de material para um vídeo de março.

**Sentes que ao criar o canal foste adquirindo *soft skills* que, posteriormente, te ajudaram no percurso académico? Se sim, podes mencionar algumas?**

Sim, especialmente no que diz respeito a falar em público.

***Costumava ter muita ansiedade sempre que tinha uma dúvida em aula, por ter de falar à frente da turma. Isso quase que desapareceu.***

Principalmente depois de ter partilhado um dos meus vídeos no grupo da universidade (a ensinar a usar uma ferramenta de estudo). Para além disso, acho que não nos é muito natural vermo-nos em gravação, a ter uma conversa. Ao ter sido "obrigado" a fazê-lo várias vezes por semana, deu-me uma noção imensa de como é que costumo comunicar.
Fazer estes vídeos é uma experiência muito diferente de qualquer outra coisa que já tenha feito. É um pouco como fazer um trabalho de grupo comigo mesmo todas as semanas. Eu sou, para todos os efeitos, o escritor, diretor, ator, editor e publicitário de cada um dos meus vídeos. Quando estou na fase de edição, por exemplo, tenho de retificar os meus erros enquanto escritor e ator. Todas as semanas sinto que estou a desenvolver todo o tipo de *soft skills* (flexibilidade, capacidade de resolver problemas, comunicação...). Já existe algum impacto na minha forma de trabalhar e estudar, mas o canal ainda é recente (4 meses), tenho a certeza que esse impacto só tende a aumentar.

**Podes dar alguma *sneak peek* temas que serão abordados num futuro breve?**

Muito do que estou a trabalhar vai ter de permanecer surpresa, por enquanto, mas há uma sneak peek bastante especial que posso partilhar. Coloquei como objetivo, para este ano, conhecer novos estilos de *creator*, e trazê-los para o canal. Os primeiros convidados já estão confirmados e um dos episódios já está no processo de edição. Temos um rapper e TikToker, um artista digital e tatuador, e uma dupla que faz um Podcast de desporto. Os dois primeiros convidados têm, cada um, mais de 65 mil seguidores nas suas respetivas plataformas.

**Por fim, qual é a melhor forma dos leitores do Jornal FPUL et al. conseguirem apoiar o canal?**

A melhor forma é acompanhando o canal, através da sua subscrição. Para além disso, partilhar os meus vídeos com amigos/ redes sociais ajuda imenso. Também podem apoiar o canal ao estarem envolvidos na produção dos vídeos. Gosto imenso de gravar colaborações e de trazer convidados, e neste momento a porta está completamente aberta para quem quiser falar sobre o canal, discutir ideias, participar nas gravações, ou estar envolvido de qualquer forma.

**Ana Isabel Fernandes**
**(ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**

**Para apoiar o trabalho do Caio:**
**Youtube: Kappabyte**
**Instagram: @caio_ka**

## Sentimentos Transcritos

***The more I hold myself close and fully embrace who I am, the more I thrive.***

**Elliot Page**

Muito haveria a escrever sobre género. Desde a sua dimensão contínua, num variado espectro de possibilidades, até ao que significa viver o seu género, expressá-lo, vê-lo reconhecido nos olhos daqueles com quem contactamos todos os dias. Consciente de que a vivência do género ainda constitui uma verdadeira batalha diária para uma parte da população, especialmente no que toca a questões de saúde física e mental, fui em busca de quem pudesse partilhar comigo alguns dos seus sentimentos e vivências enquanto pessoa trans, que transcrevo, aqui.

Transcrevo, aqui, em primeiro lugar, a complexidade que Noah pensa indispensável focar quando se fala de género: "Para a sociedade as pessoas têm uma "transição" quando se destacam da norma, mas a verdade é que algo tão complexo como uma "transição" não acontece apenas pelos olhos dos outros. Para todas as pessoas é algo diferente, entre tomar ou não hormonas, vestir ou não algo que quebra com o que é esperado…em comum temos as normas que nos limitam, o controlo que tentam forçar sobre os nossos corpos e a nossa mente, e o poder que temos para abolir tudo isto".

Transcrevo, aqui, a revolta e preocupação do Isaac, quando insistem com ele, no centro de vacinação, que o marcador de género no seu cartão de cidadão determina, independente da sua história, que vacina vai tomar. A vacina disponível para si é a que "está a ser administrada a todos os rapazes", dizem-lhe, desvalorizando o facto de ser um rapaz trans, e das conhecidas contra-indicações dessa vacina em pessoas com exposição prolongada a estrogénio. Para o Isaac, que teve um grande apoio por parte da família e amigos, o que mais o magoa é que desconfiem da sua identidade. Que o tenham questionado, e por vezes ainda questionem, se tem certezas de quem é. Quando lhe pergunto o que devem os profissionais de saúde ter em atenção quando interagem com uma pessoa trans, dá-me uma resposta simples: "É respeitar a dignidade e a integridade da pessoa". Fala-me de pequenos (enormes!) pormenores que fazem toda a diferença, como perguntar qual o nome e os pronomes com os quais a pessoa se identifica, e usá-los corretamente; não estereotipar ninguém pelas suas características físicas, nem pelos brinquedos com que brincava na infância.

Transcrevo, aqui, a frustração da Maria, com a quantidade de burocracias, avanços e recuos, de um processo de transição assegurado pelo Serviço Nacional de Saúde. Conhece casos que demoraram anos, processos que perderam seguimento sem qualquer explicação, cirurgias com resultados pouco encorajadores. Viajou até ao estrangeiro para acelerar este processo que a permitia viver em plenitude no seu género. Segundo a Maria, "Não se consegue saber a 100% o que é ser trans por livros, fotografias, nem mesmo por entrevistas a pessoas trans", pelo que sente que serem apenas

pessoas cis a tomar decisões sobre o seu processo de transição pode não ser o melhor, sugerindo que deveriam existir formações dos profissionais de saúde envolvidos neste acompanhamento dadas por pessoas trans. Considera que é preciso mais investimento, mais interesse e disponibilidade, maior formação e sensibilização de profissionais para esta questão.

Transcrevo, aqui, a insegurança sentida pelo Salvador, no complicado pós-operatório de uma histerectomia, em que teve pouco apoio e poucas respostas às muitas perguntas que lhe assolavam o espírito. Num processo complexo, que inclui psiquiatras, psicólogos, endocrinologistas e cirurgiões, a coordenação de todas estas especialidades de saúde, muitas vezes, não é bem estabelecida, e, no seu caso em particular, falhou. Enumera-me vários endocrinologistas por onde passou desde a cirurgia, a necessidade de recontar a sua história, uma e outra vez, apenas para garantir a monitorização dos níveis hormonais e algumas receitas. Ter perdido seguimento no hospital em que realizou a cirurgia é algo que o preocupa.

Transcrevo, aqui, o sentimento de alívio do Mateus por ter possibilidades económicas de recorrer aos serviços de saúde privados, onde sabia que o processo seria mais célere. "Nunca senti discriminação nem desconforto com nenhum profissional de saúde, apenas alguma curiosidade devido à pouca informação disponível sobre o tema", refere. Quando pergunto o que considera mais importante os profissionais de saúde terem em atenção no acompanhamento de casos como o seu, não tem dúvidas: "Não questionar a certeza do paciente, nunca questionar se será uma fase".

Noah, o Isaac, a Maria, tal como o Salvador e o Mateus partilharam comigo, e convosco, um pouco da sua história.

Porque o preconceito tem muitas vezes origem no que nos é desconhecido, todos reconhecem a importância de ligar pessoas e histórias reais aos números e estatísticas reportados nas notícias. Espero ter conseguido, através das suas e minhas palavras, deixar um testemunho que nos incentive sempre, enquanto pessoas e futuros psicólogos, a respeitar a identidade de cada um. Parece simples, vamos honrar a promessa?

P.S. Estas e outras questões são abordadas pelo Isaac, de forma divertida e acessível, no canal de Youtube "T Guys Cuddle Too".

**Maria Caetana Poole da Costa (ela/dela)**
**2.º ano de Psicologia**

**The World Through Myopic Eyes**

# erasmus +

## estudantes FPUL além fronteiras

## Alexandra Delgado

**Qual foi a tua universidade de destino?**

A minha universidade de destino foi a Universidade de Heidelberg, na Alemanha.

**Porque razão escolheste essa universidade?**

Sempre gostei de aprender línguas, por isso a minha escolha teria de ter em conta a língua e cultura do destino. Já tinha previamente estudado um pouco de alemão e pensei que seria a altura perfeita para retomar. Por outro lado, queria uma experiência desafiante e uma universidade com um bom ranking internacional. Penso que a Universidade de Heidelberg seja a mais bem classificada universidade que nos é oferecida pelo programa, seguida de perto pela Universidade de Leuven, na Bélgica.

**Como foi estudar psicologia nessa universidade?**

A Universidade de Heidelberg é a mais antiga da Alemanha e uma das mais antigas a nível mundial. Faz parte da Liga de Universidades de Investigação Europeias e é reconhecida internacionalmente pela sua excelência. É composta por nove faculdades, sendo que os alunos de Psicologia pertencem à Faculdade de Ciências do Comportamento e Ciências Culturais Empíricas. As aulas são em alemão, o que pode servir como um entrave por vezes, mas acaba por valer muito a pena e aprende-se muito.
A cidade é considerada uma cidade universitária, sendo que grande parte da população é estudante. Isto cria um ambiente académico e jovem.

**Quais as maiores diferenças entre a FPUL e a universidade onde realizaste a experiência ERASMUS+?**

Diria que uma grande diferença é a escolha das cadeiras. Em Heidelberg, as aulas teóricas não estão automaticamente conectadas com aulas práticas. Existem as chamadas palestras e os seminários. As palestras são algo semelhantes às nossas aulas teóricas. No entanto, os seminários são algo mais interativos e práticos, e compõem uma grande variedade de temas. Dois dos temas do qual gostei imenso foram Psicologia Política e Técnicas de Psicoterapia.
Num lado mais cultural, um facto engraçado na Alemanha é que, quando uma aula termina, é habitual mostrar gratidão ao professor batendo na mesa com os dedos das mãos. Acho que mostra a humildade e respeito pelo conhecimento que se pode ver em estudantes universitários alemães.

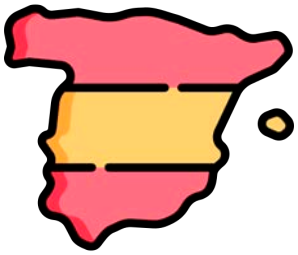
**Como foste acolhida e integrada nessa universidade?**

Para onde quer que decidam viajar com o programa Erasmus, é quase certo que irão encontrar uma delegação do ESN, Erasmus Student Network, na vossa cidade. O seu propósito é o de integrar os estudantes de Erasmus tanto na cidade como no ambiente internacional que irão encontrar. Aconselho vivamente que tentem ir a alguns dos seus eventos, mesmo que não se considerem pessoas extrovertidas e sociais, pois é uma excelente forma de conhecer colegas de outros países e nacionais do vosso país de destino. Na faculdade onde estudei Psicologia, as aulas são em alemão, o que é um enorme desafio. No entanto, os professores são simpáticos e os colegas muito prestáveis. As pessoas no geral são acessíveis e generosas, adoram seguir as normas e não se importam de adaptar a sua linguagem para facilitar a comunicação com estrangeiros.

**Qual a maior aprendizagem que retiras da experiência ERASMUS+? Recomendarias?**

Com a minha experiência Erasmus, tive oportunidade de me descobrir como pessoa adulta e de me tornar confiante na minha independência. Para alguém como eu que nunca viveu longe da família, foi um grande passo, mas felizmente correu tudo bem. Recomendo vivamente a experiência Erasmus e, principalmente, a experiência Erasmus na Alemanha. Quando me inscrevi, fui a única estudante ou, no máximo, uma de duas, a optar por este país, o que considero uma pena, pois temos imensas vagas em universidades incríveis neste país. Sei que é um grande desafio devido à língua, mas acredito que oportunidades assim são incrivelmente enriquecedoras e devem ser agarradas. Experienciar uma cultura e língua diferentes aprimora-nos como pessoas e ajuda-nos a ser mais toleráveis, independentes e confiantes nas nossas capacidades. +

---



## Filipa Santos

**Qual foi a tua universidade de destino?**

Universidade de Barcelona

**Porque razão escolheste essa universidade?**

Por uma questão de ter mais equivalências e ensinar (em parte) numa língua que percebo. A maior parte das aulas são em catalão, mas algumas são em inglês e espanhol.

**Como foi estudar psicologia nessa universidade?**

Foi uma experiência muito boa. Fiz duas cadeiras que foram incríveis - psicometria e psicologia da educação - e outra não tão incrível, que era equivalente a uma optativa. Os professores de psicologia da educação e psicometria eram excelentes e tinham métodos de aprendizagem muito envolventes.

**Quais as maiores diferenças entre a FPUL e a universidade onde realizaste a experiência ERASMUS+?**

A faculdade é fora do centro da cidade, tem umas instalações muito boas. Ensinam em diversas línguas e as aulas teóricas nunca têm mais de 40 alunos de cada vez.

**Como foste acolhida e integrada**

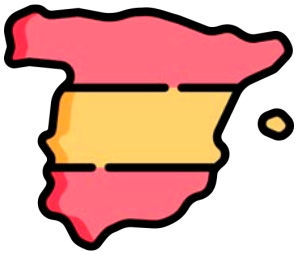
**nessa universidade?**

Acho que não cheguei a Barcelona a tempo do dia de acolhimento, por isso não sei como foi o acolhimento inicial. Durante o semestre, a integração não foi muito boa - os alunos não tomavam muita iniciativa para nos tentar integrar e a barreira linguística (catalão) também dificultou um pouco as coisas. Na faculdade andava sobretudo com as outras duas alunas da FPUL que foram de erasmus comigo.

**Qual a maior aprendizagem que retiras da experiência ERASMUS+? Recomendarias?**

As minhas grandes aprendizagens foram, por um lado, aprender a viver o meu dia a dia de forma mais autónoma e, por outro, de aprender a ser mais desenvergonhada, no sentido de não ser tão tímida a falar com as pessoas. Fiz muitas amizades incríveis em Barcelona. Recomendo, é uma experiência de um semestre que pode ser menos focado na faculdade e com maior liberdade de conhecermos outros sítios e outras pessoas - especialmente para quem ainda vive com os pais. +

---



## Inês Hasse

**Qual foi a tua universidade de destino?**

Universidade de Barcelona.

