



**SERVIÇO DE PSICOLOGIA**  
DA UNIVERSIDADE DA MADEIRA

**Horário de Atendimento:** 2.ª a 6.ª feira, 9h -12h30 | 14h - 17h30

**Morada:** Colégio dos Jesuítas, Rua dos Ferreiros 9000-082, Funchal

**Tel.:** +351 291 20 94 98 | **Tlm.:** +351 91 81 59 467

**E-mail:** [servico.psicologia@mail.uma.pt](mailto:servico.psicologia@mail.uma.pt)

**Website:** [scp.uma.pt](http://scp.uma.pt)

# Serviço de Psicologia: Atividades

**Ano letivo 2017/2018**



## NOTA INTRODUTÓRIA

O Serviço de Consulta Psicológica (Serviço de Psicologia) da Universidade da Madeira foi criado em 2009, destinando os seus serviços à Comunidade Académica (estudantes e funcionários, e respetivos filhos), bem como à restante comunidade da RAM. A equipa é constituída por duas psicólogas, Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira, especialistas em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicologia da Educação, sob a coordenação da Professora Doutora Luísa Soares, e com a Supervisão da Professora Doutora Dora Pereira.

Em novembro de 2016, comemoramos 7 anos de existência, pelo que, neste ano letivo, apostamos numa nova imagem gráfica, que acreditamos encapsular todos os elementos centrais que caracterizam este mesmo crescimento e amadurecimento do Serviço. Tal com escrevíamos numa das nossas newsletters “acreditamos na transformação, no florescimento, na interface com outras áreas do saber, e é nesse sentido que queremos continuar a nos desenvolver, dar resposta a problemas que continuam presentes, encontrar soluções para os mesmos, em prol da saúde mental e do bem-estar psicológico das pessoas”.

As valências de atuação do Serviço são diversificadas no sentido de dar resposta a diferentes necessidades. Uma das grandes áreas de intervenção, é precisamente o acompanhamento psicológico que se encontra disponível à comunidade académica e exterior. Esta valência de intervenção engloba sessões individuais de psicologia, a par de todas as restantes atividades subjacentes a esta prática clínica, nomeadamente, registos, elaboração de relatórios, manutenção de agenda, cotação de testes psicológicos, entre outros.

A par desta vertente de intervenção, são dinamizadas atividades de promoção de competências com diferentes públicos alvo, mas sobretudo incidindo no estudante universitário. De igual para o estudante universitário, e sempre que necessário, é disponibilizado tutoria (acompanhamento psicopedagógico).

Note-se que o papel do psicólogo no Ensino Superior passa por ajudar o estudante nos sucessivos desafios que se impõem à vida académica e à transição para o mercado de trabalho, promovendo o seu bem-estar psicológico. Constatamos, tal como nos indicam os estudos, um crescente adiamento do “pensar o futuro” e de tomada de decisão por parte dos estudantes, o que motiva o nosso trabalho na promoção de competências transversais às académicas.

Carateriza de igual modo o nosso trabalho, uma prática sustentada em investigação, pelo que tentamos medir e avaliar aquilo que fazemos, em termos de eficácia e eficiência. Assim sendo, para além deste cuidado, acreditamos na importância das sinergias e no estabelecimento de diferentes colaborações como forma de dar resposta às necessidades decorrentes da nossa prática clínica, o que vem explicar o razão de aceitarmos participar em estudos ou colaborar com os mesmos, sobretudo no âmbito da promoção do bem-estar do estudante universitário.

O presente relatório pretende, pois, constituir um registo das atividades desenvolvidas (para além das consultas individuais de psicologia e apoios de tutoria), no decurso do ano letivo 2017/2018.

A equipa do Serviço de Psicologia



## *Atividades desenvolvidas por mês*



## Mês de setembro

5

*1 de setembro*

### **AMI: Treino de Competências**

#### **Crises existenciais – enfrentando os problemas**

**Destinatários:** Utentes

No âmbito da parceria com o Centro Porta Amiga da AMI, realizou-se o treino de competências “Crises existenciais – enfrentando os problemas”, destinado a utentes, com o propósito de instigar a reflexão sobre como enfrentar os problemas e crises da vida de forma construtiva.

A psicóloga Filipa Oliveira foi a dinamizadora.



*15 e 29 de setembro*

### **Receção aos novos alunos**

**Destinatários:** Estudantes da UMa

Uma universidade unida para dar as boas vindas aos novos alunos do ano letivo 2017/2018 (1.ª e 2.ª fase e CETSP). Assim foi, nos dias 15 e 29 de setembro de 2017. Os diferentes serviços da universidade apresentaram os apoios disponibilizados aos alunos. Neste sentido, o Serviço de Psicologia esteve presente no Átrio do Campus da Penteada, distribuindo folhetos e esclarecendo questões. Adicionalmente, na parte da tarde foram realizadas diferentes sessões junto aos novos alunos, no sentido de apresentar os apoios disponíveis e o papel do psicólogo enquanto facilitador da jornada académica.





*25 de setembro*

## **Comunicação “Avaliar para melhor intervir”**

**Destinatários:** Estudantes de psicologia de 3.º ano, 1.º ciclo

A convite da Professora Doutora Alda Portugal, no âmbito da unidade curricular “Avaliação psicológica” do 3.º ano do 1.º ciclo de psicologia, as psicólogas Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira deram a conhecer os trabalhos do Serviço de Psicologia no âmbito da sua prática profissional, instigando a reflexão acerca de questões inerentes à prática clínica, sob a temática “Avaliar para melhor intervir – a avaliação psicológica na nossa prática clínica”.



## Mês de outubro

10 de outubro

7

### Conjunto de Iniciativas

#### “Que tipo de construção queres para o teu percurso académico?”

No âmbito da iniciativa EXARP – a nível nacional, apresentou-se o nosso plano de ação para o 1.º semestre, destinado a promover a integração dos nossos estudantes.

Vide <http://exarp.pt/2017/10/10/que-tipo-de-construcao-queres-para-o-teu-percurso-academico/>

**ATIVIDADES | 1.º SEMESTRE**  
**Que tipo de construção queres para o teu Percurso Académico?**  
Desenvolve competências essenciais para obter sucesso académico e transitar para o mercado de trabalho.