**Porque razão escolheste essa universidade?**

Maioritariamente porque tinha várias equivalências.

**Como foi estudar psicologia nessa universidade?**

Como em qualquer faculdade, houve cadeiras que gostei mais e outras que gostei menos, mas no geral foi uma experiência bastante positiva.

**Quais as maiores diferenças entre a FPUL e a universidade onde realizaste a experiência ERASMUS+?**
O método de ensino foi bastante diferente. Na faculdade onde estava havia uma componente muito mais prática, o trabalho era muito mais autónomo o que deu para desenvolver algumas competências que aqui não são tão trabalhadas. Tínhamos muitos exercícios para realizar em aula e trabalhos para realizar em casa.

A nível de avaliação também notei bastante diferença, estavam muito mais preocupados com as aprendizagens que retirávamos das aulas e com o desenvolver de competências como o sentido crítico e criativo do que necessariamente com o que memorizávamos. A maioria do ensino partia normalmente das experiências de base que os alunos expressavam possuir no início de cada tema.

Claro que uma diferença também muito vincada foi o idioma. Tinha aulas em castelhano e em catalão mas os professores sempre perceberam bastante bem as minhas eventuais dificuldades com a língua e ajudaram-me bastante deixando-me realizar os elementos de avaliação em inglês.

**Como foste acolhida e integrada nessa universidade?**

A integração por parte da faculdade não foi muito positiva, todo esse trabalho foi realizado de forma autónoma. Porém, os grupos de erasmus foram um elemento essencial para a

integração no geral. Havia um grupo de estudantes erasmus especificamente da minha faculdade o que também ajudou bastante, visto estarmos todos na mesma situação.

**Qual a maior aprendizagem que retiras da experiência ERASMUS+? Recomendarias?**

A maior aprendizagem foi mesmo melhorar a minha capacidade de adaptação, sempre fui muito uma pessoa de hábitos e rotinas e estando de erasmus isso torna-se um bocadinho impossível, mas fui aprendendo que ser espontânea pode trazer-me experiências muito boas que habitualmente não aconteceriam.

Vim de lá com maior capacidade de "quebrar a rotina" e de não ser tão exigente comigo própria, com horários etc. Acho que cresci bastante com esta experiência e o melhor foi sem dúvida os sítios e as pessoas que conheci, tive a oportunidade de estar em contacto com pessoas muito diferentes o que nos faz sempre abrir horizontes. Recomendaria sem dúvida a experiência de Erasmus.
+

## Laura Franca Gomes

**Qual foi a tua universidade de destino?**

A minha Universidade de destino foi a LUMSA, em Roma (Libera Università Maria Ss. Assunta).

**Porque razão escolheste essa universidade?**

Escolhi esta Universidade não tanto pela faculdade em si nem pelo ensino, mas mais pela cidade! Adoro Roma e sempre tive um grande fascínio por Itália desde que cá vim pela primeira vez em 2019. Portanto, sempre pensei que gostaria muito de fazer Erasmus numa cidade de Itália, e a LUMSA era a que me daria mais equivalências às UCs da FPUL, portanto escolhi Roma!

**Como foi estudar psicologia nessa universidade?**

Inicialmente foi um grande desafio! Inscrevi-me em 6 cadeiras, todas lecionadas em italiano. Portanto, nas primeiras semanas de adaptação e de perceber que cadeiras iria manter e quais iria trocar (durante o primeiro mês podia ajustar o meu Learning Agreement), senti-me um pouco aflita com a língua ao tentar perceber os professores, visto que a grande maioria não fala nem compreende inglês. Depois das semanas iniciais, ajustei um pouco o Leaning Agreement e comecei também a entender melhor o italiano, acabando por decidir frequentar 3 disciplinas em italiano e 2 em inglês. A partir daqui foi ficando mais fácil mas sempre com muito recurso a google tradutor! Acabou por ser muito interessante ter disciplinas que em Lisboa nunca iria ter, mas foi um desafio constante compreender as matérias e comunicar com alguns professores (mas tudo se fez!).

**Quais as maiores diferenças entre a FPUL e a universidade onde realizaste a experiência ERASMUS+?**

Acho que uma grande diferença neste momento foi o facto de o ensino ser misto. Podíamos sempre escolher frequentar as

aulas presencialmente (tendo que "marcar lugar" antes de ir) ou online. Para além disso, senti grande diferença no facto de não ter havido nenhum trabalho de grupo, algo que na nossa faculdade é tão comum e constante. Adicionalmente, senti que os exames não eram tão exigentes quanto estava habituada e à espera. O facto de serem em italiano fez com que para mim tivessem um grau de dificuldade acrescido, mas acredito que para alguém que domine bem a língua possam ser considerados mais acessíveis do que os de Portugal.

**Como foste acolhida e integrada nessa universidade?**

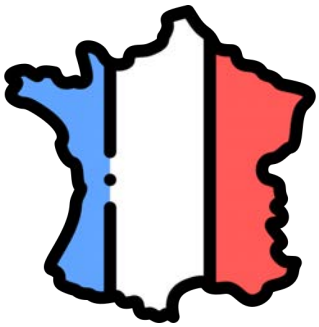
Para ser honesta, não sinto que tenha sido propriamente integrada. Conheci muitas pessoas e fiz amizades, mas todas com outros estudantes de Erasmus. Não sinto que a relação entre os estudantes italianos e os de Erasmus seja a mais "acolhedora", mas também pode ser compreensível uma vez que existe uma barreira linguística (é muito pouco comum haver estudantes italianos, mesmo da nossa idade, que falem inglês).

**Qual a maior aprendizagem que retiras da experiência ERASMUS+? Recomendarias?**

Retiro muitas aprendizagens desta experiência e destes 5 meses, difícil é enumerar! Sinto que ganhei muita "prontidão" e proatividade para resolver problemas, ir à procura de soluções e arranjar formas "de que resulte". E acho que foi uma grande mais-valia para o meu desenvolvimento pessoal ganhar algumas competências que pude adquirir nestes meses.

Sem dúvida que recomendo esta experiência a qualquer um, seja em que país for. Podem vir a ser os melhores meses da nossa licenciatura (da minha sem dúvida que foram) e criam-se amizades para a vida. Para além do facto de vivermos noutro país, aprendermos outra língua e experienciarmos outra cultura, que por si só já vale a pena! +

---



## André Fernandes Matias

**Qual foi a tua universidade de destino?**

Université Paris-Descartes.

**Porque razão escolheste essa universidade?**

A escolha foi tomada principalmente tendo por base a cidade de Paris em si.

**Como foi estudar psicologia nessa universidade?**

Foi muito bom. A língua revelou-se mais fácil de entender nas aulas e no estudo. O mais difícil eram as interações sociais, onde as pessoas falavam mais rápido e com ritmos mais variados. O programa escolar adequava-se bastante mais aos meus interesses; nomeadamente por ter uma maior incidência no ramo psicanalítico. E os professores e os colegas eram simpáticos e estavam predispostos para me ajudar (apesar das dificuldades linguísticas, devido a muitos deles não dominarem o inglês e eu não dominar o francês).

**Quais as maiores diferenças entre a FPUL e a universidade onde realizaste a experiência ERASMUS+?**

Por um lado as aulas eram mais

curtas (1 hora e meia) e era mais fácil construir um horário. Em vez das 20 horas de aulas que temos na FPUL tinha apenas 15 e estavam concentradas na segunda, na terça e na quarta; o que me deixava com mais tempo para explorar a cidade ou fazer alguma viagem (tirando proveito da centralidade europeia que França tem). Para além deste ponto, também denotei que os alunos eram mais participativos e interventivos nas aulas, criando segmentos de debate e conversação muito dinâmicas e interessantes nas aulas práticas.

**Como foste acolhido e integrado nessa universidade?**

O acolhimento e a receção não foram as melhores. A universidade atrasou-se com as questões burocráticas dos estudantes de Erasmus e só recebi o cartão da universidade umas semanas mais tarde em vez de o receber uns dias antes das aulas começarem (como tinha ficado combinado).

Para além disso, a entrada na faculdade estava dependente desse cartão, então tinha que dar o meu nome ao segurança e esperar que ele o procurasse na lista de cada vez que entrava na faculdade, o que se tornou um processo um pouco chato. A nível social a integração foi fácil, as pessoas eram muito responsivas e mostravam prontidão em me ajudar no que precisasse.

**Qual a maior aprendizagem que retiras da experiência ERASMUS+? Recomendarias?**

Entre várias aprendizagens, penso que se destaque o modo como comecei a colocar mais em questão a forma como me vejo e me auto-represento. Estar num sítio diferente, sem ninguém conhecido, colocou-me numa posição de contacto direto com as minhas emoções, vontades e pensamentos, sem muita influência externa. Nunca consigo recomendar o suficiente, foi uma experiência incrível! +

Interessade em aventurares-te num semestre de Erasmus+? 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.

# Irene Vendrell Miras

**Em que universidade estudas?**

Em Espanha estudo na Universidade de Barcelona (Licenciatura em Psicologia).

**Por que razão escolheste a FPUL como destino de ERASMUS?**

Entre as opções que tinha para o Erasmus, olhei as disciplinas que mais me interessavam e gostei da oferta de disciplinas em Lisboa. Além disso, a vida no país parecia-me atraente por causa da cultura e do clima.

**Como foi estudar psicologia na FPUL?**

Em geral, tive uma experiência muito boa. Se eu tivesse que destacar os pontos positivos, diria que o método de ensino de algumas disciplinas que incluía muita prática, também o facto de fazer a disciplina uma vez por semana só te dá muita liberdade para ter o resto dos dias livres (especialmente nos alunos Erasmus que foi positivo). Por sua vez, o facto de fazer apenas uma aula de cada disciplina por semana fazia com que as aulas durassem 4 horas, que às vezes se tornavam muito longas.

**Quais as maiores diferenças entre a FPUL e a universidade onde estudas?**

Como diferenças entre a minha universidade e a FPUL, destaco a distribuição de horas e dias de aulas, como referi anteriormente. Também na UB, a minha universidade, as turmas são geralmente muito grandes (80 pessoas por sala), enquanto aqui eram de 12 a 30 pessoas, o que facilita a aprendizagem. Outra diferença é o campus, na FPUL é muito grande e existem muitas faculdades ao lado, parques, etc.

**O que pensas da forma como a FPUL recebe e integra os estudantes de ERASMUS?**

A recepção dos alunos Erasmus foi muito boa desde o início, o dia de boas-vindas é muito útil para conhecer o campus e os outros alunos Erasmus. Houve também uma grande festa de professores. Assim, em matéria de relações sociais, a universidade facilitou muito. Quanto ao idioma, não tive problemas em ser espanhol e catalão, pois é fácil de se acostumar a ouvir e acompanhar as aulas. Além disso, fomos autorizados a fazer os exames em inglês e até em espanhol. No entanto, acho que para outros alunos que vêm de países onde não falam as línguas latinas, foi mais difícil e embora pudessem ter acesso ao material através de livros em inglês, as aulas em português não podiam acompanhá-las da mesma forma .

**Qual a maior aprendizagem que retiras da experiência ERASMUS+? Recomendarias?**

Erasmus é muito mais útil para você do que estudar em outro país. Você aprende a viver sozinho, a se relacionar de muitas outras maneiras, a defender-se, a amar-se a si mesmo e aos que estão ao seu redor e acima de tudo você cria uma rede de amigos em todo o mundo que durante esses 5 meses são sua família. É uma experiência incrível que não pode ser descrita apenas com palavras. Para quem pensa em fazê-lo, eu diria: “não hesite”. Tem sido uma experiência de crescimento pessoal em todos os sentidos. +

# Matteo Cappellazzo

**Em que universidade estudas?**

Estudo na Universidade de Pádua, Faculdade de Psicologia.

**Por que razão escolheste a FPUL como destino de ERASMUS?**

Porque Lisboa é muito soalheira e muito barata, assim como Itália. E também porque queria ver um amigo de Lisboa que nunca tinha visto.

**Como foi estudar psicologia na FPUL?**

Os estudantes foram muito simpáticos e vieram ativamente ajudar-me desde o primeiro dia. O italiano é semelhante ao português, portanto conseguia ler os materiais em português, embora ouvir e compreender fosse difícil. A maioria dos professores eram simpáticos, mas outros não eram e não ofereciam muita ajuda aos estudantes de erasmus.

**Quais as maiores diferenças entre a FPUL e a universidade onde estudas?**

Em Itália não existem aulas teóricas e práticas, apenas teóricas e os créditos são diferentes e variam consoante a unidade curricular. Nunca tínhamos trabalhos de casa, como acontece em Lisboa. Em Itália, os professores têm mais tendência a não ajudar e as aulas têm muita carga de matéria teórica.

**O que pensas da forma como a FPUL recebe e integra os estudantes de ERASMUS?**

Eu senti-me muito pouco A universidade em si não foi uma grande ajuda. Os professores são, mas por vezes parece que os professores e os serviços académicos não falam muito entre si, por isso não foi muito fácil. Uma coisa muito má: os dormitórios são horríveis. Costumava viver nos dormitórios do Campo Grande e tive que sair. No entanto, os estudantes e a minha mentora são incríveis.

**Qual a maior aprendizagem que retiras da experiência ERASMUS+? Recomendarias?**

A maior aprendizagem que retiro é que se abrires o teu coração e a tua mentalidade sem julgamentos, sem ser snob, sem ser conservador, sem ser racista, vais ter muito mais amor e muitas melhores memórias e uma alegria esmagadora! Recomendaria! Esta foi a melhor coisa que fiz nos meus 20 anos de vida e mudei muito, tornei-me uma pessoa muito diferente e estou feliz por ficar cá 1 ano, porque Lisboa é incrível! +

# Paula Muñoz Gil

**Em que universidade estudas?**

Estudo na Universidade de Barcelona.

**Por que razão escolheste a FPUL como destino de ERASMUS?**

Para ser sincera não escolhi Lisboa, mas devido a um erro na minha universidade fiquei sem lugar e Lisboa tinha lugares livres. Como sei que Portugal é lindo decidi aventurar-me. Mas não foi por causa da própria universidade (hehehe).

**Como foi estudar psicologia na FPUL?**

A verdade é que eu não esperava esta organização. Eu estava à espera das aulas em inglês pois na inscrição dizia que as aulas seriam em inglês, ninguém me disse que seria em português e isso dificultou a minha aprendizagem porque não acompanhei o ritmo das aulas e não entendi praticamente nada.

**Quais as maiores diferenças entre a FPUL e a universidade onde estudas?**

Em termos de diferenças, no curso de psicologia de Barcelona há 4 anos e aqui 3, também há menos disciplinas optativas em Lisboa do que em Barcelona, mas as disciplinas obrigatórias são praticamente as mesmas mas lecionadas em anos diferentes.

**O que pensas da forma como a FPUL recebe e integra os estudantes de ERASMUS?**

Eu senti-me muito pouco integrada na universidade. Os professores não traduzem nada, não levam em conta que não entendemos o idioma e não nos fornecem nenhuma facilidade. Na minha opinião, pelo menos deveriam traduzir as coisas importantes em inglês ou fazer tutoriais para nos ajudar com o assunto.

**Qual a maior aprendizagem que retiras da experiência ERASMUS+? Recomendarias?**

Recomendo a 100% Erasmus especialmente em Portugal, não pelas aulas, mas pela experiência. Conhecer as pessoas, o país, a língua... é incrível... crescemos imenso como pessoa. +

**Entrevistas por:**
**Catarina Chapeira (ela/dela)**
**Taísa Eduardo (ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**

# evidence-based

## A psicologia está nos genes?

**Maria Lemos (ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**
**Mestre em Genética Molecular Comparativa e Tecnológica**
**Licenciada em Genética e Biotecnologia**

Em psicologia, a discussão sobre o que é responsável pelo desenvolvimento psicológico humano é antiga, se por um lado temos quem defenda que toda a informação que nos define como somos está nos nossos genes quando nascemos, por outro temos quem defenda que somos resultado das influências do meio em que estamos inserides. Para além destes extremos, ainda se defende que resultamos de uma interação entre genes e ambiente.

Mas afinal quem terá razão? Nos últimos anos com o avanço da ciência e da tecnologia, especialmente da biologia molecular, tem havido um especial interesse na Epigenética. As marcas epigenéticas são modificações que ocorrem no nosso DNA e que influenciam a expressão dos genes, mas sem provocar alterações nas sequências do genoma. Assim, coloca-se a hipótese destas marcas epigenéticas mediarem a interação entre a expressão génica e a experiência, tornando importante os estudos sobre a epigenética na discussão de como nos tornamos aquilo que somos (Jones et al., 2018).

O conjunto de todas as modificações epigenéticas constituem o epigenoma. O epigenoma não é estático, ou seja, existem marcas epigenéticas altamente estáveis, mas também existem outras que são muito variáveis ao longo da vida, permitindo a transição entre estados celulares, mediante pistas externas do ambiente envolvente (Bonasio et al., 2010; Jones et al., 2018). Este balanço entre mudanças persistentes e a plasticidade ao longo do desenvolvimento, tem despertado interesse na epigenética em várias áreas, tais como, saúde, clínica, psicologia do desenvolvimento e áreas relacionadas (e.g., neurociência comportamental) (Jones et al., 2018).

Mas em que momento exato e de que forma estas alterações atuam, então, no desenvolvimento de cada um? Ao longo do desenvolvimento, em particular do desenvolvimento psicológico, temos períodos sensíveis em que somos mais suscetíveis a ser afetades pelo ambiente, devido principalmente a uma maior plasticidade cerebral. Estes períodos podem ser encontrados nas fases iniciais do desenvolvimento humano, podendo ser persistentes ao longo de toda a vida. Nos últimos anos, tem se verificado que algumas destas marcas epigenéticas, como a metilação do DNA, podem mesmo ser passadas às gerações seguintes (Roth & Sweatt, 2011). Assim, abre-se as portas a como as experiências das pessoas ao longo da sua vida, podem vir a ter

um efeito nes futures filhes.

Cada vez mais estudos têm dado pistas sobre modificações epigenéticas, em particular a metilação, resultantes de diferentes experiências e/ou ambientes. Nomeadamente, experiências relacionadas com maus-tratos infantis, depressão e ansiedade, vinculação, entre outras.

A metilação consiste na adição de um grupo metil (-CH3) em determinadas zonas do DNA, o que terá como consequência a alteração da expressão de determinado gene e por consequência a produção da proteína correspondente. A adição e/ou remoção destes grupos metil, ou seja, metilação e/ou desmetilação, é um processo normal durante o desenvolvimento, permitindo obter células diferenciadas com um padrão único e estável de metilação de DNA que regula a transcrição dos genes específicos de um determinado tecido (Moore et al., 2013).

Estudos mostram que o epigenoma do bebé em desenvolvimento é sensível às experiências da mãe, do ambiente pré-natal e mesmo do nascimento (Roth & Sweatt, 2011). No estudo Oberlander et al., (2008), tentaram verificar a existência de modificações na programação epigenética fetal derivadas do ambiente. Ês autories verificaram também um aumento na metilação do promotor do gene NR3C1 (gene recetor de glicocorticoide humano) em células do cordão umbilical de fetos cujas mães tinham elevados níveis de depressão e ansiedade no terceiro trimestre da gravidez. Também foram encontrados níveis superiores de metilação global no DNA de bebés que nasceram por cesariana em comparação com parto vaginal. Apesar destes valores de metilação do DNA terem diminuído entre o 3.º e 5.º dia pós-natal, não mostrando diferenças significativas em relação a bebés que nasceram por parto vaginal, não se sabe como a expressão génica é afetada e se as diferenças epigenéticas resultantes do tipo de parto são permanentes (Schlinzig et al., 2009).

Outros estudos têm sido feitos sobre o nível de metilação do promotor do gene NR3C1, nomeadamente a comparação entre crianças que sofreram maus-tratos moderados a severos nos seis meses anteriores à medição e crianças que não sofreram maus-tratos. Os resultados mostraram que estas crianças apresentavam níveis base de metilação superiores, os quais diminuíram significativamente ao longo do tempo, apresentando valores inferiores seis meses depois em comparação com as crianças não-maltratadas, que mantiveram os seus níveis de metilação estáveis ao longo do tempo. Apesar de ainda não se saber a explicação para esta dinâmica das alterações no DNA relacionadas com o stress, é colocada a hipótese de que após os maus-tratos terem parado ou diminuído com a intervenção das agências estatais, a hipermetilação e desregulação inicial possam ter transitado para alguma hipometilação. Esta hipometilação tem sido associada em vários estudos a adultes que apresentam Perturbação de Stress Pós-Traumático (Parent et al., 2017).

A forma como experiências com ê cuidadorie podem programar os genes através das modificações epigenéticas, também foi encontrada em vítimas masculinas de suicídio que sofreram maus-tratos infantis (abuso e/ou negligência), tendo-se verificado o aumento da metilação no promotor do gene NR3C1 (McGowan et al., 2009).

Estudos pioneiros de Bowlby sobre a teoria da vinculação indicavam que esta resultava de fatores genéticos e sociais. Ein-Dor et al., (2018) analisaram as alterações epigenéticas do promotor dos recetores dos genes da ocitocina (OXTR) e do NR3C1 em adultes. Os resultados indicaram que a vinculação do tipo evitante estava significativamente e especificamente associada ao aumento da metilação dos

promotores destes dois genes.

Outra área em que a epigenética tem revelado ser importante é ao nível da cognição, em especial a memória a longo prazo. Day & Sweatt, (2011) reviram os avanços que têm sido feitos nesta área, discutindo evidências para a existência de um "código epigenético" no sistema nervoso central mediador da plasticidade sináptica, aprendizagem e memória.

Os autories sugerem que mecanismos epigenéticos são utilizados na formação da memória de longo prazo no Sistema Nervoso Central des adultes, bem como o potencial dos mecanismos epigenéticos como alvo para novas terapêuticas para distúrbios de aprendizagem, memória e abuso de drogas.

Apesar de existirem muitos estudos sobre a relação entre marcas epigenéticas e o desenvolvimento humano, nomeadamente psicológico, estes têm de ser analisados com precaução. O estudo destas alterações em humanos tem várias limitações, visto não se poder provocar alterações epigenéticas, nem alterar os contextos de modo a provocar algum tipo de stress ou sofrimento. Assim, estes estudos em humanos consistem em estudos à posteriori do evento stressante ou comparação de diferentes amostras. Para contornar esta questão, têm sido realizados estudos em animais, no entanto, é importante salientar tanto as questões éticas envolvidas, como a precaução em analisar e extrapolar estes resultados para os humanos. Deste modo, ainda há um longo caminho a percorrer para melhor perceber o papel das marcas epigenéticas no nosso desenvolvimento psicológico e o impacto intergeracional do ambiente em que vivemos. Não obstante, os estudos aqui apresentados, entre outros, contribuem para nos dar pistas da importância da genética, do ambiente e da sua interação no nosso desenvolvimento psicológico, não sendo possível descurar nenhum dos três fatores quando se está a trabalhar em qualquer área da psicologia.

Referências


Bonasio, R., Tu, S., & Reinberg, D. (2010). Molecular Signals of Epigenetic States. *Science, 330*(6004), 612–616. https://doi.org/10.1126/science.1191078

Day, J. J., & Sweatt, J. D. (2011). Epigenetic Mechanisms in Cognition. *Neuron, 70*(5), 813–829. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2011.05.019

Ein-Dor, T., Verbeke, W. J. M. I., Mokry, M., & Vrtička, P. (2018). Epigenetic modification of the oxytocin and glucocorticoid receptor genes is linked to attachment avoidance in young adults. *Attachment & Human Development, 20*(4), 439–454. https://doi.org/10.1080/14616734.2018.1446451

Jones, M. J., Moore, S. R., & Kobor, M. S. (2018). Principles and Challenges of Applying Epigenetic Epidemiology to Psychology. *Annual Review of Psychology, 69*(1), 459–485. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033653

McGowan, P. O., Sasaki, A., D'Alessio, A. C., Dymov, S., Labonté, B., Szyf, M., Turecki, G., & Meaney, M. J. (2009). Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse. *Nature neuroscience, 12*(3), 342–348. https://doi.org/10.1038/nn.2270

Moore, L. D., Le, T., & Fan, G. (2013). DNA Methylation and Its Basic Function. *Neuropsychopharmacology, 38*(1), 23–38. https://doi.org/10.1038/npp.2012.112

Oberlander, T. F., Weinberg, J., Papsdorf, M., Grunau, R., Misri, S., & Devlin, A. M. (2008). Prenatal exposure to maternal depression, neonatal methylation of human glucocorticoid receptor gene (NR3C1) and infant cortisol stress responses. *Epigenetics, 3*(2), 97–106. https://doi.org/10.4161/epi.3.2.6034

Parent, J., Parade, S. H., Laumann, L. E., Ridout, K. K., Yang, B.-Z., Marsit, C. J., Seifer, R., & Tyrka, A. R. (2017). Dynamic stress-related epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor gene promoter during early development: The role of child maltreatment. *Development and Psychopathology, 29*(5), 1635–1648. https://doi.org/10.1017/S0954579417001298

Roth, T. L., & Sweatt, J. D. (2011). Annual Research Review: Epigenetic mechanisms and environmental shaping of the brain during sensitive periods of development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 52*(4), 398–408. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02282.x

Schlinzig, T., Johansson, S., Gunnar, A., Ekström, T., & Norman, M. (2009). Epigenetic modulation at birth – altered DNA-methylation in white blood cells after Caesarean section. *Acta Paediatrica, 98*(7), 1096–1099. https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2009.01371.x

# O sono na universidade

**Ana Pegado (ela/dela)**
**Doutoramento**

Raramente pensamos no sono. Quando o fazemos, costuma ser por um de dois motivos: ou porque não queremos "perder tempo" a dormir para podermos fazer outras atividades, ou porque queremos dormir e não conseguimos. Seja como for, ambas as situações têm em comum um aspeto: queremos controlar o sono. E tal como não conseguimos controlar a digestão ou o bater do nosso coração, também não conseguimos controlar o sono.

A entrada na universidade coincide, para a maioria das pessoas, com a entrada na vida adulta. As primeiras aprendizagens em contexto universitário são pautadas por uma progressiva independência e autonomia face à família de origem, às amizades da escola, e aos hábitos e lugares da infância e adolescência. Com esta nova vida, surgem novas oportunidades para crescimento e desenvolvimento académico e pessoal, preparando-nos para uma futura vida profissional. Mas também surgem desafios, por vezes tão numerosos que excedem em muito as nossas 24 horas. O que fazer quando é preciso manter um ritmo de estudo diário, mas também queremos ir às festas académicas, ao ginásio, às aulas de dança?... E quando já vivemos sozinhos e temos ainda de ir às compras, preparar refeições? E mais… e se tivermos de equilibrar o estudo com o trabalho e/ou com uma família para cuidar? Quando é que encontramos tempo para dormir?

Apenas 45% das pessoas no contexto universitário norte-americano relata dormir o suficiente durante a semana, enfatizando que as dificuldades no sono estão entre os principais fatores que afetam o seu desempenho académico (American College Health Association, 2019).

Surgem em terceiro lugar, logo a seguir à ansiedade e depressão, o que não surpreende uma vez que estes três indicadores de saúde costumam andar de mãos dadas.

Uma má qualidade do sono está fortemente relacionada com queixas de saúde mental, como ansiedade (Milojevich & Lukowski, 2016) e depressão (Peach et al., 2016). A qualidade do sono é considerada um dos mais fortes preditores do bem-estar académico (Ridner et al., 2016), pelo que não é de estranhar que o sono surja no topo das preocupações na universidade.

Em Portugal, os números não são diferentes. O relatório de uma investigação conduzida na Universidade de Lisboa diz-nos que apenas um quarto da população estudantil reporta dormir o recomendado (8 horas por dia), sendo que um terço indica que dorme 6 horas ou menos por dia (Alcântara da Silva, et al., 2015).