**Outubro**  
10 de out (3.ª feira)  
Workshop "Como tirar o máximo proveito da experiência universitária?"  
| 14h30 – 16h30 | Sala: 0.57 (piso 0)

**Novembro**  
18 de out (4.ª feira)  
Workshop "Com os nervos em franja em altura de estágio: Como gerir?"  
| 14h30 – 16h30 | Sala: 0.57 (piso 0)

**8 e 15 de nov (4.ª feira)**  
Workshop "Trabalhar melhor em equipa?"  
| 14h30 – 16h30 | Sala: 7 (piso -2)

**Janeiro**  
31 de jan (4.ª feira)  
Workshop "Como defender os teus projetos com confiança?"  
| 14h30 – 16h30 | Sala: 0.57 (piso 0)

**Inscribe-te!**

**SABE MAIS INFORMAÇÕES e / ou INSCREVE-TE:**  
Organização: Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira  
Email: [servico-psicologia@uamadeira.pt](mailto:servico-psicologia@uamadeira.pt) | Site: [exarp.pt](http://exarp.pt) | Contactos: 295 20 94 98 e 91 81 59 467  
\*Programa sujeito a alterações | \*Inscrições até 2 dias antes | \*Sujeito a número máximo de participantes.  
\*Confere certificação.

“Que tipo de construção queres para o teu percurso académico? De palha, madeira ou tijolo?” é o nome da campanha que constitui o mote para um conjunto de iniciativas e workshops de treino de competências pessoais, destinados a estudantes da Universidade da Madeira, com o objetivo de promover o desenvolvimento de competências essenciais à obtenção de sucesso académico e à transição para o mercado de trabalho.

Pretende-se que estas iniciativas aproximem os estudantes e permitam conhecer outros colegas pares, e ao mesmo tempo os levem a refletir sobre a necessidade de assumirem um papel ativo na construção do percurso académico, encarando o mesmo como uma oportunidade única para novas experiências e aprendizagens e, por conseguinte, uma oportunidade para se desenvolverem a nível pessoal e profissional.

A Campanha “Que tipo de construção queres para o teu percurso académico? De palha, madeira ou tijolo?” arranca em outubro com a realização de um Open Day. Seguem-se diferentes atividades / workshops, ao longo do 1.º semestre. A título de exemplo, iniciaremos outubro com a temática “Como tirar o máximo proveito da experiência universitária?” que visa instigar a reflexão em torno de estratégias facilitadoras da integração e adaptação ao ensino superior. Ainda no mês de outubro, está previsto o workshop “Com os nervos em franja em altura de estágio...”, destinado a estudantes que iniciam o seu estágio académico, versando, entre outros, estratégias de gestão de ansiedade e instigando a reflexão acerca dos comportamentos expectáveis por parte de um estagiário e/ou profissional. Novembro será o mês dedicado ao trabalho em equipa, estando previsto o exercício de competências a este nível. Será também mês de se continuar a refletir sobre a necessidade de pensar o percurso académico como uma porta para o mercado de trabalho. Terminamos o semestre, com a temática da autoconfiança e a importância do desenvolvimento desta na apresentação dos projetos académicos.

Todas estas atividades contam com a dinamização da equipa de psicólogos do Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira, bem como com a colaboração de estudantes voluntários da Instituição, e pontualmente com a colaboração de outros técnicos da Instituição.



## Campanha / ação de sensibilização “Que tipo de construção queres para o teu percurso académico?”

A 10 de outubro, dia em que se celebra a Saúde mental, lançamos para reflexão a pergunta que dá o mote à presente Campanha “Que tipo de construção queres para o teu percurso académico?”. No âmbito da campanha, no Átrio do Campus da Penteada foram realizadas atividades para instigar a reflexão acerca dos desafios da caminhada universitária, bem como divulgadas as iniciativas do 1.º semestre, como facilitadoras da caminhada universitária.

8



Foram distribuídos materiais psicoeducativos, criados para o efeito, versando temáticas do quotidiano do estudante nomeadamente “10 passos para ser bem-sucedido no teu percurso académico?”, “Sem motivação para estudar: queres reencontrá-la?”





*10 de outubro*

## Workshop “Como tirar o máximo proveito da experiência universitária?”

**Destinatários:** Estudantes da UMa

Realizado a 10 de outubro, no Campus Universitário da Penteada, no âmbito da Campanha “Que tipo de construção queres para o teu percurso académico?”, o workshop “Como tirar o máximo proveito da experiência universitária” teve a dinamização da psicóloga Filipa Oliveira.

Foram objetivos do workshop refletir sobre os desafios do ser estudante universitário, bem como sobre estratégias que poderão ser usadas para facilitar a adaptação e ser bem-sucedido na universidade.

O workshop teve a duração de 2 horas e contou com a participação de estudantes dos cursos de economia e gestão.

### 10 Tijolos essenciais na construção do percurso académico bem sucedido



9

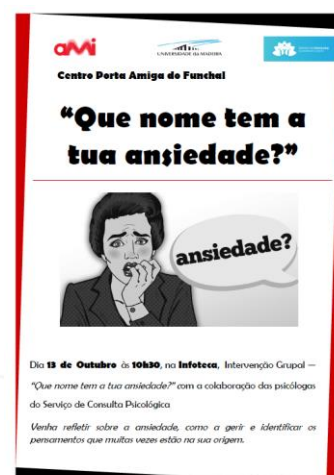
*13 de outubro*

## AMI: Treino de Competências

### Que nome tem a sua ansiedade?

**Destinatários:** Utentes

No âmbito da parceria com o Centro Porta Amiga da AMI, realizou-se o treino de competências “Que nome tem a sua ansiedade?”, com a duração de 90 min, destinado a utentes e dinamizado pela psicóloga Carla Vale Lucas, visando refletir sobre o que é a ansiedade, as suas manifestações e causas, bem como estratégias de gestão da ansiedade.



*18 de outubro*

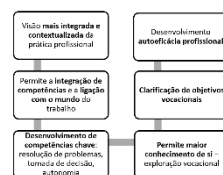
## **Workshop “Com os nervos em franja em altura de estágio: Como gerir?”**

**Destinatários:** Estudantes da UMa

O workshop “Com os nervos em franja em altura de estágio: como gerir?” decorreu no Campus Universitário da Penteada, a 18 de outubro.

Visou refletir em torno dos medos e receios face à experiência de estágio e sobre estratégias de gestão de ansiedade e de resolução de problemas facilitadoras da experiência de estágio. Teve a duração de 2 horas.