Dormir é essencial para consolidar as aprendizagens (memória), uma vez que nos permite estar mais alerta, reagir mais depressa a estímulos e estar de bom-humor (Kamdar et al., 2004). Dormir pouco (ou ter um sono de má qualidade) para além de

ter implicações ao nível da saúde mental e da aprendizagem, pode ter implicações ao nível da saúde física – por exemplo, a relação entre sono, obesidade, hipertensão e diabetes (Buxton & Marcelli, 2010). Não se conhece muito bem a direção desta relação; é possível que dificuldades com o sono levem a problemas de saúde física, mas também é possível que más condições de saúde física levem a um sono de pior qualidade. Em qualquer dos casos, a mensagem a reter é: dormir não é perder tempo, é dar tempo à vida!

## Então já que o sono surge no fim da nossa lista de tarefas, como fazer para o trazer de volta ao topo das nossas prioridades?

E o que fazer quando queremos e não conseguimos dormir?
Há que considerar aspetos de natureza cognitiva e comportamental que impactam o nosso sono. Importa, por um lado, compreender o que a ciência nos diz sobre a relação entre pensamentos, comportamentos e sono, e por outro, perceber o que funciona melhor para cada pessoa. As regras de higiene do sono sugerem que o nosso sono pode melhorar se (para mais detalhes, ver Irish et al., 2015):

Reduzirmos o consumo de cafeína – em especial, perto da hora de dormir. Ainda assim, há pessoas que desenvolvem tolerância à cafeína e, por isso, não sentem que a cafeína lhes "roube" o sono, portanto estas recomendações podem variar de pessoa para pessoa;

Evitarmos o consumo de tabaco– a nicotina é um disruptor do sono;

Evitarmos o consumo de álcool – apesar da ideia do senso comum de que o álcool ajuda a adormecer (o que, de certa forma, é verdade), este interfere negativamente com o sono, em especial numa fase mais tardia do mesmo, provocando inúmeros despertares noturnos;

Praticarmos exercício físico regularmente – o exercício físico é uma ferramenta importante para melhorar a nossa saúde em geral, mas também o sono em particular. E alguns estudos sugerem que mesmo o exercício físico praticado antes de dormir tem efeitos positivos no sono (Myllymaki, et al., 2011);

Gerirmos o stress – qualquer evento ou situação que induza uma ativação psicofisiológica (i.e., pensamentos relacionados com preocupações do dia a dia e/ou sensações corporais como aumento dos batimentos cardíacos, por exemplo) pode interferir negativamente com o nosso sono. As técnicas de mindfulness e relaxamento têm mostrado bons resultados ao nível gestão do stress, e consequentemente, da diminuição da ativação psicofisiológica, facilitando assim o sono;

Controlarmos o barulho a que estamos expostos durante o sono – o barulho potencia o número de despertares noturnos, resultando num sono mais leve. No entanto, a relação entre o barulho e o sono é moderada por variáveis como características do som (continuidade, tipo de som, relevância), mas também por aspetos mais idiossincráticos, como a sensibilidade individual ao som. Muitas vezes não é possível modificar o som a que estamos expostos, pelo que a utilização de tampões para os ouvidos é uma maneira simples e bastante eficaz de reduzir a exposição ao som durante a noite;

Regularizarmos os horários de dormir – é sabido que estilos de vida com rotinas mais regulares propiciam um sono também mais regular e consistente. No entanto, a regularidade na hora de deitar nem sempre é recomendada em casos de insónia, pois uma das técnicas para reduzir a associação

de estímulos (i.e. a associação entre a cama e a insónia) sugere que as pessoas apenas se deitem quando já têm sono, independentemente de manterem ou não um horário de deitar regular.

Fazermos sestas curtas, quando necessário – quando não conseguimos dormir o tempo necessário durante a noite, uma sesta curta durante o dia (30 minutos) pode ser útil para nos ajudar a recuperar sem interferir negativamente com o sono noturno subsequente. Mas sestas longas podem interferir negativamente com o sono noturno.

Mas, e se não tivermos tempo para fazer exercício, meditação ou simplesmente relaxar?
Podemos tomar decisões simples que nos ajudem a ser menos sedentários e a gerir o stress:

Trocar o elevador pela escada, o carro pela bicicleta, o transporte público por andar a pé. Qualquer atividade física é melhor do que nenhuma. Se não há tempo para ir ao ginásio, é aproveitar o tempo de deslocações para algum exercício.

Fazer 5 minutos de meditação ao acordar. Nem que sejam 5 minutos deitados na cama antes de abrir os olhos, focando na respiração, no que sentimos, no aqui e agora. O objetivo é centrarmo-nos no momento presente e não na lista de tarefas e preocupações que espera por nós.

Fazer exercícios de relaxamento antes de dormir. Há inúmeros vídeos no Youtube que podemos utilizar como guia para fazer exercícios de relaxamento simples que nos ajudam a tranquilizar antes de dormir.

Mas e quando o que queremos é aproveitar a vida social académica, sair, divertir-nos, beber álcool? Podemos tentar minimizar o efeito do álcool e cafeína e dos horários erráticos de dormir e acordar se tomarmos algumas decisões que nos ajudam a não deixar o sono para trás:

Programar as saídas à noite em que bebemos álcool para as sextas-feiras, por exemplo, o que nos dá tempo para regularizar o sono durante o fim de semana até à segunda-feira seguinte.

Temos diferentes cronotipos; algumas pessoas estão "programadas" para dormir cedo e acordar cedo, outras para dormir tarde e acordar. A maioria encontra-se no meio-termo – o chamado cronotipo intermédio. Mas a nossa vida social, obriga-nos muitas vezes a acordar cedo, fazendo com que vivamos em constante privação de sono. Se o nosso cronotipo é mais tardio, podemos sempre escolher, dentro do possível, horários/disciplinas que não nos "obriguem" a acordar cedo. Assim conseguimos também ter mais tempo para estudar de noite (se for essa a nossa preferência) e ir dormir mais tarde.

Podemos fazer sestas breves, quando temos tempo, para nos ajudar a compensar as noites em que fomos sair ou estivemos a estudar até mais tarde.

E quando parece que estamos a fazer tudo bem e ainda assim não conseguimos dormir?
Em caso de insónia pode ser importante ter apoio médico e psicológico. Alguns problemas de saúde ou medicamentos que tomamos podem influenciar o sono, pelo que é sempre bom ter um acompanhamento médico.
O acompanhamento psicológico pode ser determinante nos casos mais graves; a terapia cognitivo-comportamental aplicada à insónia tem sido considerada como uma das abordagens com maior grau de eficácia no tratamento da insónia — mais ainda do que a medicação para dormir! (Mitchell et al., 2012).

É sempre importante ter em conta as diferenças individuais em quaisquer destas recomendações. A verdadeira tarefa que temos entre mãos é conhecermos o nosso sono e irmos experimentando o

que funciona melhor para cada um de nós. Sugiro que comecem por observar, analisar o vosso sono, preenchendo um diário de sono ou utilizando os *smartwaches* que registam inúmeros indicadores de sono. E façam igualmente um registo das atividades que fazem durante o dia, para começarem a perceber até que ponto determinados comportamentos influenciam (ou não) o vosso sono. Observem. Monitorizem. Analisem. Só sabendo mais, podemos fazer melhor. E se for preciso, peçam ajuda. É sempre possível dormir mais e melhor. Se quiserem conversar sobre o tema, partilhar alguma estratégia ou colocar alguma questão, falem comigo: Ana Pegado apegado@campus.ul.pt.

Bom sono!

Referências


Alcântara da Silva, P., Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., & Truninger, M. (2015). *Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior*. www.sicad.pt

American College Health Association. (2019). *National college health assessment: Undergraduate student reference group*. 13–16. www.acha-ncha.org.

Buxton, O. M., & Marcelli, E. (2010). Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disease among adults in the United States. *Social Science and Medicine, 71*(5), 1027–1036. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.05.041

Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews, 22*, 23-36. http://dx.doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001

Kamdar, B. B., Kaplan, K. A., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2004). The impact of extended sleep on daytime alertness, vigilance, and mood. *Sleep Medicine, 5*(5), 441–448. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2004.05.003

Milojevich, H. M., & Lukowski, A. F. (2016). Sleep and mental health in undergraduate students with generally healthy sleep habits. *PLoS ONE, 11*(6), 1–9. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156372

Mitchell, M. D., Gehrman, P., Perlis, M., & Umscheid, C. A. (2012). Comparative effectiveness of cognitive behavioral therapy for insomnia: a systematic review. *BMC Family Practice, 13*(40). https://doi.org/10.1186/1471-2296-13-40

Myllymaki T., Kyrolainen, H., Savolainen, K., Hokka, L., Jakonen, R., Juuti, T., Martinmaki, K., Kaartinen, J., Kinnunen, M.-L., & Rusko, H. (2011). Effects of vigorous late-night exercise on sleep quality and cardiac autonomic activity. *Journal of Sleep Research, 20*, 146-153. https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00874.x.

Peach, H., Gaultney, J. F., & Gray, D. D. (2016). Sleep hygiene and sleep quality as predictors of positive and negative dimensions of mental health in college students. *Cogent Psychology, 3*(1), 1–12. https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1168768

Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health, 64*(2), 116–124. https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057

# Pensar a terapia psicológica ao serviço des oprimides

**Laura Veríssimo (ela/dela)**
**Psicóloga Clínica e da Saúde**
**Terapeuta Cognitivo-Comportamental e Integrativa**
**Cédula OPP nº26322**

Nota prévia: Este texto é uma reflexão com base na minha prática clínica e experiência pessoal. As ideias aqui partilhadas estão influenciadas pelo meu percurso pessoal e profissional, pelo ativismo, e pela leitura e estudo de artigos científicos. Poderá ser encarado como um ensaio sobre a intervenção terapêutica com pessoas de setores oprimides da sociedade.

## *Ser oprimida significa ausência de escolhas*

bell hooks

Dar o primeiro passo para iniciar um processo de terapia psicológica pode ser difícil. Representa para qualquer pessoa um momento de vulnerabilidade. Antes de se concretizar, a pessoa já terá refletido muito sobre a exposição que esta prática requer, sobre partilhar a sua história e verbalizar assuntos nunca falados. Independentemente do grau de sofrimento sentido, pode levar anos até que a pessoa se sinta preparada para dar esse passo.

Agora vamos imaginar que essa pessoa é uma mulher lésbica, ela poderá perguntar-se - "será que poderei falar abertamente sobre a minha sexualidade?". Ou um homem negro poderá pensar - "Como é que esta psicóloga poderá ajudar-me se nunca sentiu na pele o que é ser negro e viver em Portugal?".

E vocês poderão estar a pensar - "certo, mas es psicólogues não têm de saber sempre tudo, cada existência traz as suas idiossincrasias, precisamos estar sempre abertes a isso e guiar a intervenção respeitando os princípios éticos e deontológicos da nossa profissão". É verdade, no entanto, no que diz respeito aos setores oprimides, só seremos capazes de empatizar e ajudar na promoção do autoconhecimento e autonomia dessa pessoa se compreendermos a diversidade das vivências sociais e o impacto que cada condição tem na saúde mental destas pessoas. A relação terapêutica é uma ferramenta essencial do nosso trabalho e a mesma só pode ser construída na base da confiança existente entre nós, psis, e a pessoa que atendemos. Não temos de saber tudo, mas quem recorre aos nossos serviços tem o direito de ter acesso a um profissional que seja capaz de refletir sobre a opressão que ela sofre na sociedade em que vivemos, proporcionando um ambiente seguro onde os temas são falados sem tabus e com capacidade de autocrítica por parte do terapeuta.

Enquanto psicólogues podemos ter um papel fundamental na diminuição do estigma e dos preconceitos que afetam a saúde das pessoas de setores oprimides. Por setores oprimides refiro-me a pessoas não-brancas, mulheres, LGBTQ+, trans e imigrantes. Ou seja, pessoas cuja individualidade e saúde psicológica não podem ser compreendidas sem ter em conta a discriminação e preconceito que sofrem nas suas vidas.

Desde Freud que se reflete sobre esta tensão que existe na psicologia entre o indivíduo e a sociedade. No que aqui defendo, parto do pressuposto que para compreender o indivíduo é

preciso perceber a cultura e o momento histórico em que este se desenvolve, ou seja, a complexa relação recíproca que existe entre a construção da sua identidade e o meio onde se insere.

A pessoa em condição de opressão tem o seu desenvolvimento marcado pela interiorização de ideias negativas sobre si mesma, resultantes do stress a que está sujeita nas relações interpessoais, nos meios institucionais e, por vezes, na própria família de origem.

No nosso trabalho, é importante ajudar a pessoa que atendemos a refletir sobre o impacto que estas experiências terão tido, ao longo do seu desenvolvimento, para as dificuldades que encontra hoje, para o seu sofrimento psicológico.

Penso que mais importante do que o modelo terapêutico que orienta a pessoa que atende, é a sensibilidade que tem para estes temas e a preocupação em colocar os meios necessários, através do estudo, reflexão crítica, debate, formação, contacto com instituições que trabalham com estas populações, ao serviço destas pessoas.

A inclusão de pessoas não-brancas, mulheres, LGBTQ+, trans e imigrantes na conceptualização da intervenção terapêutica é relativamente recente. Teremos ainda um longo caminho a percorrer até que faça parte integrante dos currículos académicos afirmando que estas pessoas são parte da população e que por isso não podemos desenvolver um trabalho teórico, técnico e científico abrangente se não formos capazes de olhar as particularidades das diferentes vivências em sociedade, validar essas experiências e dar respostas que sejam inclusivas de todas as pessoas. Só assim poderemos proporcionar um serviço que promova o autoconhecimento, aceitação e autonomia de todes.

*Foi esta reflexão que me levou à criação de um consultório de psicologia clínica inclusivo no que concerne às questões de género, orientação sexual e etnia.*

*Formei-me em Psicologia na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra em 2014. Sempre me preocupei com as desigualdades sociais e desde cedo tomei consciência das dificuldades inerentes à condição das mulheres em sociedade, bem antes de me definir como feminista. Juntei-me ao movimento feminista em 2016 e em 2017 fiz parte da construção da greve feminista internacional em Portugal. Desde aí, seguiram-se anos intensos de ativismo, companheirismo e de muita aprendizagem. Foi nesse processo que tomei consciência da diversidade das opressões e respectivas lutas. A minha ideia de feminismo mudou nesse processo e hoje defino-me como feminista interseccional. Trabalhei também como técnica de redução de riscos para o Check!n, projeto de intervenção para consciencialização, apoio psicossocial e educação para a minimização de danos com pessoas que consomem drogas. Com as pessoas que encontrei neste caminho pude conhecer as suas histórias, as particularidades do seu sofrimento e as dificuldades que têm em encontrar alguém que as ajude sem se sentirem incompreendidas ou mesmo oprimidas no processo.*

**Contactos:**
**Rua António Enes 9, 2ºD**
**1050-023 Lisboa**
**inclusivamente.psicologia@gmail.com**
**+351 912 148 205**
**inclusivamentepsicologia.com/**

# Comportamentos Suicidários na População Trans

**Sara Zeferino**
**Re(nascer)**

*Este artigo de opinião foi redigido com base na minha dissertação de mestrado, defendida na Universidade Lusíada de Lisboa, a 4 dezembro de 2019.*

Todos os dias, suicidam-se cerca de 3000 pessoas a nível mundial, o que representa um suicídio consumado a cada 40 segundos (WHO, 2016). Estes dados não deixam qualquer pessoa indiferente. Atrevo-me a dizer que nos leva a crer que estamos a vivenciar um panorama epidemiológico que dizima vidas, dia após dia. Enquanto lê este texto, alguém que se encontra num sofrimento significativo põe termo à sua própria vida. Enquanto fazemos a nossa vida, dormimos, comemos, socializamos, vemos a nossa série preferida na Netflix, alguém coloca um ponto final à sua própria vida. No continente europeu estima-se que existem, pelo menos, 58.000 suicídios por ano, segundo dados recolhidos pela Eurostat (2017).

O que a literatura científica nos tem mostrado é que é na população trans onde existem maiores taxas de comportamentos suicidários e autolesivos, comparativamente às identidades cisgénero. No entanto, para entrarmos em detalhes é importante ter em conta algumas terminologias importantes.

O género é definido como uma construção biológica, anatómica, cultural, social, psicológica e genética que classifica as pessoas como homens e mulheres. No entanto, quando nos referimos à identidade de género, diz respeito a todo o conjunto de atitudes, sentimentos e comportamentos experienciados e expressados pela pessoa, independentemente, do seu sexo biológico. (Winter, Diamond, Green, Karasic, Reed, Whittle & Wylie, 2016, Macedo, 2018). Culturalmente e socialmente o que temos observado é que, quando uma criança nasce, existe todo um conjunto que expectativas que influencia o percurso de vida quando a pessoa crescer e desenvolver. Em determinados casos, as pessoas que se identificam como trans, um termo guarda-chuva, acabam por se identificar por uma multiplicidade de categorias de género, transgredindo o normativo imposto pela nossa sociedade.

Os movimentos sociais, sobretudo os movimentos pelos Direitos LGBTQI+ e o Movimento Negro, nos Estados Unidos da América, permitiram que no continente europeu, houvesse uma transformação e mudança de paradigma e de pensamento, devido a toda a opressão e discriminação exercidas. Não é tão incomum, até mesmo nos dias de hoje, ouvirmos histórias, ao redor do mundo, sobre terapias de conversão, prisão ou pena de morte a pessoas que são não-heteronormativas ou não-cisnormativas.

De facto, este tipo de desumanização, é atual. Inclusive em Portugal, quando nos referimos às terapias de conversão. Inclusive a própria Ordem dos Psicólogos Portugueses, emitiu um parecer acerca destas mesmas práticas. No entanto, apesar de o nosso país se constituir como um dos países com as leis mais progressistas da Europa, e do mundo, as mudanças sociais e de pensamento, na prática, ficam muito aquém do que se escreve.

O Suicídio é, na sua constituição mais profunda, um fenómeno complexo causado por fatores psicológicos, socioculturais, epigenéticos, biológicas e económicos (WHO, 2011; Direção Geral de Saúde, 2013). O suicídio é designado como sendo uma morte intencional, não natural, produzida pela pessoa com o objetivo de colocar fim à sua vida (Corbela, 2004 cit por Paulino, Viegas, Costa & Pereira, 2012; Guerreiro & Sampaio, 2013). A verdade é que pensar é diferente de agir e, portanto, é preciso que nós saibamos como profissionais de saúde e agentes de mudança, que é preciso lermos atentamente, nas entrelinhas, o que a pessoa nos diz e a forma como se sente e se comporta. A ideação suicida, por sua vez, encontra-se num amplo espectro que vai desde a continuidade, a gravidade dos pensamentos suicidas, a ideia de morte, o planeamento e a própria execução do ato (Saraiva & Gil, 2015).

De facto, pode sim existir a presença de algum tipo de psicopatologia associada, mas nem sempre os comportamentos suicidários ocorrem exclusivamente por conta da patologia. Por outro lado, é importante referir que ainda existe, tanto no ponto de vista social, histórico e cultural um certo estigma quando se trata de falar sobre os comportamentos suicidários e como e porquê a pessoa sente este desejo de colocar um ponto final à sua vida. O risco de cometer suicídio aumenta de acordo com o número de tentativas, além de que existe uma certa associação de curtos intervalos de espaço de tempo entre os episódios (Bertole, Fleischmann, Leo, Bolhar, Botega & Silva, 2005).

O Modelo *Gender Minority Stress*, desenvolvido por Testa, Sciacca, Wang, Hendricks, Goldblum, Brandford e Bongar (2012), adaptado do modelo de Meyer (2003), mostra que existe dois tipos de stressores que promovem o surgimento de comportamentos suicidários. No que se refere aos stressores distais, ou seja, os mecanismos externos de stress, como a discriminação, rejeição, vitimização e não afirmação da identidade, enquanto que os stressores proximais referem-se à transfobia internalizada, expectativas negativas e a não descoberta da identidade, podendo ser potencializadoras de ideação suicídio e do próprio ato consumado do suicídio (Testa, Michaels, Bliss, Rogers, Balsam & Joiner, 2017).

A verdade é que as pessoas trans, no seu amplo espectro de identidades e sexualidades humanas, correspondem ao tipo de população que mais sofre dor psicológica, nas múltiplas vertentes da sua vida. Por outro lado, é importante destacar que são as pessoas trans que apresentam uma maior taxa de suicídio e de assassinatos.

No estudo que realizei, referente à dissertação de mestrado, verifiquei que se pode classificar três grandes dificuldades que as pessoas trans, pelas quais sofrem: pessoal, social e organizacional. Ora, se existem estas dificuldades significativas, que não deixam de ser predisposições para o aparecimento de comportamentos suicidários, tais como: dificuldades no sistema de saúde, *Coming Out*, *Coming In*, emprego, falta de suporte social, violência doméstica, estratégias de *coping* disfuncionais, entre muitas outras, em suma, não deixam de ser facetas da vida que promovem uma certa invisibilidade e o aparecimento, consequentemente, da dor psicológica e a ideação ou o comportamento suicidário.

Por outro lado, pessoas que tendem a adotar comportamentos suicidários precisam para além das predisposições, a presença de um ou mais gatilhos, um facilitador, método e a procura de uma oportunidade para chegar ao resultado pretendido (Jans, Taneli & Warnke, 2012; Saraiva, 2014). Portanto, é importante nós como profissionais de saúde, possamos estar especialmente atentos e trabalhar em conjunto

com a pessoa, com as famílias ou pessoas significativas, os sinais de alerta como: mudanças repentinas de comportamento, conversas sobre desejo de morte, insónias, perdas de apetite, aumento significativo do abuso de álcool ou substâncias, distanciamento das atividades sociais ou de *hobbies*, perdas de interesse de atividades que eram do seu interesse.

Além disso, é também essencial ter em conta o aparecimento de cartas de despedida, entrega de objetos que são bastante importantes para si, testamentos, preocupação com a morte ou com o ato de morrer (American Psycological Association, 2001; American Psychiatric Association, 2018).

Nós como profissionais de saúde, transcrevendo uma frase do filme o *Vendedor de Sonhos*, podemos trazer "uma virgula" na vida da pessoa, antes de a mesma colocar um ponto final. Nós podemos ajudar na diminuição destes sintomas, ajudar a pessoa a lidar com a sua própria dor, melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da pessoa trans. Para isso precisamos de desconstruir mitos, trabalhar nos nossos preconceitos e sempre atualizarmo-nos.

Ter uma prática afirmativa, inclusiva e humana para atender as necessidades da pessoa que se encontra à nossa frente. E, no fundo, podemos trazer uma vírgula à sua vida, se soubermos como atuar.

**Contactos:**
**Telemóvel: 968 802 322**
**renascer-gabinete@outlook.pt**
**Site Re(nascer)**

Referências:

American Psychiatric Association. (2018). *2018 Annual meeting sessions: global mental health*. Recuperado de https://www.psychiatry.org/psychiatrists/international/annual-meeting-sessions

American Psychological Association. (2001). *Publication manual of the American Psychological Association* (5 ed.). Washington: APA.

Bertole, J.M., Fleischmann, A., De Leo, D., Bolhar, J., Botega, N., Silva, D., & Wasserman, D. (2005). Suicide attempts plans and ideation in culturally diverse site: the WHO SUPRE-MISS community survey. *Psychological Medicine, 35*, 1457-1465.

Direção-Geral da Saúde. (2013). *Plano Nacional de Prevenção do Suicídio (2013/2017)*. Recuperado de https://www.dgs.pt/documentos-epublicacoes/plano-nacional-de-prevencao-do-suicido-20132017-pdf.aspx

Eurostat (2017). *Almost 60000 suicides in the EU*. Recuperado https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20170517-1

Guerreiro, D.F., & Sampaio, D. (2013). Comportamentos autolesivos em adolescentes: uma revisão da literatura com foco na investigação em língua portuguesa. *Revista portuguesa de saúde pública, 31*(2), 204-213. doi: 10.1016/j.rpsp.2013.05.001

Jans, T., Taneli, Y., & Warnke, A. (2018). Suicide and self-harming behaviour. In J.M. Rey (Ed.), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health* (pp. 1- 41). Geneva: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions. Recuperado de https://iacapap.org/content/uploads/E.4- Suicide-update-2018.pdf

Macedo, A. (2018). *Identidade de género e orientação sexual na prática clínica*. Lisboa: Edições Sílabo.

Paulino, M., Viegas, F., Costa, J.F., & Pereira, C.P. (2012). A complementaridade de perspetivas na investigação do suicídio: a psicologia, a medicina legal e a criminalística. In F. Almeida, & M. Paulino (Eds.), *Profiling, vitimologia & ciências forenses: perspectivas atuais* (pp. 49-96). Lisboa: Pactor.

Saraiva, C.B., & Gil, N.P. (2014). Conceitos e limites em suicidologia. In C.B. Saraiva, B. Peixoto, D. Sampaio (Eds.), *Suicídio e comportamentos autolesivos dos conceitos à prática clinica* (pp. 41-54). Lisboa: Lidel.

Saraiva, C.B., & Gil, N.P. (2014). Conceitos e limites em suicidologia. In C.B. Saraiva, B. Peixoto, D. Sampaio (Eds.), *Suicídio e comportamentos autolesivos dos conceitos à prática clinica* (pp. 41-54). Lisboa: Lidel.

Testa, R.J., Michaels, M.S., Bliss, W., Rogers, M.L., Balsam, K.F., & Joiner, T. (2017). Suicidal ideation in transgender people: gender minority stress and interpersonal theory factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 126, 125-136.

Winter, S., Diamond, M., Green, J., Karasic, D., Reed, T., Whittle, S., & Wylie, K. (2016). Transgender people: health at the margins of society. *The Lancet, 388*, 390-400. doi: 10.1016/s0140-6736(16)00683-8

World Health Organization. (2011). *Preventing suicide: a resource for suicide case registration*. Genebra: World Health Organization. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44757/9789241502665_eng.pdf

World Health Organization. (2016). *Suicide Data*. Genebra: World Health Organization. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en

# A Importância de uma Intervenção Psicológica Afirmativa na População LGBTQI+

**Sara Zeferino**
**Re(nascer)**

A intervenção psicológica com a população LGBTQI+ é igual a todas as outras. É preciso irmos de encontro com o Código Ético e Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses, termos em conta as especificidades da pessoa que se encontra à nossa frente, informarmo-nos, atualizarmo-nos e sermos humildes e empáticos o suficiente para poder dizer à pessoa que não sabemos sobre determinada temática ou assunto. Este último, por vezes, torna-se o mais difícil.

De facto, nós psicologues não sabemos tudo. A verdade é que, infelizmente, não nos ensinam sobre as temáticas de identidades e sexualidades humanas ao longo do nosso percurso académico, sobretudo no decorrer da vida universitária. No entanto, nós como profissionais da psicologia temos o dever de fazer esse trabalho de pesquisa, de modo a realizarmos uma intervenção o mais adequada possível.
Apesar de a homossexualidade ter deixado de pertencer aos manuais de diagnóstico de doenças mentais, as pessoas trans ainda precisam, infelizmente, do rótulo de "disforia de género" para poderem, nos dias de hoje, realizar cirurgias de modificação corporal. É importante referir que mesmo com a existência da nova lei de agosto de 2018, que diz respeito à autodeterminação do género e dos corpos, na prática, ainda existe muito preconceito e discriminação, quer a nível de pessoas trans como de pessoas intersexo, ainda é utilizado este diagnóstico para os processos cirurgicos.

A própria psicoterapia tem, na sua génese, uma base teórica e científica, durante algum tempo os própries psicólogues, traduziam na sua prática um discurso patológico, estigmatizante e preconceituoso. A terapia afirmativa, no fundo, não surge de forma independente da psicoterapia. De acordo com Borges (2009), a terapia afirmativa atua de uma forma natural, reconhecendo as múltiplas identidades e orientações sexuais como expressão da sexualidade humana, de maneira não patológica. Por isso, cabe ao psicólogue estar especialmente atente a possíveis conflitos relacionados com a própria sexualidade humana, como por exemplo: homo/bi/trans/interfobia internalizada, possíveis processos de discriminação e de preconceito como homofobia/transfobia, as dificuldades sentidas que influenciam na dinâmica de vida da pessoa.