### **O que posso ganhar com a experiência de estágio?**



*17 de outubro*

## **Comunicação “Serviço de Psicologia, intervindo ao longo do ciclo vital”**

**Destinatários:** Estudantes de Psicologia de 2.º ano, 1.º ciclo

A convite da Professora Doutora Ana Antunes, no âmbito da unidade curricular “Psicologia do Desenvolvimento”, as psicólogas Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira apresentaram a comunicação “Serviço de Psicologia, intervindo ao longo do ciclo vital.”



*Publicação de artigo em Revista Internacional*

## International HETL Review

Artigo publicado em outubro de 2017, na revista "International HETL Review" - "Having roots and wings at the same time and considering alternative visions of the world: Insularity and world citizenship"

**Referência:** Soares, L., Lucas, C. V. & Oliveira, F. (2017). Having roots and wings at the same time and considering alternative visions of the world: Insularity and world citizenship. *International HETL Review*, Volume 7, Article 5

Neste artigo, abordamos o que é ser cidadão do mundo. Refletimos acerca da insularidade, das potenciais barreiras que se interpõem ao desenvolvimento de uma cidadania global, da importância de se promover um pensamento crítico junto aos estudantes universitários, e o papel que os psicólogos e os professores no contexto universitário podem ter a este nível.

## Mês de novembro

3 de novembro

### AMI: Treino de Competências

#### Desenvolvimento pessoal e bem-estar

**Destinatários:** Colaboradores AMI

No âmbito da parceria com o Centro Porta Amiga da AMI, realizou-se o treino de competências “Desenvolvimento pessoal e bem-estar”, destinado a colaboradores da Instituição e dinamizado pela psicóloga Carla Vale Lucas, visando refletir sobre a importância de se promover o bem-estar subjetivo, conhecer o valor das emoções e a importância da gestão emocional, bem como refletir sobre como induzir as emoções positivas e promover o bem-estar subjetivo.



12

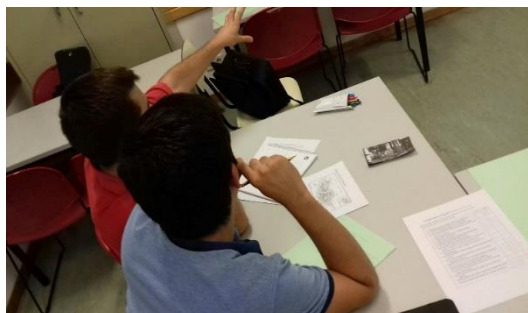
8 e 15 de novembro

### Workshop “Trabalhar melhor em equipa”

**Destinatários:** Estudantes da UMa

Realizou-se nos dias 8 e 15 de novembro, o workshop “Trabalhar melhor em equipa”, integrado nas atividades associadas à Campanha “*Que tipo de construção queres para o teu percurso académico?*”. Durante 4 horas, foram trabalhados elementos chave para um trabalho em equipa bem-sucedido, bem como estratégias de gestão de conflitos.

Participaram alunos dos cursos de matemática, psicologia, engenharia eletrotécnica-telecomunicações, gestão, economia, educação física, CTeSP redes e sistemas informáticos. O



workshop teve a dinamização da psicóloga Filipa Oliveira e da estagiária Andreia Santos, a nossa mais recente colaboradora.

22 de novembro

13

## Ciência do mercado

### Atividade “Como quer que seja o seu futuro?”

**Destinatários:** Comunidade da RAM

A “Ciência no Mercado”, organizada pela Arditi, decorreu a 22 de novembro, entre as 18h e as 22h00. É uma iniciativa integrada na Semana da Ciência e Tecnologia que se celebra a nível nacional. Neste sentido, a “Ciência do Mercado” pretende ser uma mostra da Ciência e Tecnologia que se faz na Região, aberta ao público em geral para que todos possam ver, interagir e participar.

O Serviço de Psicologia esteve representado no evento com a atividade “Como quer que seja o seu futuro? - Construindo projetos de vida”, levando assim ao mercado a psicologia enquanto ciência, apresentando alguns dos trabalhos que temos vindo a desenvolver, e sobretudo refletindo sobre a importância que a psicologia pode assumir na construção de um futuro mais salutar e que dê resposta às necessidades vigentes.



#### Descrição geral a atividade:

*“Como quer que seja o seu futuro?” Pensar o futuro assume-se como essencial num mundo volátil e em constante mudança. Quais serão, então, os requisitos chave para uma maior adaptabilidade ao longo do ciclo de vida? Que importância tem a adoção de uma postura proactiva na construção de projetos de vida? Iremos refletir sobre estas questões e sobre o papel do psicólogo enquanto facilitador desta construção, dando a conhecer alguns dos projetos / atividades desenvolvidas neste âmbito, junto a crianças e adultos. Venha “pensar o futuro” connosco!*





## ***Transmissão televisiva***

No âmbito da Ciência no Mercado, e da presença do Serviço de Psicologia, a psicóloga Filipa Oliveira falou para o Programa "Portugal em Direto", explicando o propósito da nossa presença neste evento (assista na parte 2, a partir do min 8'45).

<https://www.rtp.pt/play/p3028/e317262/portugal-em-direto/618225>

14

***23 e 24 de novembro***

## **Aprovação do Projeto Europeu “Investe em ti”**

Entre os dias 23 e 24 de novembro, realizou-se o comité de seleção round 3, em Braga, tendo o projeto “Investe em ti - ganha vantagem competitiva no mercado de trabalho”, desenvolvido pela nossa equipa em colaboração com a Académica da Universidade da Madeira, sido aprovado para receber financiamento europeu, um projeto que decorrerá entre fevereiro de 2018 e setembro de 2019.



Divulgação\_Pública\_  
Round\_3\_.pdf





## Mês de dezembro

15

5 de dezembro

### Dia do Voluntariado

**Destinatários:** Comunidade Académica

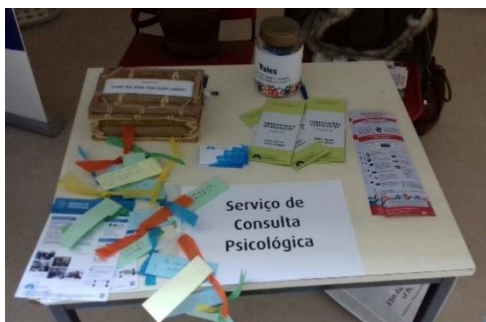
A 5 de dezembro, a Académica da Madeira celebrou o seu aniversário e o dia do voluntariado.

Foram várias as instituições de solidariedade social e outros serviços que estiveram presentes, durante este dia, no piso -1 do Campus da Penteada, a apresentar os seus projetos.