Assim, quando falamos em realizar uma intervenção psicológica adequada a pessoas LGBTQI precisamos de ter em conta os seguintes pontos chave:

Compreender os efeitos do estigma, nas várias esferas da vida da pessoa e, consequentemente, os ciclos de opressão;

Que ter uma identidade LGBTQI+ nada tem haver com questões psicopatológicas e sim como uma parte integrante das sexualidades humanas;

Ter em consideração os diferentes desafios que o Coming Out e Coming In trazem para a vida da pessoa;

Ter em consideração as várias terminologias e conceitos relacionados com as identidades e sexualidades humanas (identidade de género, papeis de género, orientação sexual, não binarismo de género, consentimento, processos de transição, entre outros);

Compreender os fatores de risco e de proteção na população LGBTQI;

Promover o autoconhecimento e a autonomia das pessoas LGBTQI;

Promoção do autoconhecimento como psicologue, praticar o autocuidado e atualizar-se acerca destas temáticas;

Tomar consciência de que falar de Sexualidade Humana não é exclusivamente falar-se sobre sexo. Podemos estar uma sessão inteira a falar sobre a sexualidade humana e não ser abordado questões relativas às relações sexuais.

Estar especialmente atento a possíveis sinais de alarme relativamente a comportamentos suicidários;

Todos estes pontos mencionados anteriormente funcionam como direções, de modo a se poder realizar uma prática clínica o mais adequada possível respeitando o tempo, o espaço, a autonomia, a integridade e as vivências da pessoa. Nós podemos ser agentes de mudança na sua vida. Tenham uma prática clínica segura, sempre com especial atenção ao bem-estar e ao que é valoroso para a pessoa.

**Contactos:**
**Telemóvel: 968 802 322**
**renascer-gabinete@outlook.pt**
**Site Re(nascer)**

Referências:

Borges, K. (2009). Terapia Afirmativa: Uma introdução à psicologia e à psicoterapia dirigida a gays, lésbicas e bissexuais. São Paulo: GLS.

# placar

## submissões e expressão artística

**#05**

"To the stars who listen" he said. "To the dreams that are answered" she replied. And as they clinked their wine glasses in a toast and stared into each other's eyes, it was love that flowed between them. The true kind. The kind that's written about. Because the stars had listened and the dreams were answered and they wouldn't change a thing. Even if meant waiting a thousand years more for it, it was worth it.

I blinked and I recognized my surroundings. For a moment I forgot that the universe I was reading about wasn't my own. And what a disappointment that was for all that awaits for me in this retched life is pain and misery and self-loathing.

An escape is what they call it. Some resort to drugs or alcohol, others resort to writing or drawing, even exercising. Anything to pretend that their lives are somewhat better than they are. For me? Reading. I don't just forget about my life and myself, I become someone else entirely and live another life completely. Why wouldn't I? It is absolutely ecstatic. To be able to be someone else. To mold myself to become whatever character I'm reading about. To have their life. And I'm not speaking about those cliché characters with no development throughout the book. No. I'm talking about those characters who have faced hardships and came out triumphant on the other side. The one's who even though might have fallen a few times did not give up. And pushed, kept fighting. The one's who didn't let their own guilt, shame and self-loathing consume them entirely. Those are the ones I admire. And hate.

Isn't it sad that I can only imagine being that sort of person? That I find it impossible to come out triumphant? It's fitting I suppose. Deserving even. I don't remember when hatred made a home in my heart. When self-loathing woke up and went to sleep with me every single day. I can barely remember the last time I felt truly happy. Sometimes I wonder if I'll ever feel it again.

Maybe it's weakness. After all, there are people in much worse shape than me with far more trauma that still push through. Or maybe it's cowardice. Fear of knowing what will happen if I actually fought back. Or maybe it's because I have almost no hope or faith or love for myself that I'm waiting to be rescued. Shouldn't I be my own savior though? I guess the hatred and self-loathing do a splendid job in convincing me that there's nothing to be done and that indeed there is no other side for me. There is no fighting back. And yet, here I am questioning it all...

If you look hard enough, beneath all that hatred and rage towards myself, there's dread. Pure terror. Because what if I did fought and actually won? What if I got everything I wanted? What if what I wanted didn't have to be just a fairytale? What if?..

That flicker of hope and doubt? That's what all those characters have in common. And that's what I hate about them. Because that's why they keep on fighting. Whether if they're alone or not, they don't give up. All because of that flicker. And if I have that, if those doubts live deep within my very core, what does that mean?
I would not survive it, I realize. That fairytale life. I would not survive it. Because I know that once I accept that there is a chance for me, that there is something better, then I'll have something to lose. And because I believe I'm not strong or worthy enough, I will fail. And I would not survive the disappointment I would be to myself and others. I would not survive.

That terror? It's because deep down, I'm afraid the stars aren't listening and so my dreams remain just that. Dreams.

**Dulce Mijares (ela/dela)**
**2.º ano de Psicologia**

---

**Encruzilhada**

Eu, reles humana, estou só…
Estou só na encruzilhada da vida
Olho para trás…
Vejo apenas mágoas do que fui
Vejo mágoas do que deveria ter sido
Olho para a frente…
Vejo uma névoa do que poderei ser,
Mas que nunca serei.
Olho para a esquerda…
Olho para a direita…
Apenas vejo as pegadas,
Pegadas de alguém que não está.
Olho para mim,
A única coisa que resta daquele deserto sem fim.
Acorrentada ao centro de um mundo,
Um mundo que não me pertence,
Um mundo que há muito abandonei.
Ando para a frente
E sou puxada para trás.
Ando para trás
E sou puxada para a frente.
Sinto-me como um brinquedo,
Na mão de duas crianças birrentas.
Procuro ajuda…
Olho para os lados
Mas ninguém lá está…
Caio no chão, exausta.
Afogo-me nas minhas próprias lágrimas.
Lágrimas de angústia,
Lágrimas de medo,
Lágrimas de recordações,
Lágrimas de lágrimas.
Lágrimas que me corroem
E me transformam no pó que já sou.
Então chega o Senhor do tempo
Num único sopro lança-me na encruzilhada da vida.
Agora sim, ainda estou mais perdida.
Desfragmentada, fico à espera…
Um dia alguém me irá encontrar.
Nesse dia as peças do puzzle já não encaixarão.
Falta a peça da existência.

**Maria Lemos (ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**

**Menta**

Um dia estava a andar na rua, pisando as milhares de pedras brancas do chão. Sentia o sol ligeiramente demasiado quente a queimar-me a pele. Começaram a formar-se gotas de suor nas minhas costas. Ao início, foi difícil perceber que era suor, porque estava quente e quase não se sentia. Mas, quando senti algo movimentar-se na minha pele, preferi acreditar que era uma gota de suor a pensar no rastejar lento de uma cobra.

Seguia a passo acelerado, mas não tinha para onde ir. Fui engolida por uma cidade que comecei a chamar minha, mas que não é. Não nasci aqui, não cresci aqui, não brinquei no jardim daqui. As minhas únicas memórias nesta cidade são de hoje de manhã, quando me levantei e lavei os dentes.

Ouvia buzinas e pessoas a falar. Não percebia o que diziam, passavam sem dizer "bom dia". E foi aí que notei. Alguém me seguia.

Acelerei o passo, mudei de direção, endireitei-me em cima dos meus pés, como se para sinalizar que sou mais poderosa do que sou. Quando olhei para trás, vi-o. Vulto escuro, enigmático. Que quereria ele? Continuava a seguir-me. Andava à mesma velocidade que eu. Isso assustava-me.

Mudei de direção de novo. Quase choquei com uma senhora, olhos meigos, cara comprida, os seus lábios moveram-se, mas não ouvi nada. Atrapalhada, sem dizer nada, afastei-me dela. Seria uma estratégia do desconhecido que me seguia para me atrasar? Atrasar para o quê?

Perdi-me. Onde vou? Para o trabalho? Não, acho que já é tarde. O sol parece mais laranja do que se fosse de manhã. Para casa? Talvez. Mas onde é casa? Em frente ou viro à esquerda? Acho que reconheço aquele café na esquina.

Mas reconheço de onde? De hoje de manhã? Não tenho memória desta vida. Não me lembro de ter saído de casa. Lembro-me de ter saído da cama e de ter lavado os dentes. A pasta sabia a menta.

O vulto! Apareceu de novo. Continua atrás de mim. Ao mesmo passo que eu. Sempre à mesma distância de mim. Será que continuou a seguir-me enquanto andei distraída ou abrandou e apanhou-me agora?

Distraída. Exato, acho que devia tentar distrair o vulto. Se eu me consigo distrair enquanto estou a ser perseguida por um desconhecido, ele também conseguirá distrair-se enquanto persegue uma desconhecida.

E, de repente, pensei: será que estou a imaginar alguém a seguir-me? É totalmente possível. Mas não. Eu não imagino coisas. Quando fecho os olhos vejo preto. Não imagino. Eu não tenho imaginação, acho eu. É possível nascer sem imaginação? Deve ser, senão eu não existia. E que eu existo tenho a certeza, porque continuo a sentir o sol queimar-me a pele e, se fosse um sonho, essa sensação nunca seria tão real. Mas eu também não sonho. Quando durmo, não vejo nada. Sou uma humana vazia por dentro. Não tenho imaginação nem sonhos.

O vulto! Continua aqui. Demasiado perto de mim. Não sei o que fazer. Ele não vai embora. Anda exatamente à mesma velocidade que eu. Mantém sempre exatamente a mesma distância de mim. Não muda a sua expressão facial. Nem quando quase chocamos com alguém. Não se assusta facilmente.

E, assim, sem saber o caminho, sem seguir o meu instinto (esse eu também não tenho), sem pensar no caminho, cheguei. Eu e o meu novo amigo que me começou a seguir há vinte e oito minutos e trinta e seis segundos. Chegámos. E no placar lê-se "Sombra".

**Joana Santiago Baptista (ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**

**poisonous**

Every day I look out the window
And there they are,
Two old souls walking in the garden,
Not a word spoken between them.

I choose to imagine
They are just too focused on watering the plants,
Because if I stop believing in their love,
Then I have to stop believing in ours.

And the truth is
Even though our garden is dead
I'm not ready to let it burn,
I'm not ready to let you go.

They have been together for
Fifty years, watering their garden,
And it probably feels like fifteen,
While, with us, feels the opposite.

We tried watering our plants
But the garden was made of aconitum
And our love was as calmly as the garden
But equally poisonous.

Until we realized love and plants are different
Plants were made to sacrifice their dead parts to survive
Humans should never have to cut parts of themselves
For the love to survive.

**Carolina Fernandes (ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**

**O invisível também doi**

Hoje não sou eu que te escrevo.

Hoje quem escreve é a minha Dor.

Uma Dor invisível, inexistente e incompreensível aos teus olhos, mas que está aqui a dirigir-te estas palavras.

É possível que não acredites. Possivelmente achas que estou a inventar. Mas afinal isto não é novidade para ti…

A Dor escreve-te para dizer que existe. Que me dominou. Escreve-te para dizer que já não é só uma parte de mim. Sou eu que, agora, sou parte dela.

A Dor escreve-te para te tranquilizar. Não vais sentir diferenças, diz ela. Continuarei invisível para ti e para o mundo, como se um manto da invisibilidade carregasse. Mas não… Sou apenas eu e a minha Dor, a minha Dor e eu. Indissociáveis e invisíveis andamos de mãos dadas sem deixar pegadas. A única marca da minha (nossa) existência, é a marca da Dor deixada em mim. Mas essa tu nunca viste…

A Dor escreve-te para pedir que não a ignores quando ela andar por aí. Não a menosprezes. A Dor pode ser invisível aos teus olhos. Mas é real. A Dor pode não ser tua, mas eu sou dela. Não me podes ter, sem a teres a ela.

Se me vires por aí, lembra-te que não me estás a ver só a mim. Se é que alguma vez me viste…

Se me vires por aí, estás a ver a minha Dor. É ela que me prende e que me move. É ela que me silencia e que me dá voz. É ela que me vive e que me mata.

Leva-me algemada, presa, pelos meus caminhos que agora são os dela. É ela que dá os passos finais desta vida que já não me pertence.

A Dor escreve-te para dizer que está num bom caminho. Dia após dia, consome-me parte por parte, até ao ínfimo do meu ser. Até que um dia, já não exista eu na minha Dor. Até …

…que …

…um …

…dia…

Olá, sou eu.
A Dor
**Maria Lemos (ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**

**07.08.2021**

Não vejo o reflexo da lua,
Nas lágrimas que correm a minha face.
Gotas salgadas de água turva,
Como a tristeza que não sei d'onde nasce

Se não conheço o início
Como posso determinar o final?
Uma queda de um precipício
Eterna, dolorosa, solitária
Uma doença terminal.

**Joana Cardoso (ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**

**em casa**

Quero calor. Quero beber, dançar e fumar. Quero sentir paixão e desejo, quero que me encostem a uma parede e me beijem como se fosse o último dia em que estivéssemos vivos.

Sinto saudades dos abraços, das conversas na praia, de olharmos para as estrelas, e de falarmos das coisas que só os amigos bêbados percebem.

Tenho saudades dos sons das garrafas a chocalharem umas contra as outras, das ondas, dos gritos de alegria enquanto corremos todos pela praia. Tenho saudades das festas, dos nossos corpos suados a roçarem-se uns contra os outros sem preocupações. Tenho saudades de trocar aqueles olhares, depois o toque, do dançar tão perto que podemos sentir a respiração um do outro. Tenho saudades daquele momento de tensão, em que nos desejamos mas ainda não nos tocámos, e do momento a seguir, depois do fogo de artifício, em que olhamos um para o outro ofegantes, para não esquecer esta noite louca e incrível.

Sinto saudades da paixão, do desejo, da amizade, daquela felicidade de estarmos todos lá. Sinto saudades de gente. De pessoas. Morro por estar aqui dentro, fechada. Quero sentir o mundo, quero amar e brincar e beber e gritar e correr. Quero-me sentir viva outra vez. Quero.

**Joana Cardoso (ela/dela)**
**3.º ano de Psicologia**

**Política no Feminino**

Janeiro foi um mês conturbado, caracterizado pela incerteza de quem iria governar o país, pelo que, no passado dia 30, os portugueses escolheram quem os iria representar no Palácio de São Bento, vulgo Parlamento de Portugal. Questões como a génese de uma eco-geringonça ou de uma geringonça mais à direita pairavam no ar, deixando os portugueses divididos. As sondagens, os debates políticos e os media instalaram em Portugal uma (quase) bipolarização PS vs. PSD que veio trazer grandes perdas para outros partidos, especialmente para os que se encontram à esquerda do espectro político.

A política nasce na Grécia Antiga e está presente até hoje, mas será que todos sempre puderam participar nela? Na Grécia Antiga atribuía-se o direito ao voto apenas a homens livres, maiores de 18 anos e filhos de pai e mãe ateniense. Deste modo, as mulheres estavam impossibilitadas de participar na política. Atualmente, em Portugal, as coisas são bem diferentes. Porém, importante frisar que não foi assim há tanto que as mulheres estão autorizadas a votar, a ocupar cargos políticos, etc. A primeira mulher a votar foi a médica Beatriz Ângelo nas eleições constituintes de 28 de maio de 1911. Beatriz era mãe e viúva, pelo que segundo a Constituição deveria ser considerada chefe de família, logo habilitada para exercer o seu voto. Em 1913, o código eleitoral foi alterado proibindo todas as mulheres de votar. Evidentemente que durante o Estado Novo esse código se manteve, sendo que as mulheres apenas poderiam participar na política se então ocupassem cargos parlamentares. Foram 22 as deputadas que ao longo dessa época se sentaram no Parlamento.

**Nas eleições legislativas de 2019, Portugal atinge um marco histórico. De 230 deputados, 89 eram mulheres, ou seja, 38,7% dos assentos parlamentares eram ocupados por mulheres. Infelizmente, o mesmo não se pode dizer das legislativas de 2022 visto que foram eleitas 84 deputadas (5 deputadas a menos que em 2019).**

Nestas legislativas ficam de fora deputadas (do BE) como Beatriz Gomes Dias, ilustre na sua representatividade enquanto mulher negra; Fabíola Cardoso, grande ativista dos direitos LGBTQIA+. A CDU conta apenas com Paula Santos, Diana Ferreira e Alma Rivera, sendo este o partido com maior número de mulheres incluídas nas listas candidatas ao assento parlamentar. Naturalmente, as perdas do BE e da CDU refletem-se na menor participação feminina no Parlamento. O CDS-PP sai do parlamento e não elege cabeças de lista como Filipa Correia Pinto (Porto)

e Joana Mendes (Viana do Castelo). Em contrapartida, a IL traz consigo novos rostos: Carla Castro, Joana Cordeiro e Patrícia Gilvaz. O PS e o PSD são os partidos com maior número absoluto de deputadas, por razões óbvias. Por fim, o Chega elege somente Rita Matias e o PAN Inês de Sousa Real. As ativistas e grandes defensoras dos direitos das mulheres Cristina Rodrigues e Joacine Katar Moreira deixam o seu lugar no parlamento enquanto deputadas não inscritas.

Mais do que nunca as mulheres têm de continuar a lutar neste mundo da política que se diz ser "só para homens". Na década de 70, as mulheres representavam cerca de 7% do Parlamento e desde então que essa percentagem tem aumentado gradualmente. Todavia, ainda há muito por fazer.... Vamos em mais de um século desde que se deu a Implantação da República e Portugal apenas teve uma mulher como primeira-ministra, Maria de Lourdes Pintasilgo, e Manuela Ferreira Leite (durante o governo de Durão Barroso) foi a única mulher à qual se atribui o cargo de número dois de governo. Até à data, nenhuma mulher foi eleita Presidente da República — o mais próximo que uma mulher esteve deste cargo ainda Portugal vivia em tempos de Monarquia (D. Maria I e D. Maria II) ...Também Maria de Lourdes Pintasilgo se candidatou a Presidente da República e só 30 anos depois (em 2016) temos novamente caras femininas como Maria de Belém e Marisa Matias. Em 2021, junta-se Ana Gomes.

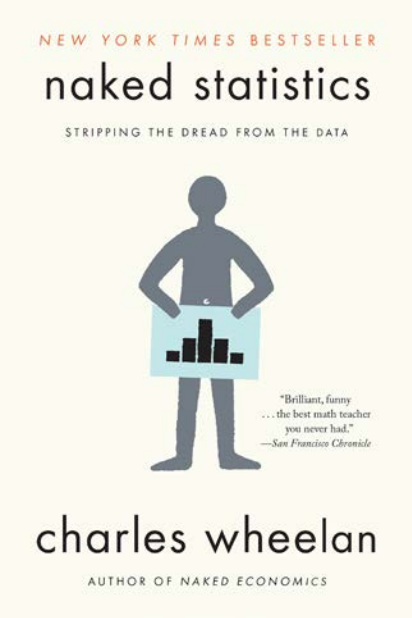
**A História remete-nos para um vincado preconceito em relação à participação das mulheres na política: a boa notícia é que ainda vamos a tempo de mudá-la!**

Talvez votar em partidos cujos membros se auto-intitulam de "anti-feministas" não seja uma boa opção... Podemos, sim, ler os programas eleitorais procurando propostas que combatam este fosso que ainda existe entre as mulheres e a política. Além disso, estar especialmente atento à razão mulheres:homens nas listas dos círculos eleitorais. Uma deputada é tão competente como um deputado, uma ministra é tão competente como um ministro. Questões como a pobreza menstrual e a exclusão das mulheres do mercado de trabalho por ambicionarem construir família são fulcrais e devem ser abordadas. É urgente trazer para o Parlamento o empoderamento feminino e defender estes flagelos. Nós, mulheres, queremos que outras mulheres nos representem na política! Sabendo que a política é algo que todos fazemos, todos os dias, é importante, e saudável, garantir o equilíbrio entre géneros.

**Carolina Tavares da Silva**
**2.º ano de Psicologia**

# recomendações

## Livros



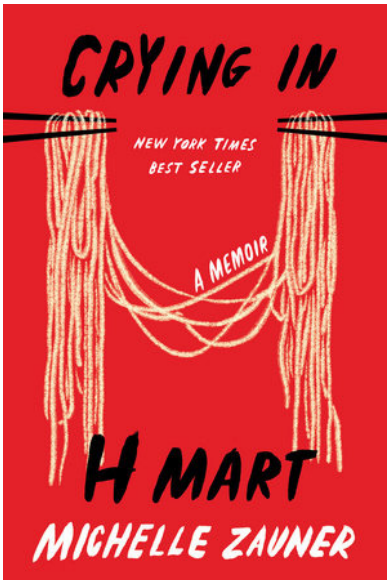

***Naked Statistics*, Charles Wheelan**
**Editora WW Norton & Co.**
Cansade de ler e reler os slides de estatística e não entender nada? Consideras-te a estar três desvios-padrão abaixo da média na interpretação dos resultados em artigos científicos? Caso não tenhas compreendido a pergunta anterior, não te preocupes; Charles Wheelan está aqui para vos ajudar com o seu livro que virou um best-seller do New York Times. Com uma linguagem acessível e de fácil compreensão, com exemplos divertidos e dados reais, esta obra busca simplificar muitos dos conceitos que utilizamos em estatística e que encontram-se presentes em diversos contextos (desde jornais científicos a quem cabulou no teste de matemática). Aconselhamos este livro - que, por sinal, possui uma cópia na biblioteca da FPUL — para todes aquelus que estejam sentindo dificuldades em compreender os conceitos estatísticos que são utilizados em psicologia. Vale mesmo muito a pena!

***John e George: o cão que mudou a minha vida*, John Dolan**
**Editora Fábrica 231**
O *bestseller* do *Sunday Times* conta-nos, a partir de uma autobiografia, como a responsabilidade de cuidar de outre pode ser a solução para cuidarmos de nós mesmes. O outro, neste caso, é um *standforshire bull terrier* que, literalmente, entrou na casa do até então, pedinte e toxicodependente, John Dolan. Desafiou a sua sina de tal maneira, que é hoje, um artista britânico renomado, cuja história é conhecida mundialmente. É uma história tão incrível, que podia ser o guião de um filme *hollywoodesco*. É surpreendente como dentro de uma bolha citadina, chuvosa e miserável, pode explodir, contra tudo o que é esperado, uma pura amizade entre um cão corajoso e um frágil ser humano, o que torna o seu laço ainda mais transcendente. Podes encontrar também, ao longo deste livro, várias fotografias do John e do George e de certeza, que te vais emocionar e derreter com este livro aconchegante.

***Quem mexeu no meu queijo?*, Spencer Johnson**
**Editora Gestão Plus**

Spencer Johnson conseguiu em 50 páginas, construir uma história com o poder de mudar vidas. Se pensam que isto parece uma promessa de um qualquer livro de auto-ajuda, enganam-se. Neste livro, dois ratinhos e dois duendes, provocam uma reflexão metafórica sobre como o ser humano lida com a mudança. Se já estão a pensar que é uma história infantil, vou voltar a desiludir-vos. O que acontece é que, o autor, através desta parábola simples consegue alertar para a nossa dificuldade em aceitar a mudança. Se és estudante de Psicologia, já deves saber que, a nossa espécie, no que toca a tomar decisões, por vezes, deixa-se enviesar por atalhos simplistas de raciocínio, e estarmos atentes a essas armadilhas é a melhor forma de reduzir a ansiedade face àquilo que muda. Desse modo, através desta aventura, numa linguagem acessível e até divertida, vais aprender sobre os labirintos que a nossa mente constrói para compreender o mundo e qual a melhor forma de lidar com as transformações da nossa vida.

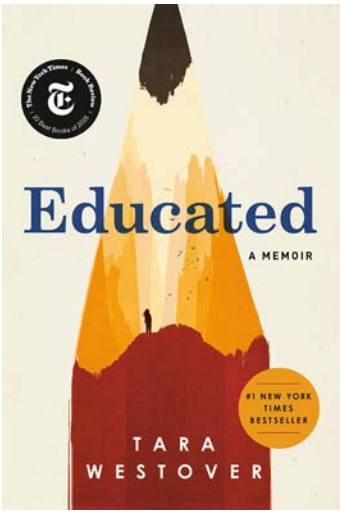
---




***Crying in H Mart: A Memoir*, Michele Zauner**
**Editora Knopf**

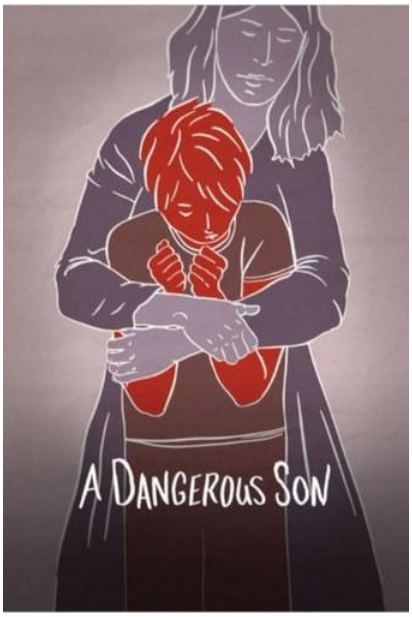
Não é à toa que o título desta obra faz menção ao choro; prepara-te para chorar (pelo menos um bocadinho) ao longo deste livro. Escrito pela vocalista da banda de indie rock Japanese Breakfast, *Crying in H Mart* é seu relato autobiográfico que gira em torno do período em que a sua mãe foi diagnosticada com cancro terminal até ao dia do seu falecimento. Não apenas isto é também um tema central deste livro, a questão de que Michelle é filha de mãe e pai sul-coreanes que imigraram para os Estados Unidos da América - caracterizando-se como o que se chama de *first generation american* - e a notícia do estado de saúde da sua mãe trará à tona muitas das questões de identidade que a acompanharam ao longo de sua vida. É uma obra que nos leva a acompanhar a sua autora de maneira muito detalhada ao longo de seu processo de luto, e muites daquelus que já vivenciaram a perda de alguém queride irão se reconhecer nestas páginas.

***Educated: A Memoir*, Tara Westover**
**Editora Random House**
Já se referiram à trajetória de Tara Westover como um "conto de fadas moderno", e não poderíamos estar mais de acordo. Nascida no interior de Idaho, nos Estados Unidos, Tara cresceu no seio de uma família Mormon com fortes crenças em teorias conspiracionistas. Desde muito cedo, não tendo frequentado a escola nem tendo acesso à grandes fontes de informação, Tara construiu a sua visão de mundo através da doutrina que lhe foi ensinada por parte da sua mãe e pai - num ambiente nuclear um tanto negligente e abusivo - até o dia em que, aos 17 anos de idade, iniciou a sua trajetória no universo dos estudos. Alguns anos depois, ingressou em grandes universidades, como Cambridge, em Inglaterra, e na universidade de Harvard, na América, tendo obtido um doutoramento em História. A narrativa de Tara é mesmo muito cativante, levando-nos consigo às suas descobertas acerca de uma nova realidade que lhe é trazida através de todo o conhecimento que tomamos por garantido nonosso dia-a-dia. Porém, mais do que uma história de sucesso académico ou profissional, "Uma educação" conta-nos sobre o processo de amadurecimento, de confiança na nossa própria percepção e julgamentos, e do desvencilhar-se da "bolha" à qual todos nós um dia fizemos parte: a narrativa do mundo que nos foi ensinada por parte das nossas mães e pais. A trajetória de Tara trata-se também de uma jornada onde consta o abuso emocional e físico por parte de sues familiares, e ao longo do livro encontra-se evidente o dilema da autora entre manter a ligação com as suas origens e o cuidado pelo seu bem-estar mental e físico. É um livro com uma escrita de fácil compreensão, tornando a sua leitura sempre muito agradável e impossível de parar até concluir a obra.