O Serviço de Psicologia esteve também presente, contando com a colaboração de alguns dos estudantes que fazem voluntariado connosco.

Apostamos por isso numa reflexão acerca do papel do voluntário, das competências desenvolvidas, bem como sobre o impacto que a prática de voluntariado assume no bem-estar de quem o pratica.

Utilizamos, de igual modo, a metáfora do papagaio de papel, frágil e que merece cuidados, mas que tem todo um céu para voar, mas que para isso precisa sair das mãos que o embalam... e refletir sobre a questão “Que papel queres ter na sociedade? Ao escolheres as tuas ações, escolhes as tuas consequências”. Convidamos assim alunos, funcionários, docentes a deixarem as suas reflexões acerca desta pergunta no papagaio de papel.



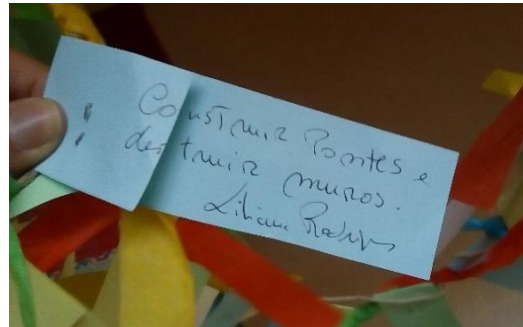
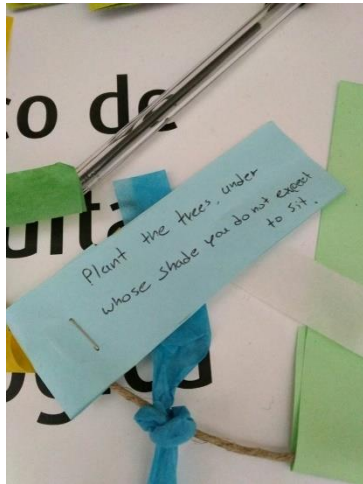
Foram várias as mensagens deixadas pelos estudantes / colaboradores da Instituição - umas em português, outras mesmo em inglês, das quais se destaca, a título de exemplo, “*Construir pontes e destruir muros*” |







*“Deixar o mundo melhor do que o encontrei” | “Plant the trees, under whose shade you do not expect to sit.”*



*7 de dezembro*

## **AMI: Treino de Competências**

### **Tempo multiplicado ou dividido**

**Destinatários:** Utentes

No âmbito da parceria com o Centro Porta Amiga da AMI, realizou-se o treino de competências “Tempo multiplicado ou dividido”, destinado a colaboradores da Instituição e dinamizado pela psicóloga Carla Vale Lucas, visando refletir sobre como gerir o tempo e sobre a importância da prática da gratidão.



*13 de dezembro*

## **Focus Group | Projeto “Toolbox: estudante universitário”**

**Destinatários:** Estudantes da UMa

Encontramo-nos na fase final do projeto “Toolbox: estudante universitário”, um projeto que resulta do trabalho conjunto entre o Serviço de Psicologia e um estudante de mestrado de Engenharia Informática, e que consiste na criação de uma plataforma eletrónica onde o estudante universitário poderá encontrar “ferramentas” que facilitem a sua caminhada académica (ex.: versando temáticas como a ansiedade) e promovam o seu bem-estar psicológico.



17

No âmbito deste projeto, no ano académico 2016/17, juntamos, por diversas vezes, estudantes de diferentes cursos em diferentes focus group, para avaliarem a plataforma que foi sendo desenvolvida a partir dos seus insights / considerações e sugestões.

No dia 13 de dezembro, realizou-se mais um focus group junto a alunos da Academia, para fazer um último teste à plataforma eletrónica.

O focus group contou com a participação de 10 estudantes da academia, de cursos como: psicologia, matemática e engenharia informática.

Esta tem sido uma experiência rica, de recolha de diferentes perceções acerca de uma ferramenta que se espera poder ser útil para os estudantes universitários da nossa académica, entre outros.

### *Publicação de artigo em Revista Académica*

**et al.**

[Artigo](#) “TRABALHADORES – ESTUDANTES: uma questão de tempo(?)” na Revista et. al. da Associação Académica da Universidade da Madeira, n.º 84.

Este artigo destina-se em particular aos estudantes-trabalhadores, considerando a importância e o desafio que é atingir um equilíbrio entre as responsabilidades académicas, profissionais e pessoais, através de uma gestão eficaz de tempo.

---

## Mês de janeiro

---

*10 de janeiro*

### ***Conferências / Comunicações***

**Destinatários:** Comunidade da RAM

No dia 10 de janeiro, e a convite do ISAL, no âmbito do Dia do Orientador, apresentamos a comunicação “Pensar o futuro – Auxiliar os estudantes na construção de projetos de vida”, representados pela psicóloga Carla Vale Lucas.

Este evento contou com diferentes oradores, tendo sido abordadas questões como o abandono escolar (Dr.<sup>a</sup> Sancha de Campanella), a importância do ensino superior e o prosseguimento dos estudos (Dr. João Costa e Silva), a oferta formativa disponível neste instituto (Dr.<sup>a</sup> Joana Martins).

A nossa comunicação teve por objetivo instigar a reflexão acerca da necessidade de ajudarmos os jovens a pensarem o seu futuro e a construírem um projeto de vida, alinhado com os seus objetivos, valores, características pessoais e apostos no desenvolvimento contínuo de competências.



[Site do ISAL com notícia.](#)



*15 de janeiro*

## ***AMI: Treino de Competências***

Reunião no âmbito da renovação do protocolo com a Delegação Regional da AMI e definição do plano de intervenção deste ano.

19

*31 de janeiro*

## ***Workshop "Como defender os teus projetos com confiança?"***

**Destinatários:** Estudantes da Universidade da Madeira

Realizou-se a 31 de janeiro, o workshop "Como defender os teus projetos com confiança?", destinado a estudantes universitários da Universidade da Madeira. O workshop veio encerrar o ciclo de iniciativas de 1.º semestre, com o mote "Que tipo de construção queres para o teu percurso académico?".

Este workshop contou com a facilitação da Dr.ª Andreia Santos, que se encontra a fazer estágio no Serviço de Psicologia, sob a supervisão da Dr.ª Filipa Oliveira.

Participaram no mesmo alunos dos cursos de matemática, psicologia, telecomunicações e redes, gestão cultural, design, comunicação, cultura e organizações.

Durante 2 horas, foram abordadas estratégias para um comunicar mais eficaz e confiante, bem como estratégias para melhor gerir a ansiedade no momento de apresentar os seus projetos (ex.: defesa da tese, defesa de estágio).

[Material de suporte disponibilizado online.](#)





30 de janeiro

### **Projeto Europeu “Investe em ti”**

Reunião com Ricardo Martins, Diretor-adjunto – do Departamento Académico da Académica da Madeira, no âmbito da implementação do Projeto Europeu “Investe em Ti”, cofinanciado pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude em Ação.

20

#### **Publicação de artigo em Revista Internacional**

### **The International Journal of E-Health and Medical Communications**

Karolina Baras, Luísa Soares, Carla Vale Lucas, Filipa Oliveira, Norberto Pinto Paulo, Regina Barros (2018). Supporting Students’ Mental Health and Academic Success Through Mobile App and IoT. *The International Journal of E-Health and Medical Communications*, 9, 1.

#### **Resumo:**

*Smartphones have become devices of choice for running studies on health and well-being, especially among young people. When entering college, students often face many challenges, such as adaptation to new situations, establish new interpersonal relationships, heavier workload and shorter deadlines, teamwork assignments and others. In this paper, the results of four studies examining students' well-being and mental health as well as student's perception of challenges and obstacles they face during their academic journey are presented. In addition, a mobile application that acts as a complement to a successful tutoring project implemented at the authors' University is proposed. The application allows students to keep their schedules and deadlines in one place while incorporating virtual tutor features. By using both, the events from the student's calendar and his or her mood indicators, the application sends notifications accordingly. These notifications encompass motivational phrases, time management guidelines, as well as relaxation tips.*



---

## Mês de fevereiro

---

*7 de fevereiro*

21

### **AMI: Treino de Competências**

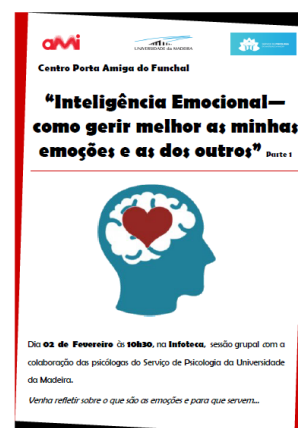
#### **“Inteligência emocional: Como gerir melhor as minhas emoções e as dos outros?” (parte 1)**

**Destinatários:** Utentes do Centro Porta Amiga do Funchal

No âmbito da parceria em curso com o Centro Porta Amiga do Funchal, realizou-se a 1.ª parte do treino de competências “Como gerir melhor as minhas emoções e as dos outros?”, entre as 10h30 e as 12h (90 minutos).

A atividade foi dinamizada pela estagiária do Mestrado de Psicologia da Educação, Andreia Santos.

Constituíram objetivos desta atividade refletir com os utentes sobre a importância das emoções e da gestão emocional, bem como refletir sobre estratégias a utilizar a este nível.



*6 e 7 de fevereiro*

### **Ação de sensibilização**

#### **“O Estudante e a Saúde Psicológica: Sinais de alerta”**

**Destinatários:** Funcionários da Universidade da Madeira

A ação de sensibilização “O Estudante e a Saúde Psicológica: Sinais de Alerta. O que fazer?” decorreu a 6 e 7 de fevereiro, destinada a colaboradores da Academia.

Foi dinamizada pelas psicólogas Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira, tendo o apoio da equipa reitoral e no âmbito da articulação com a Unidade de Recursos Humanos.

Ao todo, foram 3 as ações de sensibilização realizadas, cada uma com a duração de 90 minutos. Participaram, no total, 25 funcionários, pertencentes a diferentes unidades orgânicas, nomeadamente, FCV, FCS, UAA, SASUMa, Biblioteca, UPC, FCEE, Secretariado Faculdades, Secretariado do Pedagógico. Constituíram objetivos dar a conhecer os apoios



disponíveis ao estudante ao nível da ajuda psicológica; dar a conhecer alguns sinais de alerta que podem indiciar sofrimento psicológico nos estudantes universitários e refletir sobre formas de apoiar os alunos em situação de crise/ou emergência.

*22 e 23 de fevereiro de 2018*

## ***VI Fórum da empregabilidade***

**Destinatários:** Comunidade Académica

O VI Fórum da Empregabilidade, que decorreu no Campus Universitário da Penteada, nos dias 22 e 23 de fevereiro de 2018, é uma organização do Observatório do Emprego e Formação Profissional da Universidade da Madeira. Constitui uma oportunidade única para os nossos estudantes contactarem com empresas, organizações e outros serviços.

Nós, enquanto Serviço de Psicologia da Instituição, fomos convidados a estar presentes. É, pois, com muito gosto que colaboramos neste tipo de iniciativas, que enriquecem o estudante a diferentes níveis. No âmbito da nossa participação lançamos diferentes desafios aos estudantes, como forma de refletir acerca do futuro e do mundo do trabalho - requisitos e competências chave!



*22 e 23 de fevereiro de 2018*

## ***Lançamento oficial do Projeto “Investe em ti”***

Na nossa participação no Fórum da Empregabilidade apresentamos o projeto "Investe em ti: Ganha Vantagem competitiva no mercado e trabalho", um projeto em parceria com a Académica da UMa.

Este projeto é um projeto europeu, co-financiado pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude em Ação, idealizado com o intuito de conhecer e atenuar os receios e dificuldades presentes na



transição para o mundo do trabalho, complementando os conhecimentos que são adquiridos, pelos estudantes, no decorrer do seu percurso académico.

Pode saber mais informações em <http://academica.uma.pt/?p=10613>



*21 a 23 de fevereiro*

## ***Comunicação em Congresso Regional da OPP***

Numa semana de muitas iniciativas, e em que foram criados espaços e tempos para refletir questões tão essenciais ao nível da Psicologia (como o Congresso Regional da Ordem dos Psicólogos), tivemos a possibilidade de neste âmbito apresentarmos em poster o trabalho intitulado *"Ajudar as crianças a pensar o futuro: Avaliação da eficácia de um projeto-piloto de biblioterapia para crianças do 1.º ciclo do ensino básico"* (Carla Vale Lucas, Luísa Soares, Filipa Oliveira & Décia Teixeira, 2018 - Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira)

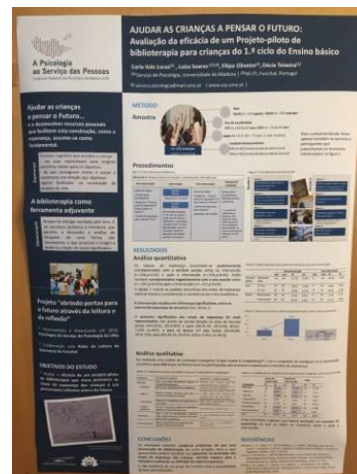


### Resumo:

*Ajudar as crianças a pensar o futuro e a desenvolver recursos pessoais que facilitem esta construção, nomeadamente, a esperança, assume-se como fundamental. A este nível, a biblioterapia, a terapia do diálogo mediada pelo livro, pode constituir uma ferramenta adjuvante.*

*O presente estudo avalia a eficácia de um projeto-piloto de biblioterapia "Abrindo portas para o futuro através da leitura e da reflexão", de curta duração, desenvolvido por psicólogos do Serviço de Psicologia da Universidade da Madeira, no âmbito de uma colaboração com os Polos de Leitura da Autarquia do Funchal, e que visou promover os níveis de esperança das crianças e um pensamento reflexivo acerca do futuro. (...)*

*Os resultados mostram evidência preliminar de que uma intervenção de biblioterapia, de curta duração, como a aqui apresentada, poderá constituir um adjuvante na promoção dos níveis de esperança das crianças, abrindo espaços para a reflexão e auxiliando na definição de objetivos pessoais.*



24

27 de fevereiro

## Seminário "Criatividade: um *must-have* no mundo do trabalho!"

**Destinatários:** Estudantes da Universidade da Madeira

Decorreu a 27 de fevereiro, o Seminário intitulado "Criatividade: um *must-have* no mundo do trabalho!", dinamizado pela estagiária Andreia Santos.

Durante uma hora, refletiu-se sobre o que é a criatividade e o que é ser criativo, benefícios, obstáculos ao desenvolvimento da mesma e técnicas facilitadores de uma resolução criativa de problemas.

Inscreveram-se alunos dos cursos de Ciências de Educação; Comunicação, Cultura e Organizações; Línguas e Relações Empresariais; Engenharia civil e Psicologia.



**Atividades**  
2.º semestre IPT

**Activities**  
2<sup>nd</sup> semester IEN

Fevereiro	Februry
<p><b>SEMINÁRIO:</b> Criatividade: 1 <i>must have</i> no mundo do trabalho em 2020</p> <p>DATA: 27 de fevereiro (3.ª feira)   Horário: 16h30 – 17h30   Sala: 0.11 (piso 0)</p>	<p><b>WORKSHOP:</b> How to study better? Tips and strategies</p> <p>DATE: 28<sup>th</sup> February (Wednesday)   Time: 2.30 pm – 4.30pm Room: 0.11 (floor 0)</p>
Março	March
<p><b>SEMINÁRIO:</b> "Põe-te em forma" para os exames: dicas para estudar melhor</p> <p>DATA: 14 de março (4.ª feira)   Horário: 16h30 – 17h30   Sala: 0.11 (piso 0)</p>	<p><b>WORKSHOP:</b> How to juggle it all: Anxiety, Time and Money</p> <p>DATE: 21<sup>st</sup> March (Thursday)   Time: 2.30 pm – 4.30pm Room: 0.11 (floor 0)</p>

**Inscreve-te! | Enroll!**

Serviço de Psicologia da UMa | Psychological Unit of UMa  
Para te inscreveres, envia email | To enroll send email to: [servico-psicologia@uma.pt](mailto:servico-psicologia@uma.pt) |  
Saber mais informações em | Find more information at: [sej-uma.pt](http://sej-uma.pt) |  
Contacte-nos | Contact us if needed: 291 20 94 98 e 91 81 59 467  
Inscrições até 2 dias antes | Enroll until 2 days before the workshop  
Certificado certificado. | A certificate will be given to participants





*28 de fevereiro*

### ***Workshop “How to study better? Tips and strategies”***

**Destinatários:** Estudantes Internacionais da UMa

Realizou-se no dia 28 de fevereiro, no Campus da Penteada, o workshop “How to study better? Tips and strategies”, ministrado em inglês, destinado a alunos da nossa academia.

Este workshop teve a duração de 2 horas e visou refletir com os estudantes sobre o papel ativo que importa ter face à aprendizagem. Participaram alunos internacionais, dos cursos de matemática, engenharias e química.

Foi facilitado pelas psicólogas Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira.





*Publicação de artigo em Revista Internacional*

## Adolescent Psychiatry

Lucas, C. V., Oliveira, F. & Soares, L. (2018). Reports of an addiction: Therapeutic intervention of a young adult dealing with cannabis dependence. *Adolescent Psychiatry*, 8, Doi: 10.2174/2210676608666180208155007

### Resumo:

*Background and Goals: Cannabis is the most widely illicit substance around the world. Treatment success is predicted by different factors, among which, motivation for changing the behavior is one of these factors. Therefore, identifying the client's readiness to change is important. Working with clients that are in precontemplation stage of change constitutes a big challenge for therapists. Methods: In this paper, we present the case study of João, a young adult with cannabis use disorder, comorbid with social anxiety. The therapeutic intervention followed the principles of motivational interviewing, highly recommended with clients less ready to change. It also combined techniques from cognitive-behavioral therapy and narrative therapy, to help separate the client from the problem, thus helping him to construct a more fulfilling life. Throughout the article, the subjective viewpoints of the client will be highlighted, in the form of micronarratives written by the client, suggested as therapeutic tasks. Discussion/Results: Several challenges were faced while addressing resistance and ambivalence, early on and throughout treatment. João dropout in the 23rd session, after achieving some therapeutic gains. Changes in his self-talk, documented in the micronarratives, served as indicators that his relationship with cannabis started to change. The therapeutic tasks suggested were important in helping him to increase motivation for change and to write new paths for his life. Conclusion: It is crucial to adjust the therapeutic interventions to the client's readiness to change, and continuously reflecting about the therapeutic process, addressing moments of disengagement, early on, to increase the probability of behavior change.*



---

## Mês de março

---

*9 de março*

### **AMI: Treino de Competências**

#### **“Inteligência emocional: Como gerir melhor as minhas emoções e as dos outros?” (parte 2)**

**Destinatários:** Utentes do Centro Porta Amiga do Funchal

No âmbito da parceria em curso com o Centro Porta Amiga do Funchal, realizou-se a 2.<sup>a</sup> parte do treino de competências “Como gerir melhor as minhas emoções e as dos outros?”, entre as 10h30 e as 12h (90 minutos).

A atividade foi dinamizada pela estagiária do Mestrado de Psicologia da Educação, Andreia Santos.

Constituíram objetivos desta atividade refletir sobre a importância das emoções negativas (como a inveja e a culpa) e das emoções positivas (como esperança e a bondade), e que estratégias podem ser ativadas no sentido de gerir estas emoções.



*14 de março*

### **Seminário "Põe-te em forma para os exames"**

**Destinatários:** Estudantes da UMa

O seminário "Põe-te em forma" para os exames: dicas para estudar melhor", decorreu a 14 de março, dinamizado por Andreia Santos.

Neste seminário, com a duração de 1 hora, foram abordadas algumas estratégias importantes a ter em atenção no que diz respeito ao estudo, bem como dicas que podem ser adotadas antes e no dia dos exames. Inscreveram-se alunos dos cursos de matemática, psicologia, ciências da educação, CCO, gestão e engenharia.





*21 de março*

## **Workshop "How to juggle it all: anxiety, time and money"**

**Destinatários:** Estudantes da UMa

28

Decorreu a 21 de março, entre as 14h30 e as 16h30, o Workshop "How to juggle it all: anxiety, time and money" (ministrado em inglês).

Participaram neste workshop estudantes da Universidade da Madeira, locais e internacionais, de diferentes cursos e anos académicos (matemática, engenharia informática, gestão, eletrónica e telecomunicações, Design de media interativos).

O workshop foi ministrado pelas psicólogas Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira.



Workshop: "How to juggle it all: anxiety, time and Money"  
21.03.18

## Mês de abril

4, 11 e 18 de abril

29

### Projeto “Investe em ti”

#### Treino de Competências “Pensa o futuro. Constrói o teu!”

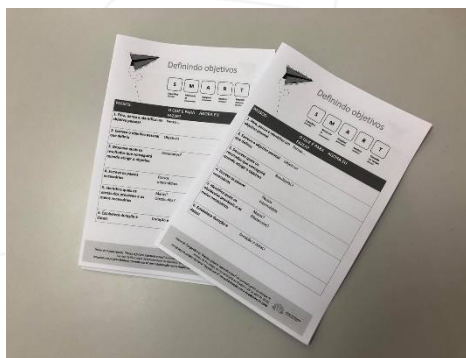
**Destinatários:** Estudantes da UMa

**Integrado:** Projeto "Investe em ti" - Ganha vantagem competitiva no mercado de trabalho, um projeto Europeu, co-financiado pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude em Acção, organizado pela Académica da UMa e com a participação do Serviço de Psicologia

Realizou-se nos dias 4, 11 e 18 de abril, entre as 14h30 e as 17h30, num total de 9 horas, o treino de competências “Pensa o Futuro. Constrói o teu!”.

As sessões foram dinamizadas pelas psicólogas Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira.

Foram objetivos deste treino de competências: promover a reflexão sobre o futuro e a importância da adaptabilidade de carreira; promover o desenvolvimento de recursos individuais (como autoconhecimento, autoeficácia, esperança, otimismo e resiliência), essenciais à transição e adaptação ao mercado de trabalho. Participaram, ao todo, 16 estudantes.





*12 e 16 de abril*

## **Aulas de Psicologia Clínica**

A convite da Professora Doutora Luísa Soares, no âmbito da unidade curricular “Psicologia Clínica” do 3.º ano do 1.º ciclo de psicologia, as psicólogas Carla Vale Lucas [a 12 de abril] e Filipa Oliveira [a 16 de abril] deram a conhecer a sua experiência profissional aos alunos, apresentando alguns estudos de caso, para reflexão.

30

*16 de abril*

## **Reunião com Pólo de Emprego**

Reunião com a técnica do Pólo de Emprego da Universidade da Madeira, no âmbito da realização de atividade conjunta inserida no Projeto “Investe em ti”.

*20 de abril*

## **AMI: Treino de Competências**

### **“SOS Situações de crise”**

**Destinatários:** Colaboradores Centro Porta Amiga do Funchal

Decorreu a 20 de abril, o workshop “SOS situações de crise”, destinado a colaboradores do Centro Porta Amiga do Funchal. O presente workshop, com a duração de 90 min, visou abordar elementos que podem ameaçar a saúde psicológica, sinais de alerta e como agir nestas situações. O workshop foi facilitado pela psicóloga Carla Vale Lucas.





*Publicação de artigo em Revista Internacional*

## **RUMUS – Revista Científica da Universidade do Mindelo**

Lucas, C. V., Soares, L. & Oliveira, F. (2018). Asperger syndrome & adolescent girl: Understanding the rhythm of emotions towards the struggle with social relationships - cognitive-behavioural and narrative therapy. RUMUS - Revista Científica da Universidade do Mindelo, 5(1). 253-268

### **Resumo:**

*Social skills represent a complex area within human behaviour. Children and adolescents who have difficulties in social skills and who are poorly accepted by peer are at risk of developing some negative consequences. For people that have Asperger syndrome (AS), social skills are the biggest life challenge. It is, therefore, important to early detect AS in order to help them to fit in society more effectively and achieve their full potential. In this paper, we present a clinical case of a teenage girl diagnosed with AS, that also presented some depressive and anxiety symptoms. We will learn more about the traits of AS, the differences expected between boys and girls with AS, the impact of AS in adolescence, but also the relation between these traits and epilepsy, since she was diagnosed with absence seizures. In the therapeutic process it was applied the principles of cognitive behavioural, narrative and family therapy. Therapy aimed at psycheducating about the AS diagnose; developing social competencies; developing strategies to cope with stress, anxiety and aggression; improving self-esteem and enhancing autonomy.*

*Keywords: adolescence, Asperger Syndrome, case study, cognitive-behavioural therapy, narrative therapy*

## Mês de maio

2 e 9 de maio

32

### Projeto “Investe em ti”

### Treino de Competências “Comunicar bem no mercado de trabalho”

**Destinatários:** Estudantes da UMa

**Integrado:** Projeto "Investe em ti" - Ganha vantagem competitiva no mercado de trabalho, um projeto Europeu, co-financiado pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude em Ação, organizado pela Académica da UMa e com a participação do Serviço de Psicologia

**Dinamização pelas psicólogas:** Filipa Oliveira e Andreia Santos.



Realizou-se nos dias 2 e 9 de maio, entre as 14h30 e as 17h30, num total de 6 horas, o treino de competências “Comunicar bem no mercado de trabalho”.

A 1.ª sessão, do dia 2 de maio, contemplou a importância da comunicação no mundo do trabalho; barreiras e obstáculos à

comunicação e estilos de comunicação e os seus impactos na relação interpessoal.

A 2.ª sessão teve como tópicos centrais a comunicação assertiva no contexto académico e trabalho; estratégias para fazer e recusar pedidos; dicas para melhor lidar com as críticas e cuidados a ter na partilha de opiniões / pensamentos.

Participaram, ao todo, 17 estudantes.

Mais informações podem ser encontradas em <http://academica.uma.pt/?p=11453>.

11 de maio

## AMI: Treino de Competências

### “Relacionamentos x solidão x redes sociais”

**Destinatários:** Utentes do Centro Porta Amiga do Funchal

No âmbito da parceria com o Centro Porta Amiga do Funchal, decorreu a 11 de maio, o workshop / treino de competências pessoais destinado a utentes subordinado à temática “Relacionamentos x solidão x redes sociais”.

O presente workshop, com a duração de 90 min, visou refletir sobre os riscos associados à solidão, como criar oportunidades para se relacionar com os outros, como se relacionar online e/ ou face a face: oportunidades e/ou desvantagens. O workshop foi facilitado pela psicóloga Filipa Oliveira.



33

16 de maio

## Projeto “Investe em ti”

### Treino de Competências “Entrevista de emprego”

**Destinatários:** Estudantes da UMa

**Integrado:** Projeto "Investe em ti" - Ganha vantagem competitiva no mercado de trabalho, um projeto Europeu, cofinanciado pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude em Ação, organizado pela Académica da Madeira e com a participação do Serviço de Psicologia

**Dinamização:** Carla Vale Lucas (Serviço de Psicologia), em colaboração com Luísa Aveiro do Polo de Emprego

Realizou-se no dia 16 de maio, com a duração de 3 horas, o treino de competências “Entrevista de Emprego”, no âmbito do Projeto Europeu “Investe em ti”. Foram contemplados no treino de competências os elementos valorizados pelos empregadores no recrutamento; erros a evitar na entrevista de emprego; elementos essenciais





na preparação para a entrevista de emprego; perguntas mais comuns em situação de entrevista; respostas para perguntas difíceis.

Participaram 13 estudantes universitários.



---

## Mês de junho

---

*1 de junho*

35

### **AMI: Treino de Competências**

#### **“Relacionamentos x solidão x redes sociais” (parte 2)**

**Destinatários:** Utentes do Centro Porta Amiga do Funchal

No âmbito da parceria com o Centro Porta Amiga do Funchal, decorreu a 1 de junho, realizou-se a 2.<sup>a</sup> sessão do treino de competências pessoais destinado a utentes subordinado à temática “Relacionamentos x solidão x redes sociais” (parte 2)

O presente workshop, com a duração de 90 min, versou refletir sobre as diferenças entre as relações face a face e as relações online, refletir sobre os 5 pilares essenciais para um relacionamento interpessoal (respeito, confiança, responsabilidade, comunicação e suporte) e ainda como se relacionar melhor com os outros e consigo próprio.

O workshop foi facilitado pela psicóloga Filipa Oliveira.



*5 de junho*

### **Projeto Europeu “Investe em ti”**

Reunião com Ricardo Martins, Diretor-adjunto – do Departamento Académico da Académica da Madeira, no âmbito da implementação do Projeto Europeu “Investe em Ti”, cofinanciado pela Agência Nacional Erasmus+ Juventude em Ação – Balanço da 1.<sup>a</sup> fase do projeto.

*6 e 7 de junho*

## **Treino de Competências “Viver Erasmus”**

**Destinatários:** Estudantes da UMa

**Dinamização:** Andreia Santos e Filipa Oliveira

36

Decorreu no dia 6 e 7 de junho, no Campus Universitário da Penteada, entre as 14h30 e as 17h30, a iniciativa "Viver Erasmus", destinado a estudantes que irão fazer Erasmus, no próximo ano letivo.

A iniciativa teve a duração de 6 horas, e foi organizada pelo Serviço de Psicologia, dinamizada pelas psicólogas Filipa Oliveira e Andreia Santos, contando com ajuda na divulgação, por parte da Unidade de Projetos e Cooperação da UMa.

Contou de igual modo com a partilha de experiência de antigos estudantes de Erasmus, o Mateus Nóbrega e Carlos Córdoba.

No primeiro dia de atividades, foram abordados: estudar / estagiar no estrangeiro: ganhos e desafios; motivações, preocupações e expectativas; o desafio da adaptação cultural; adaptação bem-sucedida, como estratégias de gestão de tempo e dinheiro, gerir as saudades de casa, entre outras. No segundo dia de atividades, houve espaço para a partilha de experiências, abordaram-se estratégias para promover uma adaptação bem-sucedida, estratégias para gerir tempo e dinheiro. Participaram, ao todo, 21 estudantes universitários.

*25 de junho*

## **Ação de formação “Caraterísticas comportamentais das crianças em idade de creche, de pré-escolar e de 1.º ciclo do Ensino Básico”**

**Destinatários:** Auxiliares de Ação Educativa da Escola Básica do 1.º ciclo com pré-escolar e creche da Nazaré

**Dinamização pelas psicólogas:** Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira

A convite da Escola Básica do 1.º ciclo com pré-escolar e creche da Nazaré, na pessoa da Professora Doutora Guida Mendes, e integrado no Projeto “Formação Interna” da respetiva escola, foi realizada, a 25 de junho, pelas 17h30, com a duração de uma hora, a sessão “Agentes





educativos: peças chave no desenvolvimento da criança: características comportamentais das crianças em idade de creche, de pré-escolar e de 1.º ciclo do ensino básico”.

Nesta sessão, que contou com a participação de cerca de 50 auxiliares de ação educativa da escola, refletiu-se sobre como os agentes educativos são importantes tutores do desenvolvimento, que cuidados podemos ter a este nível, a necessidade de se conhecer a criança no seu nível desenvolvimental e na sua individualidade, a importância do brincar e da definição de limites.



*Publicação no prelo (brevemente disponível)*

*Revista Académica et al*

**A importância de pensar o futuro e a carreira**

Relatório de atividades realizado pelas psicólogas

Carla Vale Lucas e Filipa Oliveira,

a 28 de junho de 2018