## Cinema

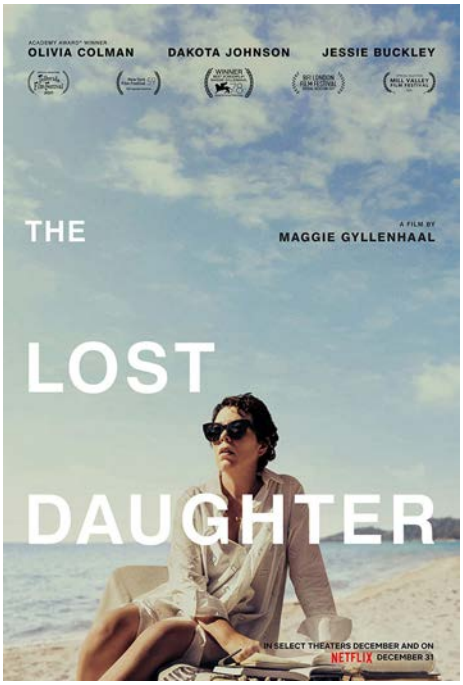
***Coherence* (2013), James Ward Byrkit**
Esta recomendação é para ês amantes de suspense e de *sci-fi*. Com um orçamento de apenas 50 mil dólares e gravado em cinco noites, *Coherence* é um filme com uma estória bastante original: ocorre durante um jantar entre amigues, na mesma noite em que um cometa irá passar pelo planeta Terra, sendo previstos alguns "efeitos colaterais" devido ao evento . Apresentando conceitos da física quântica e muitos diálogos (mas nada muito denso; é mesmo para ser entretenimento) , este filme é um "low-budget" mesmo muito divertido e intrigante, que nos transporta a uma dimensão onde as teorias da física ganham palco. Não podemos dizer nada mais, para não estragar as várias surpresas deste filme!




***Dangerous Son* (2018), Liz Garbus**

*A Dangerous Son* é um filme documentário que, apesar de não fornecer informações detalhadas sobre a trajetória de desenvolvimento das crianças que são seu foco de análise, vale a pena ser assistido por aquelus que têm interesse na área de psicologia clínica. Este documentário apresenta-nos três crianças que sofrem de problemas de saúde mental e de regulação emocional, tendo como consequência comportamentos violentos e de difícil controlo. É-nos fornecido o relato por parte das suas mães e pais sobre as dificuldades enfrentadas e a suposta origem dos problemas apresentados pelos sues filhes, levando-nos a refletir sobre a questão dos métodos de socialização e criação versus as tendências inatas de cada ser-humano. Conta também com breves depoimentos de profissionais na área da saúde mental infantil; dentre eles, o famoso escritor Andrew Solomon, autor de obras que também valem a pena ser lidas, como *O Demônio do Meio Dia: Um Atlas Sobre a Depressão*, e *Longe da Árvore: Pais, Filhos e a Busca da Identidade*.

---



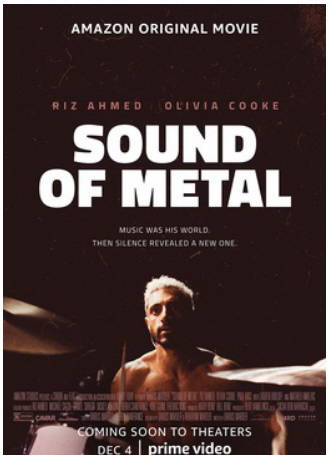

***The Lost Daughter* (2021), Maggie Gyllenhaal**

Primeira obra dirigida pela atriz Maggie Gyllenhaal, adaptação da obra literária homônima de Elena Ferrante, *A Filha Perdida* retrata um tema que não é comumente discutido no universo cinematográfico: o arrependimento de uma mãe por ter tido filhes, tendo-se visto obrigada pelas normas sociais da sua época a assumir o papel da maternidade. O filme acompanha Leda, uma professora de literatura italiana que, agora com filhas jovem-adultas que ao se mudarem para viver junto do pai, tem a oportunidade de aproveitar as férias numa pequena vila italiana. Durante o seu repouso, conhece uma jovem chamada Nina, que a faz relembrar da sua jornada de vida conturbada, marcada pela obrigação de ter assumido uma função que não condizia com as suas ambições. É uma obra verdadeiramente interessante que traz à tona o debate de questões pouco discutidas, apresentando-nos uma nova visão do que é assumir a obrigação de ser pai/mãe.

***Mixtape* (2021), Valerie Weiss**

Se quiseres fazer um *throwback* ao final dos anos 80, este filme é para ti! Beverly nunca conheceu a sua mãe e o seu pai. Ela vive com a avó e está sempre à procura de saber mais sobre elus. Será que ela tem os mesmos gostos que elus? Será que elus iram gostar dela? Um dia, Beverly descobre por acaso, uma cassete da sua mãe e pai. Ao colocar a cassete no *walkman*, esta estraga-se… Como vai agora conseguir encontrar estas músicas? Como Anti diz: "uma mixtape tem de ser ouvida pela ordem correta, pois só assim se consegue perceber a mensagem de quem criou". Pega num balde de pipocas e vem descobrir as dificuldades e peripécias que a Beverly passou até descobrir a última música desta cassete.

---




***Sound of Metal* (2019), Darius Marder**

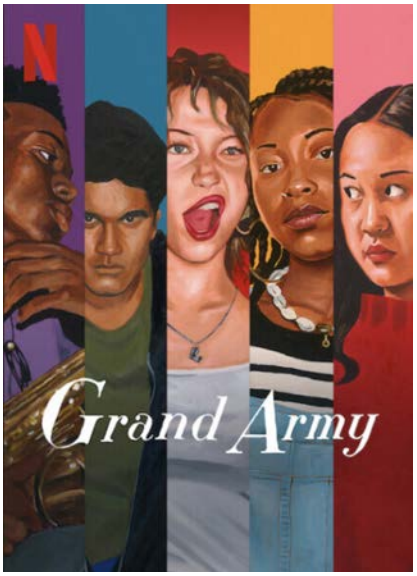
*Sound of Metal* trata-se de um filme que imerge no processo da perda auditiva do seu protagonista, Ruben Stone, um baterista numa banda de heavy-metal que, acompanhado da sua namorada e vocalista, vive em tour pelos Estados Unidos na sua realidade (verdadeiramente) barulhenta. A sua identidade como músico e a vida à qual está habituado passam então a ser ameaçadas pela sua gradual perda da audição (devido à constante exposição ao alto barulho da bateria), levando-nos consigo num percurso de aprendizagem e reflexão sobre a comunidade des surdes. Recomendamos vivamente este filme, que busca quebrar estereótipos, refletir sobre a passagem do tempo, a mudança de identidade, e sobre no que realmente consiste a comunicação.

---

# Séries

***Fleabag*, Amazon Prime**

*Fleabag* é uma série de comédia-dramática bastante inovadora e divertida. Seguimos o dia-a-dia da sua protagonista (de quem nunca descobrimos o nome; apenas sabemos que referem-se a esta como Fleabag) na cidade de Londres, durante o seu período de luto após a morte da sua melhor amiga, acompanhando os seus problemas familiares, românticos e existenciais. O que torna a série ainda mais interessante é que o seu roteiro quebra com muitos dos estereótipos sobre o comportamento feminino, apresentando-nos uma personagem moderna e realista.




***Grand Army*, Netflix**
Apesar de infelizmente ter sido cancelada ainda na sua primeira temporada, devido à baixa audiência e a polémicas relacionadas com o preconceito racial nos bastidores (o que é um grande paradoxo, pois a série toca muito neste tópico), recomendamos esta série que se passa no universo *teen* e que gira em torno de inúmeres personagens que enfrentam não apenas as questões típicas da adolescência (como a sua busca por uma identidade própria e a descoberta da sexualidade), como também muitos dos problemas que encontramos na sociedade (racismo, xenofobia, machismo, violência sexual e desigualdade social), tudo isto se passando dentro do universo do *high school* norte-americano. Diríamos que possui um tom um pouco mais seco do que a típica série de adolescentes, sendo comumente comparada à outra série do mesmo género (e de grande sucesso) que é *Euphoria*.

---

***Midnight Mass*, Netflix**
Realizada pelo diretor Mike Flanagan, *Midnight Mass* não é apenas mais uma série de terror superficial que irás assistir só para te entreteres; com um forte teor filosófico acerca do que é a vida e o que acontece connosco após a nossa morte, os sete episódios que constituem esta obra da Netflix vêm ricos em personagens bem desenvolvides, monólogos existencialistas e abordagens sobre temas como a religião, solidão, e a centralidade dos laços humanos nas nossas vidas. A sua estória gira em torno do retorno de Riley Flynn à sua comunidade situada numa ilha isolada, após um período de quatro anos em que passou na prisão devido a uma morte acidental causada pelo seu consumo de álcool. Ao mesmo tempo, surge um novo padre na ilha, com o propósito de substituir o seu antecessor, que diz ter tido que se ausentar por motivos de saúde. A partir de então, acontecimentos estranhos e milagres passam a acontecer com ês moradories de Crockett Island. Vale apontar que o desenvolvimento da série é lento, mas que caso sejas mais acelerade, aconselhamos fortemente que tentes assistir até ao seu fim, pois a cada episódio passa mais a valer a pena, e a ficar mais assustador também!

# Anime e Manga

***Blue Period***

Neste anime e na mangá, poderás acompanhar o caminho de váries personagens pela sua arte e ao mesmo tempo pela busca da sua identidade. Yatora, no segundo ano do secundário, inesperadamente, cruza-se com o mundo da arte e decide que esse será o seu caminho na universidade. Mas como vai conseguir entrar não tendo experiência nem técnica? Vem acompanhar a sua evolução artística e pessoal, ao mesmo tempo que descobre mais sobre quem o rodeia. Será que nós descobrimos a arte ou é a arte que nos descobre a nós?

---

***Attack on Titan***

Eren, Mikasa e Armin são três crianças habitantes de uma terra fundada pelos últimos resquícios de humanidade, protegida por longas e robustas muralhas. Do lado de fora, vagueiam sem rumo Titãs, gigantes antropomórfiques que se alimentam de humanos e cuja origem continua tão misteriosa como a razão pela qual são tão indestrutíveis. As três crianças sonham com a vida fora daquelas muralhas e o mundo inóspito e selvagem a que não têm acesso. Certo dia, um ataque des Titãs destrói as muralhas que protegiam a cidade e Eren vê a sua vida desmoronar-se com elas, ficando sem casa nem família, mas ganhando uma sede de vingança que o levará a tomar rédeas do seu destino e a aprender a contra-atacar esta ameaça aparentemente invencível. Uma série baseada numa manga homónima de êxito estrondoso por todo o mundo, cujo último capítulo foi publicado no verão de 2021, Attack on Titan não é recomendável a corações mais suscetíveis: desde cenas de luta impressionantes, a momentos de combate de grande tensão, a série acompanha o crescimento destas três personagens desde crianças até jovens adultes, com as cicatrizes físicas e psicológicas que uma guerra infindável pode vincar no rosto. Aclamada pela crítica pela forma como a narrativa evolui e este universo se vai expandido, Attack on Titan é um exercício gráfico e explícito sobre os limites do ser humano face à sua capacidade de resiliência, embrenhado numa narrativa repleta de volte-faces, mistérios e revelações inesperadas, assentes num mundo onde nada é o que parece.

# Podcasts

***Somos Todos Malucos*, de António Raminhos**

Provavelmente já ouviste falar do António Raminhos. É uma cara conhecida para ês portuguesies, especialmente por fazer rir. Sim, este humorista, além dos espetáculos de comédia, iniciou um outro projeto, neste caso, um podcast (Spotify e Apple Podcasts) que nasceu no Instagram, e cujo objetivo principal é compartilhar com ês ouvintes, medos, ansiedades, dúvidas e superações. Sintoniza-te e dá o *play* para espreitares estas interessantes conversas em torno da saúde mental, de forma descontraída e descomplicada. Podes encontrar também, este podcast em formato de vídeo, no Youtube.

---

***The ForenPsych Files by Dr. N***

É sabido que a indústria de Hollywood tem trazido aos ecrãs do mundo inteiro histórias de crimes tão insólitos que deixam qualquer pessoa incauta agarrada ao ecrã. O género do true crime tem crescido a olhos vistos, com plataformas de streaming, como a Netflix, a produzir dezenas e dezenas de documentários ou séries semi-ficcionalizadas sobre casos não resolvidos, homicídios que chocaram comunidades e personagens que entraram para a História. A Dr. N, cuja identidade prefere não revelar, é uma professora universitária de Psicologia Forense que criou este podcast para partilhar a sua perspetiva sobre alguns dos casos de justiça mais emblemáticos, utilizando a ciência psicológica para os refutar, corroborar ou apenas comentar. Em cada episódio, traz-nos temas como as capacidades de memória que possuímos para memorizar detalhes, que muitas vezes podem ser a peça chave para condenar ou ilibar alguém; a habilidade de uma interrogação arrancar um testemunho falso de alguém, fazendo a pessoa acreditar noutra versão dos factos; que fatores intrínsecos caracterizam a natureza homicida, discutindo a verdadeira origem da psicopatia, entre outros temas muito interessantes que aborda à luz do intrincado sistema legal norte-americano, mas sempre com base em literatura científica e a sua experiência como académica.

Podes ouvir este podcast no Apple Podcasts ou Spotify.

# Mixtape

***FPUL et al.*** nesta edição leva-te a viajar ao passado, onde o ritual de ouvir música tinha um tom especial e cada música dava a sua cor ao momento. Aqui tens a nossa MixTape para o 2.º semestre. Deixa-te levar pelas boas vibes do Lado A e nos momentos mais difíceis relaxa com o Lado B da vida. Esperamos que gostes e que tenhas um ótimo semestre!

## Lado A | Boas Vibes

Kiwi | Harry Styles

Scotty Doesn't Know | Lustra

I'm So Excited | The Pointer Sisters



Teresa | Capitão

Quinta-Feira | Doismileoito

Getting Nowhere Fast | Girls At Our Best!

Sentir o Sol | Quatro e Meia

Crazy Little Thing Called Love | Queen

Walking On Sunshine | Katrina & The Waves

24 / 7 / 365 | Surfaces

## Lado B | Relaxada

Ver o Mar (feat. Leandro Lima) | João Erbetta

Flaming Hot Cheetos - Clairo

Sober - Childish Gambino

Sultans Of Swing - Dire Straits

Cariño - The Marías

Ela Encanta - Marina Peralta

Simples Assim - Estela Blanco

Sick of Losing Soulmates - dodie

Time Away from Home - Summer Salt

Feeling Good - Nina Simone

## Referências de Imagens

**Recursos**

ULISBOA | *Office 365 para a comunidade da ULisboa*. (sem data). Obtido 17 de Fevereiro de 2022, de http://www.office365.ulisboa.pt/

**Placar**

Monkshood (Aconitum napellus): flowering stem and floral segments [Etching]. (sem data). *Wellcome Collection*. Obtido 10 de Fevereiro de 2022, de https://wellcomecollection.org/works/k3mywstz

para pensar

# FPUL *et al.*

jornal da comunidade da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa